

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O KLIMACIE?

scenariusze zajęć inspirowane
krakowskimi legendami



Zarząd
Zieleni Miejskiej
w Krakowie

Oddajemy w Wasze ręce 12 niezwykłych opowieści, dzięki którym wyruszymy w podróż z bohaterami krakowskich legend. Podania sprzed wieków zawsze zaskakują nas swoją aktualnością. Tym razem są wskazówkami, które bohaterowie sprzed wieków przekazują nam – współczesnym. Posłuchajcie lub przeczytajcie więc jak troszczyć się o to, co mamy najcenniejszego – o naszą Planetę.

Mamy nadzieję, że dzięki wskazówkom ujętym w scenariuszach, rozmowy z dziećmi o zmianach klimatycznych, będą dla Was łatwiejsze.

Pamiętamy, że nie oczyścimy Ziemi bez oczyszczenia naszych serc.

W każdym miesiącu postaramy się wdrożyć do naszej codzienności nowe nawyki, które pomogą nam dbać o środowisko.

Niech inspiracją w naszej przemianie będą legendy z Krakowa i okolic.

Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie



**Zarząd
Zieleni Miejskiej
w Krakowie**



**Kraków
w zieleni**

STYCZEŃ - Legenda o Lascyku z Piasków i Kiju

Tereny pomiędzy Krakowem i Bochnią, przed wiekami, porastał gęsty las zwany Czarnym Lasem. To tam drużyna królewska, czasem na czele z samym królem, wyprawiała się na polowania. Pewnego razu drużyna wraz z królem Kazimierzem Wielkim pobłądziła w Czarnym Lesie. W środku nocy udało się im trafić przed małą chatkę, stojącą na wzgórzu zwanym Czajna. Gospodarzem drewnianego domostwa był niejaki Lascyk. Przyjął on chętnie zbłąkanych gości. Chcąc ich karmić wyłożył na stół pęta kiełbasy, która wędziła się pod powałą. Kazimierz Wielki tak bardzo zasmakował w podanym mu poczęstunku, że od tego czasu żadna inna kiełbasa mu nie smakowała. Tym o to sposobem Lascyk stał się ulubieńcem ochmistrza dworu królewskiego, który chcąc spełnić życzenie króla, pieczołowicie dbał o to, aby na kazimierzowskim stole nie brakowało nigdy kiełbasy oraz mięs przyrządzonych przez Lascyka. Zaradny rzeźnik ilekroć przywoził kiełbasy na Wawel, za każdym razem sprzedawał ją również w mieście, budząc tym samym okrutną złość krakowskich rzeźników. Był dla nich bowiem nie lada konkurencją, której chcieli się pozbyć. Namówili więc straż u bram Krakowa, aby ta nie wpuściła Lascyka do miasta pod pretekstem tego, że nie należał on do cechu rzeźników. Kiełbasy i mięso zostały mu zabrane, a sam gospodarz przepędzony. Królewski ochmistrz poprosił Lascyka, aby ten obmyślił pomysł dostarczenia towarów na Wawel. Wyciął więc w lesie pomysłowy rzeźnik długie kije i wydrążył ich środki, a następnie nadział je tak smakującymi królowi kiełbasami. W ten sposób bez przeszkód dotarł

na Wawel, przechytrzając straż. Gdy wyciągnął swój towar z kijów, zobaczył go sam Kazimierz Wielki. Doceniając jego spryt nadał Lascykowi i jego rodzinie po wieczne czasu prawo handlu mięsem i wędlinami w Krakowie. Osadę powstałą wokół chatki Lascyka nazwano później Piaskami, a jej mieszkańców, na pamiątkę fortelu Lascyka, Kijakami.

Dziecko:

Styczeniowe zadanie: wzorem sprytu Lascyka, polega na unikaniu jednorazowych opakowań i produktów. Zadbaj o to, aby Twoje zakupy łądowały zawsze w tej samej wielorazowej siatce. Unikaj również jednorazowych opakowań – kupuj produkty na wagę, które wkładasz w sklepie do materiałowego woreczka. Używaj baterii ładowalnych, wielorazowych naczyń, pojemników i staraj się dbać o to, aby żadna rzecz nie była używana przez Ciebie tylko raz. Produkty na wagę są tańsze, a używanie wielorazowych pojemników i siatek zostanie wynagrodzone w oszczędności Twojego budżetu.

Nagranie legendy:

Czytają: Kierownik Zespołu Kraków w Zieleni w Zarządzie Zieleni Miejskiej w Krakowie Katarzyna Przyjemaska - Grzesik oraz Bartosz



WIELOZAWANIE

LEGENDY
KRAKOWA
I OKOLIC

O LASCYKU
Z PIASKÓW
I KIJU



Zarząd
Zieleni Miejskiej
w Krakowie



Kraków

Materiały: Kartki A4 lub A3 (wykorzystaj niepotrzebne kartki zadrukowane lub zapisane z jednej strony)
Długopisy
Ołówki
Gazety reklamowe - opcjonalnie

Przebieg lekcji: Wysłuchajcie lub przeczytajcie legendę o Lascyku z Piasków i Kiju.

Zapytaj uczniów: Jak wygląda ich lista cotygodniowych zakupów?
Jakich produktów jest najwięcej?
W co są pakowane?
Czy można je kupić zmniejszając ilość odpadów (np. warzywa i owoce pakowane do wielorazowych woreczków vs. plastikowe opakowania)?
Jakie jeszcze działania można podjąć aby ograniczyć ilość odpadów w trakcie kupowania niezbędnych produktów?



Praca w grupach:

- Podziel klasę na grupy kilkusobowe (5-10 osób).
- Poproś uczniów, aby stworzyli listę zakupów w oparciu o te produkty, które najczęściej lub np. 1 raz w tygodniu, są kupowane przez ich rodziców. (Można w tym celu wykorzystać np. gazetki reklamowe popularnych sieci handlowych i wycinać z nich zdjęcia produktów najczęściej kupowanych i stworzyć z nich kolaż).
- W oparciu o listę, niech każda grupa zaproponuje 3-5 modyfikacji dotychczasowych praktyk zakupowych tak by zmniejszyć ilość odpadów z nich wynikających.
- W zależności od wieku uczniów można stopniować poziom trudności. Zadanie dla dzieci starszych może polegać np. na znalezieniu miejsc w których można kupić produkty na wagę luzem i podzielenie się tą informacją na następnej lekcji.
- Inne zadanie jakie może zostać wykonane w klasie to np. szycie woreczków ze starych firanek lub innych materiałów. Przykłady tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y73-7t-Qscs>



<https://www.youtube.com/watch?v=d93YP3ai11Q>





Zarząd
Zieloni Miejskiej
w Krakowie



Kraków

LUTY – Legenda o Twardowskim i podróżach na kogucie

Wiele wieków temu w Krakowie żył pewien szlachcic. Nazywał się Jan Twardowski. Kochał księgi i naukę, ale interesowała go również magia i alchemia. Po wielu latach bezowocnych badań nad zamianą wszelkiej materii w złoto, zapragnął osiąść magiczne moce. Wskazówki z licznych księgozbiorów zastosował do przywołania diabła. Czart uśmiechał się przebiegle, ponieważ odczytał myśli i pragnienia Twardowskiego o czynieniu prawdziwych czarów. Zapewnił go, iż spełni wszystkie najskrytsze marzenia w zamian za duszę szlachcica. Ten poprosił o dopisanie do cyrografu, że zabranie duszy, będzie możliwe w Rzymie, do którego za kilka tygodni planuje odbyć pielgrzymkę. Czart wielce się ucieszył z dodatkowego zapisu i z tego, że już niedługo zdobędzie nową duszę, która dzięki jego mocom, zło będzie czynić. Nie wiedział jednak, że Twardowski wcale nie ma zamiaru odwiedzania Rzymu. Cyrograf został podpisany.

Twardowski z nowymi mocami ruszył w podróż po Rzeczypospolitej. Chcąc podróżowanie przyjemiejszym uczynić, postanowił odpowiedni środek transportu sobie wyczerować. Użył swoich nowych mocy, aby w przyszłość spojrzeć i tam znaleźć coś co jemu współczesnych zadziwi. Wtem kurz, pył i dziwny zapach uniósł się wokół Twardowskiego, który ledwo na nogach ustał. Ludzie siedzieli w blaszanych maszynach, które z ogromną prędkością pędziły przed siebie. Z każdej dym i zapach okropny się wydobywał, a wszystkie straszny hałas tworzyły. Zląkł się Twardowski obrazów przyszłości, dziwiąc się bardzo dokąd wiedza dalsze pokolenia

zaprowadziła. Zamiast przyrody kurz, rwetes i hałas mistrza otaczały. Wrócił czym prędzej pod swoje domostwo, obiecując sobie dobro tylko czynić i chcąc przyszłe losy świata odwrócić. Podróżować po ojczyźnie nie chciał maszyną z przyszłości. Dzięki magii stworzył ogromnego koguta, którego dosiadał jak rumaka i odwiedzał polskie wioski i miasta. Jakież było zdziwienie diabła, kiedy czarownik zaczął używać diabelskich mocy do czynienia dobra.

Na przekór diabelskim przypuszczeniom mistrz, podróżując na swoim kogucie, w magiczny sposób leczył ludzi i uzdrawiał zwierzęta. Na kogucim siodle dotarł do Bydgoszczy, gdzie zjawy z domu burmistrza przepędził a włodarza odmłodził. Twardowski wraz ze swoim pierzastym i kolorowym kompanem podróży byli częstymi gośćmi na dworze króla Zygmunta Augusta. Czarnoksiężnik zyskał ogromną przychylność króla, dzięki przywołaniu ducha zmarłej królowej. Jedyna droga, jakiej przez cały czas Twardowski nie pokonał na swoim kogucie, prowadziła do Rzymu. Zyskiwał coraz większą sławę i rozgłos, a wielki kogut z czerwonym grzebieniem stał się jego znakiem rozpoznawczym.

Rozzłoszczony czart przemienił się w chłopa i przyszedł do szlachcica z prośbą o pomoc w uzdrowieniu chorej matki. Czarnoksiężnik zgodził się pójść z proszącym do pobliskiej gospody, gdzie miała leżeć chora. Tam czart przybrał swoją prawdziwą postać. Okazało się bowiem, że karczma zwała się Rzym. Stała się więc miejscem zguby Twardowskiego. Gdy diabeł porwał szlachcica, by do piekieł go zabrać, ten zaczął odmawiać modlitwę do Matki Świętej. Czart cierpiał katusze, upuścił mistrza i sam do piekieł uciekł. Twardowski spadł na księżyc, gdzie podobno po dziś dzień siedzi, tęskno obserwując Ziemię i ukochaną Rzeczypospolitą.

Dziecko:

Podróże na kogucie. To musiała być niezwykła przygoda! Czarnoksiężnik, który dzięki diabelskim mocom mógł wyczarować niemal wszystko podróżował na kogucie. Nie wyczarował królewskiej karocy, latających maszyn czy pojazdu, który byłby symbolem jego bogactwa i sławy. Tato a może bohater dzisiejszych czasów to niekoniecznie ktoś w luksusowym samochodzie? Zamieniając stojące w korkach samochody na inny środek transportu zmieniamy świat na lepszy. Troszczymy się wtedy o siebie dwa razy. Już Ci wytłumaczę dlaczego. Po pierwsze hulajnoga, rower, czy po prostu spacer to ograniczenie zanieczyszczeń, a to przecież one negatywnie wpływają na nasze zdrowie. Po drugie jeżdżąc na rowerze czy spacerując dotleniamy się, poprawiamy kondycję, no i przede wszystkim ile w tym frajdy. Z ul. Reymonta na 3 Maja nie trzeba jechać przez zakorkowane Aleje Trzech Wieszców. Można przejść na skrót przez Park Jordana. Miejskie drogi omijają tyle pięknych miejsc, które możemy odwiedzić codziennie w drodze do pracy i szkoły. Połączmy przyjemne z pożytecznym. Tato myślę, że mniejsze wydatki na benzynę pomogą w podejmowaniu takich decyzji. Mamo przecież zawsze starasz się dbać o nasze zdrowie.

Mamo, Tato podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą ELEKTROMOBILNOŚĆ, ODPOWIEDZIALNOŚĆ I ZDROWIE.

Nagranie legendy:

Czytają: Dyrektor Zarządu Transportu Publicznego w Krakowie
Łukasz Franek z Synami



Materiały: Małe karteczki do zapisywania (potnij niepotrzebne kartki zadrukowane lub zapisane z jednej strony)
Coś co umożliwi przyklejenie karteczek do tablicy (np. magnesy)
Długopisy
Ołówki

Przebieg lekcji: Wysłuchajcie lub przeczytajcie legendę o Twardowskim i podróżach na kogucie.

Zapytaj uczniów:



Jak dotarli dziś do szkoły?
Jak chcieliby dojeżdżać do szkoły?
Jaki środek komunikacji jest najlepszy dla środowiska?
Jakie są plusy przemieszczania się pieszo, jakie rowerem czy hulajnogą?
W jaki sposób można ograniczyć swój ślad węglowy?
Jak będą wyglądały pojazdy przyszłości?

Praca w grupach:

- Podziel klasę na pary.
- Poproś dzieci, aby dowiedziały się od siebie nawzajem jakim środkiem transportu dostają się do szkoły a jakim podróżują w wakacje.
- Podziel tablicę na dwie części: SZKOŁA i WAKACJE.
- Następnie nich każdy uczeń narysuje lub zapisze odpowiedź kolegi z pary na małych karteczkach i umieści na tablicy w odpowiedniej kategorii (szkoła, wakacje).
- Kiedy wszystkie informacje znajdą się już na tablicy spróbujcie je pogrupować aby stwierdzić jakich środków transportu jest najwięcej.
- Sprawdźcie w kalkulatorze śladu węglowego jaki ślad węglowy pozostawia dany środek transportu:

<https://calculator.carbonfootprint.com/calculator.aspx?lang=pl&tab=8>

- Następnie sprawdźcie ile kalorii można spalić w trakcie 1h spaceru, jazdy na hulajnodze czy rowerze.

<https://www.pfpz.pl/index/?id=fdb55ce855129e05da8374059cc82728>
https://kalkulatorkalorii.net/tabela-cwiczen?sort_by=1&weight=70&duration=60&page=1

<https://kacikzdrowia.pl/hulajnoga-a-odchudzanie/>

- Zastanówcie się wspólnie jaki rodzaj wyzwania możecie podjąć aby zmniejszyć ślad węglowy waszej klasy (możecie np. wybrać jeden dzień w tygodniu gdy cała klasa dociera do szkoły w sposób zrównoważony dla środowiska).
- ****Opcja dla starszych dzieci - obliczenie ilość kilometrów w miesiącu pokonywanych w drodze do szkoły i w oparciu o tą wartość obliczenie czy to ilość spalanych kalorii czy ilość śladu węglowego jaki zostawiają.**





Zarząd
Zieleni Miejskiej
w Krakowie

Kraków

MARZEC - Legenda o św. Kindze, soli i pierścieniu

Pewnego razu wysłano z Krakowa poselstwo na dwór węgierskiego króla Beli. Celem dyplomatycznego wyjazdu było omówienie planowanego ożenku księcia Bolesława Wstydlivego z węgierską królową Kingą. W tamtych czasach małżeństwo nie było tylko kwestią uczuć, ale również sprawą wagi państwowej. Należało więc przedyskutować warunki i korzyści dla kraju z zawartego małżeństwa płynące. Kinga od swego ojca otrzymała jak wiano kopalnię soli w Marmarosze. Węgierska kraina słynęła wówczas z soli, która nazywana była białym złotem. Ale jak zabrać drogocenną sól do Krakowa?

Kinga z problemem, który ją trapił zwróciła się do przyjaciela swego ojca, starego mędrca Bernarda. Ten uspokajał księżniczkę mówiąc, że znajdzie sposób, dzięki któremu po wiek wieków sławić Kingę będą. Przewiezienie do Polski soli z kopalni podarowanej księżniczce przez ojca, nie wchodziło w grę. Był to tyleż czasochłonny, co i bardzo kosztowny.

Bernard wiedział, że kwestia posagu księżniczki musi zostać rozwiązana w jakiś inny sposób. Intensywne rozmyślenia bardzo zmęczyły mędrca, więc udał się on na spoczynek. Uważał bowiem, że tylko wypoczęty umysł jest nam w stanie podsunąć najlepsze odpowiedzi. Bernard słysząc bowiem z tego, że to właśnie błogi sen sprowadzał na niego rozwiązania, które później przynosiły dobrobyt królestwu. I tym razem nie było inaczej. Gdy nastał ranek mędrzec przekazał swoją radę Kindze. Jego słowa bardzo zaskoczyły królową. Nie nakazał on bowiem kosztownego i czasochłonnego przewożenia cennego minerału do Polski. Nakazał jej, aby udała się do kopalni, w której do solnego szybu musi wrzucić podarowany przez Bolesława Wstydlivego zaręczynowy pierścień. Bernard uspokajał i zapewniał Kingę, że we właściwej chwili i miejscu przypomni sobie jego słowa i odnajdzie pierścień.

Węgierska królowa postąpiła zgodnie z zaleceniem starego mędrca. Małżeństwo zostało uzgodnione, a Kinga wraz z mężem przybyła do Krakowa. Wkrótce po ślubie rozpoczęła objazd włości Bolesława Wstydlivego. Długie podróże sprawiły, że Kinga zapomniała o pozostawionej na Węgrzech drogocennej soli, która miała stanowić jej posag. Pewnego razu dwór małżonków zatrzymał się w Wieliczce nieopodal Krakowa. Kiedy ustawiono namioty i puszczono na popas konie, księżna przypomniała sobie słowa starego mędrca Bernarda. Wskazała królewskim pomocnikom miejsce i rozkazała wykopać dół.

Już po chwili wyciągnięto wielką białą bryłę. Zdziwienie Kingi było ogromne, gdy w przepoławionym bloku solnym, dostrzegła swój złoty zaręczynowy pierścień. Tak o to skarb węgierskiej ziemi zawędrował z księżną Kingą pod Kraków, do Wieliczki, by stać się dobrodziejstwem dla całego królestwa.

Dziecko:

Mamo wiesz, że my dzisiaj również możemy dbać o dobrodziejstwo dla naszej krainy tak jak św. Kinga. Najłatwiejszą i najbardziej potrzebną odpowiedzią jest recykling. Może zamiast plastikowej – szklana butelka zwrotna, która później do nas wróci, tak jak pierścień zaręczynowy Kingi. Nasze starania powinny iść również o krok dalej. Wrzucamy puszkę do kontenera na metal, a w przyszłości ona do nas wraca, ale już w zmienionej postaci, przerobiona na coś innego. Tato wiesz, że z plastikowych butelek PET można zrobić surowiec, który wykorzystuje się do materiałów wykończeniowych w kokpicie samochodu, albo do produkcji mebli. Plastik, który nas otacza można przerobić również w przyszłości na polar, albo torbę na zakupy. Segregujmy śmieci na szkło, metal, papier, plastik i bioodpady, tylko wtedy recykling ma sens. Ulubiony pojemnik na lunch czy kanapki jest lepszy niż foliowy woreczek, którego użyjemy tylko raz. Segregowanie śmieci jest dużo łatwiejsze, gdy jest ich po prostu mniej. Zadbajmy o to, aby coś co kupimy, nie było użyte tylko raz. Śmieci najbardziej problematyczne zawieziemy do PSZOKu, czyli Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Mądrość Bernarda pozwoliła na szczęśliwe zakończenie. Czy my również sobie na nie pozwolimy dbając o przetwarzanie zalewających nas śmieci? W trosce o środowisko korzystajmy z dostępnych już rozwiązań w zakresie recyklingu. Mamo, Tato podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą SEGREGACJA, ODPOWIEDZIALNOŚĆ I POMYSŁOWOŚĆ.

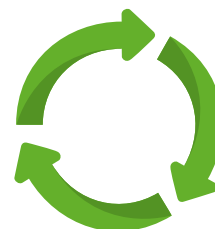
Nagranie legendy:

Czytają: krakowska animatorka kultury, aktywistka w zakresie poprawy jakości życia kulturalno-społecznego mieszkańców Krakowa - Izabela Chyłek i Maria



Materiały:

Narysuj na tablicy symbol recyklingu
Kartki A3 lub A4 (wykorzystaj niepotrzebne kartki zadrukowane lub zapisane z jednej strony)
Długopisy, ołówki, kredki.

**Przebieg lekcji:**

Przed wysłuchaniem lub przeczytaniem legendy o św. Kindze, soli i pierścieniu poproś uczniów aby odgadli jaki będzie temat dzisiejszej lekcji. Przykłady zdań, które ukierunkują dzieci:

- Wszyscy je produkujemy.
- Jest ich coraz więcej.
- Większość z nich stanowią opakowania.
- Mogą się w nie zaplątać zwierzęta.
- Nie wolno ich palić w piecu domowym.
- Mogą być z papieru, plastiku, metalu lub szkła.
- Czasami brzydko pachną.
- Wyrzucamy je do koszy na śmieci.
- Następnie wspólnie wysłuchajcie lub przeczytajcie legendę o św. Kindze, soli i pierścieniu.

Następnie wspólnie wysłuchajcie lub przeczytajcie legendę o św. Kindze, soli i pierścieniu.

Zapytaj uczniów:

Skąd się biorą śmieci?
Gdzie powstają śmieci?
Co się dzieje z odpadami?
Co możemy zrobić żeby zmniejszyć ilość śmieci?
Pokaż uczniom symbol „recykling”. Zapytaj czy widziały już gdzieś taki znak (np. na wyrzuconych opakowaniach, na pojemnikach do segregacji)?
Wyjaśnij znaczenia symbolu.
Jakie znają kolory pojemników?
Co robią kiedy nie są pewni gdzie powinni wyrzucić dany odpad?

***** Warto podać dzieciom kilka ciekawostek o recyklingu, które uświadomią im, dlaczego powtórne wykorzystywanie odpadów jest tak ważne:**

Plastikowa butelka rozkłada się w naturze nawet 500 lat.

Z 35 butelek plastikowych można zrobić jedną bluzę z polaru.

Aluminiowe puszki po napojach rozkładają się 200-400 lat, podczas gdy można je recyklować w nieskończoność. W nieskończoność można też przetwarzać szklane opakowania. Oddanie jednej szklanej butelki do recyklingu pozwala oszczędzić tyle energii elektrycznej, ile potrzeba do tego, aby telewizor działał przez 5 godzin. Żeby wyprodukować 1000 kg papieru, trzeba ściąć 117 drzew, które produkują tlen dla 170 osób.

Praca w grupach:

- Podziel uczniów na pięć grup: papier, plastik i metal, szkło, bioodpady oraz odpady zmieszane.
- Poproś każdą z grup aby wybrała pięć różnych odpadów ze wskazanego w nazwie swojej grupy materiału a następnie zastanowiła się nad trzema możliwościami ich ponownego wykorzystania.
- Każda z grup wykonuje przydzielone zadanie na papierze (kolaż, rysunek, mapa myśli) - tak aby móc zaprezentować pozostałym grupom swoje pomysły.

Dodatkowe materiały:

Poradnik segregacji odpadów MPO:

<https://mpo.krakow.pl/files/2d1ba238/poradnik.pdf>



Zasady segregacji MPO:

https://mpo.krakow.pl/pl/edukacja/dopobrania/zasady_segrecji



Zasady selektywnej zbiórki odpadów w Krakowie:

https://mpo.krakow.pl/files/ad3862a3/zasady_selektywnej_zbiorki_odpadow_w_krakowie_2021-11_.pdf



Dodatkowa aktywność - nieoczywiste przypadki odpadów:

Możesz przygotować prostą grę memory aby sprawdzić a następnie pomóc utrwalić umiejętność prawidłowego segregowania odpadów. Wykorzystaj poniższe zestawienie opracowane przez Polską Grupę Infograficzną

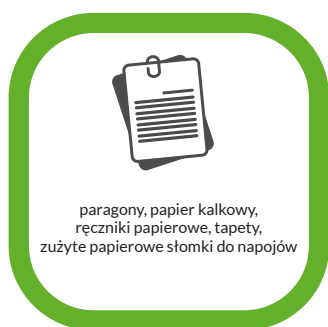
(źródło: <https://swiatbezodpadow.pl/dowiedz-sie/nieoczywiste-zasady-segregowania-smieci-infografika/hb1mkf9>)



lub "150 kłopotliwych śmieci" - wyd. Gazety Wyborczej (źródło: <http://msmgrabow.pl/wp-content/uploads/2020/02/smieci.pdf>)



Kolorowe ramki ułatwią dopasowywanie odpadów.



KWIECIEŃ - Kopiec Kraka i toczenie jedzenia

Po śmierci Lecha, legendarnego założyciela Państwa polskiego, wśród jego potomków – zarządców wielkich miast Lechitów, narodzić miał się chłopiec, który zjednoczy wszystkie plemiona. Z jednej z osad na spotkanie ze swym mężem wracającym z boju, wyjechała brzemienna księżniczka. Karawanę prowadzoną przez drużynę wojów, zaatakowali Germanie, wracający z Czech przez kraj Polan. Mimo zaciętej walki Polanie zostali pokonani. Księżniczce wraz z jedną z opiekunek udało się ukryć, lecz to nie był koniec problemów, bowiem przyszła matka zaczęła rodzić. Wieczorem na świat przyszedł chłopiec, a nad pobojuwiskiem pojawiło się stado kruków. Zbliżający się wieczór zasiał trwogę w sercu księżniczki zatroskanej o życie i zdrowie swojego syna. Wtem z pobliskich zarośli wyszli żołnierze męża, który spieszył na spotkanie ze swoją żoną. Radości nie było końca, a matka z dzieckiem została otoczona opieką. Wojowników do miejsca spotkania przywiodło głośne krakanie kruków. Szczęśliwy ojciec dla upamiętnienia tego wydarzenia postanowił nadać chłopcu imię Krak. Rodzice otoczyli swojego syna miłością i troską, który w zdrowiu dorastał w kraju Polan. Kiedy Krak ukończył osiemnaście lat, zebrał swoją drużynę dzielnych wojowników i opuścił kochających go rodziców. Kilkutygodniowa wędrówka zaprowadziła ich nad wielką rzekę, o której opowiadało się wśród mężczyzn. W tym miejscu Krak postanowił założyć swoją osadę. Młody władca zjedrywał sobie coraz bardziej mieszkańców tego miejsca, broniąc ich przed najazdami wrogich ludów. Wielu mężczyzn i chłopców chciało szkolić się pod jego opieką i walczyć u jego boku.

Przywożone z boju kosztowności oraz przydatne narzędzia wzbudzały podziw mieszkańców, którzy trzydziestoletniego wtedy Kraka obwołali władcą Wiślan. Nowy król obrósł w tak wielką sławę iż sąsiednie ludy bały się walczyć przeciwko jego wojsku. Wielki i dobry władca, który u stóp Wzgórza Wawelskiego założył miasto Kraków, zmarł otoczony szacunkiem i wdzięcznością mieszkańców. Lud okrył się żałobą po ukochanym władcy i wyprawił mu wspaniały pogrzeb. Króla postanowiono pochować naprzeciwko Wawelu, po drugiej stronie Wisły. Wznoszą się tam skałki zwane Krzemionkami i właśnie tam na Wzgórzu Lasoty miała zostać usypana królewska mogiła. Kto żyw nosił ziemię, niektórzy koszami, inni w cholewach butów, jeszcze inni wykorzystując obfite, bufiaste rękawy szyte według ówczesnej mody. Kopiec rósł coraz wyżej i wyżej. Dzięki staraniom i zaangażowaniu mieszkańców nad miastem górować zaczęła imponująca mogiła, po dziś dzień Kopcem Krakusa zwana. Od tego czasu każdej wiosny krakowianie udawali się w to miejsce, by zabawą i biesiadą uczcić pamięć króla. Działo się to na pamiątkę uczty wydanej na pogrzebie Kraka, gdy ugoszczony został każdy, kto chciał pożegnać dobrego króla. Wydarzenie to było wyjątkowe z jeszcze jednego powodu. Z kopca zrzucano gotowane jajka, szewskie placki, obwarzanki, bułki, jabłka, pierniki – wprost w ręce stojących na dole żaków i ubogiej gawiedzi. Zwyczaj dzielenia się jedzeniem przetrwał do dzisiaj i jest znany jako Rękawka. Zawsze jeden dzień po świętach Wielkiejnocy, krakowianie udają się na Wzgórze Lasoty, gdzie jak przed wiekami odbywa się ludowy festyn, a po stokach wzgórza toczą się pierniki i jabłka wprost w ręce czekających na dole dzieci.

4
NEMARNOWANIE

LEGENDY
KRAKOWA
I OKOLIC

KOPIEC
KRAKA
I TOCZENIE
JEDZENIA



Zarząd
Zieleni Miejskiej
w Krakowie

Kraków

Dziecko:

Tak jak co roku Rękawka, czy dodatkowy talerz przy wigilijnym stole, tak we współczesnym świecie codziennym nawykiem powinien stać się food-sharing. Tu nie chodzi tylko o obco brzmiącą nazwę dzielenia się jedzeniem z uboższymi. Masowa produkcja żywności doprowadza do ogromnych strat w naszym środowisku naturalnym. Czy wiesz, że do wyprodukowania kilograma wołowiny zużywanych jest prawie 15 tys. litrów wody, a w każdej sekundzie w Polsce w koszu ląduje 150 kg jedzenia. Dzielenie się żywnością to nie tylko pomoc tym, którzy mają jej mniej. Niemarnowanie jedzenia to troska o świat, w którym żyjemy i w którym niebawem kolejnym pokoleniom żyć będzie coraz trudniej. W Krakowie istnieje kilka miejsc, w których można zostawić jedzenie. To także miejsca, do których po jedzeniu można przyjść. To nie są punkty pomocy, to wspólna troska o to, aby to co wyprodukowane ogromnym nakładem pracy i środków, nie znalazło się w koszu. Ile razy nie mogliśmy dojeść zupy, a świąteczne zakupy okazały się zbyt duże? Może z jabłek, które zostały ugotujesz kompot, a z chleba zrobisz czosnkowe grzanki? To czego nie uda się nam wykorzystać, może zasilić organizowane w mieście zbiórki żywności. Dzielenie się w ten sposób jedzeniem to dużo więcej niż nam się wydaje. To nie tylko doraźna pomoc, ale troska o przyszłość każdego z nas. Nawet bogatego społeczeństwa nie stać na marnowanie żywności, której produkcja okupiona jest niszczeniem środowiska naturalnego, bez którego człowiek nie jest w stanie funkcjonować. Przemyślane zakupy, odpowiednie przechowywanie produktów, mrożenie, robienie domowych przetworów, kupowanie od lokalnych dostawców – to sposoby, które może wprowadzić w swoim domu, aby przyczynić się do niemarnowania żywności. Podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą NIEMARNOWANIE, ŚWIADOMOŚĆ i POMYSŁOWOŚĆ

Nagranie legendy:

Czytają: Wolontariusze z Fundacji All-in



Materiały: Przed lekcją poproś aby kilkoro z uczniów przyniosło książki kucharskie lub przepiśniki, z których korzystają rodzice w trakcie przygotowywania jedzenia.
Małe karteczki do Twoich notatek (możesz je przygotować z niepotrzebnych kartek zadrukowanych lub zapisanych z jednej strony)
Kartki A4 lub A3 (wykorzystaj niepotrzebne kartki zadrukowane lub zapisane z jednej strony)
Długopisy

Przebieg lekcji: Przeczytajcie lub wysłuchajcie wspólnie legendę o Kopcu Kraka i toczeniu jedzenia

Zapytaj uczniów:



Czy wyrzucili kiedykolwiek jedzenie? Jeśli tak, to dlaczego?
Czy wiedzą jakie produkty mają najkrótszą datę ważności?
Jak przechowują otwarte produkty?
Jak można zmniejszyć ilość marnowanego jedzenia?
Co można zrobić z nadmiarem jedzenia?

Nakieruj dzieci, aby rozszerzyły skrót **ZZPP**, który pomoże im zapamiętać najważniejsze zasady zmniejszyć ilość marnowanego jedzenia:

- **Z**astanów się zanim wyrzucisz: pomyśl, sprawdź co jeszcze można zrobić z danego produktu.
- **Z**amroź: to jeden z najlepszych sposobów przechowywania żywności; sprawdza się zarówno przy świeżych produktach jak i gotowych potrawach.
- **P**rzetwórz: gotowanie z resztek nie tylko zapobiega wyrzucaniu jedzenia, ale też pozwala zaoszczędzić pieniądze i jest bardzo w duchu zero waste.
- **P**odziel się: poczęstuj jedzeniem sąsiadów lub kolegów ze szkoły lub pracy, albo oddaj je do placówek pomocowych, jadłodajni, jadłodzielni (to punkty, w których można dzielić się i wymieniać żywnością) oraz schronisk.

Praca w grupach:

- Poproś uczniów aby każdy z nich zastanowił się, które z warzyw lub owoców jest jego ulubionym i uargumentował dlaczego.
- Zapisuj wszystkie wymienione warzywa i owoce na odrębnych karteczkach i z podziałem na dwie kategorie (warzywa, owoce).
- Podziel klasę na kilkusobowe grupy. Każda grupa losuje 5 karteczek z kategorii warzywa oraz 5 karteczek z kategorii owoce.
- Każda z grup otrzymuje książki kucharskie i przepiśniki a następnie planuje jakie posiłki można przygotować z wylosowanych produktów. Plan posiłków przygotowują na 3 dni. Każdy produkt powinien być wykorzystany wiele razy - w więcej niż jednym posiłku. Dodatkowo jeden posiłek powinien powstać z resztek i pozostałości innych zaplanowanych dań.
- Każda grupa sporządza listę zakupów potrzebnych do przygotowania zaplanowanych posiłków. W trakcie pracy mogą skorzystać z kodeksu dobrych zakupów:



Kodeks dobrych zakupów

- Kupuj mniej-rezygnuj z rzeczy, których na prawdę nie potrzebujesz
 - na zakupy wybieraj się z listą zakupów
 - Zawsze zabieraj na zakupy własną torbę wielorazowego użytku. Nie bierz ze sklepów jednorazowych torebek
 - Unikaj produktów nadmiernie i niepotrzebnie opakowanych. Wybieraj opakowania zwrotne, biodegradowalne, a przynajmniej takie, które można wykorzystać jako surowiec wtórny
 - Napoje kupuj w butelkach zwrotnych-unikaj jednorazowych butelek, puszek czy kartoników
 - Wybieraj produkty trwałe, wielorazowe i dobrej jakości, a unikaj jednorazowych (np. sługopisy, kubki, tacki, sztućce) i produktów kiepskiej jakości, które mogą za chwilę się zepsuć.
 - Zanim kupisz zastanów się, czy mógłbyś potrzebną ci rzecz pożyczyć od kogoś lub kupić z kimś „na spółkę” (np. książkę, namiot, kosiarkę). Może daną rzecz da się odkupić od kogoś lub kupić w sklepie z używanymi rzeczami?
 - Rezygnuj z zakupów w barach, gdzie korzysta się z naczyń jednorazowych.
 - Wybieraj produkty bezpieczne, zdrowe, niealergizujące.
 - Wybieraj produkty nadające się do ponownego, wielokrotnego wykorzystania.
 - Wybieraj produkty po zużyciu których nie pozostają odpady niebezpieczne.
 - Zwracaj uwagę na miejsce i sposób produkcji (kupujemy lokalnie-pamiętaj, że transport obciąża środowisko).
 - Dokonuj świadomych zakupów, nie ulegaj bezmyślnie promocjom.
 - Zawsze sprawdzaj skład produktu, datę przydatności, warunki gwarancji.
 - Wybieraj produkty z certyfikatami ekologiczności
-
- Prezentacja prac przez grupy. W trakcie prezentowania prac możesz zadawać pytania, których konkluzją będzie szacunek do czyjejś pracy - do pracy rodziców i innych osób, którzy poświęcają swój czas na zrobienie zakupów i przygotowanie posiłków.



MAJ - O Alchemiku Sędziwoju

Michał Sędziwój dzięki swoim umiejętnościom w zakresie alchemii zaśląnął w całej siedemnastowiecznej Europie. „Książę alchemików”, bo tak na niego mawiano, stał się częstym gościem na wielu europejskich dworach.

Pochodził z Łukowicy, a pierwsze nauki pobierał w Nowym Sączu. Młody uczeń od początku odznaczał się niezwykłymi zdolnościami, a jego zapał i pęd do wiedzy bardzo szybko zaprowadziły go na Akademię Krakowską. Zdecydował się na studiowanie medycyny. Najbardziej pociągać go jednak zaczęło zgłębianie tajemnic natury. Sędziwój chciał osiąść sekret kamienia filozoficznego a jego prawdziwą pasją stało się znalezienie sposobu zamieniania metali nieszlachetnych w najczystsze, drogocenne złoto. Odziedziczenie po ojcu okazałego majątku pozwoliło mu na rozpoczęcie podróży po Europie oraz realizację swoich naukowych planów. Sędziwój kupował stare rękopisy, przeprowadzał coraz to nowe doświadczenia i chcąc korzystać również z wiedzy innych uczonych, odwiedzał najslawniejszych i najznamienitszych ówczesnych alchemików. Podczas jednej z wypraw, przejeżdżając przez Saksonię, oswobodził z niewoli włoskiego alchemika. Sethon, bo tak ów Woch miał na imię, uwięziony został i torturowany przez chciwego księcia Christiana, któremu uczonego nie chciał wyjawiać tajemnicy zamiany ołowiu w złoto. Sędziwój w ramach wdzięczności obdarowany został przez Sethona uncją proszku, który umożliwiał zamianę kilograma ołowiu w kilogram najszlachetniejszego złota. Włoski alchemik niebawem zmarł, pozostawiając Sędziwojowi wszystkie zgromadzone przez siebie

księgi oraz służące do doświadczeń tygle i retorty. Przede wszystkim zaś magiczny proszek. Sędziwój niebawem wyruszył do Czech na wezwanie cesarza Rudolfa II, który parał się alchemią, magią i astrologią. W obecności władcy na hradczańskim zamku alchemik wrzucił do tygla kawałek ołowiu, posypał go szczyptą proszku i po chwili na oczach zgromadzonych, wyciągnął sztabkę złota. Wydarzenie to upamiętnia inskrypcja na zamkowym sklepieniu. Okryty chwałą Sędziwój wyruszył następnie do Wirtembergii. Jej ówczesny władca Fryderyk III wierzył, że dzięki umiejętnościom polskiego alchemika napełni swój skarbiec workami złotych dukatów. O Sędziwoja zazdrosny był wcześniejszy faworyt władcy, który pojmał uczonego wraz z jego sługami, zniszczył alchemiczne retorty oraz zabrał cały cudowny proszek. Uwięzionemu pomógł wydostać się z lochu jego wierny pomocnik. Chcąc wynagrodzić przykrość Sędziwojowi, Fryderyk III ukarał złoczyńcę, a poszkodowanego obdarował tytułem barona i posiadłościami. Sędziwój czym prędzej sprzedał ziemię, aby móc dalej podróżować i prowadzić swoje doświadczenia. Na pewien czas osiadł w Nowym Sączu, skąd później udał się na dwór Zygmunta III Wazy. Alchemiczne próby nie przynosiły już jednak upragnionego efektu. Ostatnie lata życia książę alchemików spędził w zakupionej posiadłości. W lochach zamku w Krawarzu ukrył 9 sztabek złota. Ponoć 5 z nich wciąż czeka na swojego odkrywcę. Michał Sędziwój zmarł w 1646 roku. Od tego czasu spotkać go można ponoć w Nowym Sączu. Odziany w togę, z podniesioną głową kroczy po rynku, rozrzucając złote monety, które bezdźwięcznie spadają na ziemię, a postać Sędziwoja nawet w blasku księżyca, nie rzuca cienia. Najczęściej odwiedza miasto w noc sylwestrową, a spotkanie go zapewnia szczęście i pomyślność na cały kolejny rok.

Dziecko:

Alchemia – kiedyś tak popularna i przede wszystkim dająca nadzieję na bogactwo a nawet nieśmiertelność. Może obecnie mogłaby być czymś więcej niż prababką dzisiejszej chemii? Współczesny świat w wielu dziedzinach potrzebuje uzdrowienia, a Michał Sędziwój jedno z nich nam podpowiada. Jego zamiana nieszlachetnych metali w złoto jest niczym zamiana odpadków podczas kompostowania w żyzną ziemię, która jest prawdziwym złotem dla naszych roślin. Tato taka ziemia ogrodowa zwana humusem jest jak ogromne bogactwo. Dlaczego? Zapewnia najlepsze warunki rozwoju roślinom w naszym ogrodzie i na balkonie. Ale to nie wszystko. Jest tym cenniejsza, ponieważ do jej produkcji potrzebne są tylko odpadki, które wylądowałyby na śmietniku. Z czegoś bezwartościowego, wytwarzamy coś cennego. Kompostowanie to również świadome myślenie o sortowaniu śmieci, ich przetwarzaniu oraz zmniejszaniu ich ilości. Stworzenie kompostownika jest możliwe nawet na balkonie. Potrzebne jest nam tylko czarne wiadro z wywierconymi otworami i znajomość kilku prostych zasad, co można kompostować, a czego do kompostownikach wrzucać nie powinniśmy. Obierki, resztki jedzenia, skorupki od jajek, fusy z kawy, drobne gałązki, trawa, karton czy niezadrukowany papier to wszystko może wzbogacić produkcję naszego humusu. W naszym kompoście niczym w sędziwojowych doświadczeniach zachodzą różnorodne procesy biochemiczne. Wszystko po to, by nasz ogródek czy balkon mógł cieszyć nasze oczy. Samodzielna uprawa warzyw, wspomagana własnej produkcji kompostem to same zalety. Po pierwsze plony zrywamy gdy dojrzeją, więc nie dojrzewają w transporcie do supermarketu oraz mamy pewność czym zostały zasilone. Dbamy więc o swoje zdrowie, w dodatku podwójnie, ponieważ samodzielna uprawa warzyw to również aktywność fizyczna, która wpływa na nas pozytywnie i jest ogromną dawką witaminy D. Tak jak legendarny alchemik zadbajmy o to, aby to co już z pozoru nieużyteczne zamieniło się w drogi kompost. Mamo, Tato podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą **KOMPOSTOWANIE, SAMODZIELNOŚĆ I ZDROWIE.**

Nagranie legendy:

Czytają: Dyrektor Zarządu Zielni Miejskiej w Krakowie
Piotr Kempf wraz z żoną Martą i Synami



Materiały:

Przed lekcją przygotuj w przezroczystym pojemniku cztery różnokolorowe warstwy.

Przygotuj również 4 karteczki z niepotrzebnych kartek zadrukowanych lub zapisanych z jednej strony) z napisami (nazwy warstw):

- warstwa okrywająca
- warstwa zielona (azotowa)
- warstwa brązowa (węglowa)
- warstwa drenażowa

Przygotuj także 12 kolejnych karteczek z napisami (wypełnienie kompostownika):

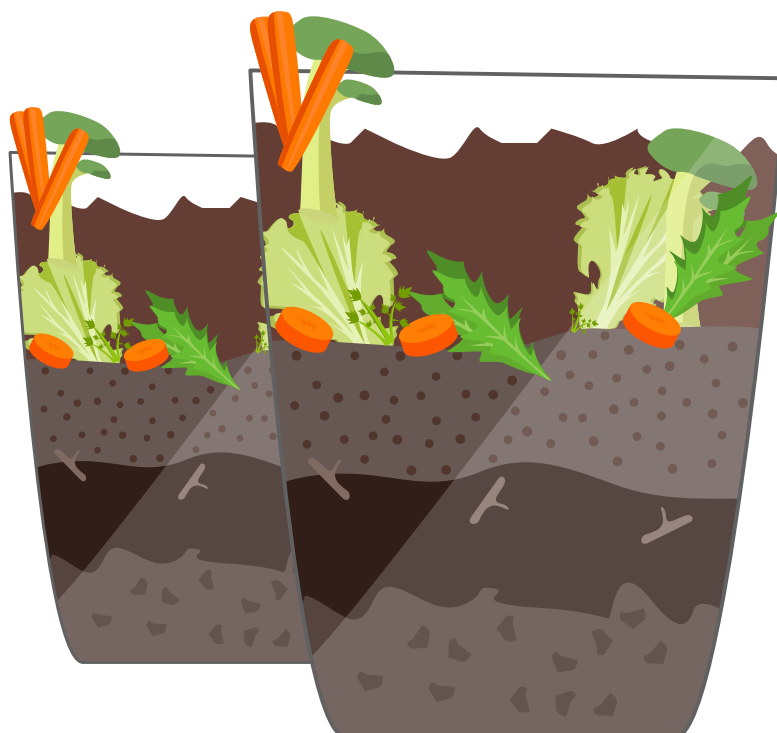
- warstwa drenażowa
- drobne gałązki
- odpadki kuchenne
- skoszona trawa
- fusy z kawy i herbaty
- liście
- skorupki z jajek
- ziemia z doniczek
- trociny
- tektura
- zrębki
- suche liście
- zeszłoroczny kompost

Przebieg lekcji:

Przebieg lekcji:

Przeczytajcie lub wysłuchajcie wspólnie legendę o Alchemiku Sędziwoju.

Inspiracja:



Zapytaj uczniów:



- Jak myślą, dlaczego ten diagram jest cykliczny?
- Jak rozumieją pojęcie "ODPADY"?
- Co jedli na śniadanie/drugie śniadanie/obiad?
- Czy przygotowanie tych posiłków przyczyniło się do powstania jakichś bioodpadów?
- Gdzie trafiły bioodpady, które powstały w trakcie przygotowywania dzisiejszych posiłków?
- Co można zrobić żeby wykorzystać bioodpady?

Po dyskusji, pokaż uczniom pojemnik z warstwami, który jest imitacją kompostownika. Następnie poproś uczniów aby dopasowali nazwy warstw do poszczególnych poziomów. W dalszej kolejności rozdaj uczniom kolejne kartki i poproś aby przyporządkowali je do warstw.



Praca w grupach:

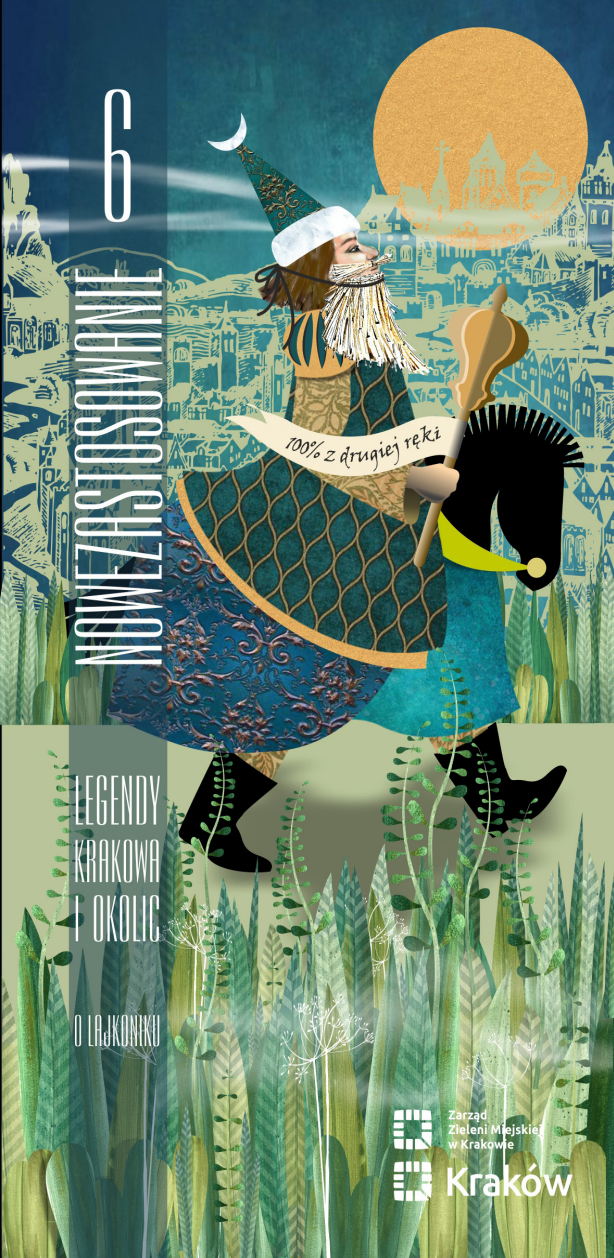
- Podziel klasę na kilkuosobowe zespoły.
- Zadaniem każdej z grup jest zaprojektowanie pojemnika na bioodpady, który mógłby znaleźć się np w Waszym szkolnym ogrodzie. Projekt powinien zawierać materiał, z którego będzie wykonany kompostownik, wypełnienie kompostownika oraz miejsce, w którym powinien stać.
- Dodatkowo każda grupa przygotowuje rysunki odpadów, które można kompostować oraz rysunki odpadów, których nie można kompostować - znajdują się na ścianach kompostownika i będą podpowiedzią dla wszystkich.
- Każda grupa proponuje hasło, które zachęci rówieśników do umieszczania w kompostowniku odpadów.
- Po sprawdzeniu merytorycznym przy pomocy poniższych materiałów, w drodze konkursu, wybiercie najlepszy kompostownik i przedstawcie pomysł związany z postawieniem kompostownika Dyrekcji szkoły.

Poprawność projektów możecie porównać z materiałami edukacyjnymi:
<http://bujnawarszawa.pl/kompost/>



<http://www.ogrod.uw.edu.pl/edukacja/materialy-do-pobrania2>





CZERWIEC - Legenda o Lajkoniku

W dawnych czasach Polska toczyła liczne wojny i boje z hordami tatarskimi. Relacje o nich znaleźć można w kronikach, annałach i średniowiecznych rocznikach. Podczas pierwszego najazdu mongolskiego odbyła się słynna bitwa pod Legnicą w kwietniu 1241 roku. Wydarzenie, w którym udział brali wojowie również z małopolski zakończyło się niestety zwycięstwem tureckiego dowódcy Batu-chana. Niespełna dwadzieścia lat później przyszło się nam mierzyć z kolejnym tureckim atakiem, gdy Złota Orda pod wodzą Burundaja skierowała swój oręż przeciwko księciu krakowskiemu Bolesławowi V Wstydliwemu. Armia mongolska stanęła pod Krakowem. Okoliczne miejscowości zostały spustoszone, a samo miasto opanowane przez najeźdźców. Umocniona dwa lata wcześniej siedziba księcia krakowskiego nie została zaatakowana. Burundaj nie przystąpił do ataku na Wawel. Spustoszenie, grabieże i dezorganizacja kraju były skutkami mongolskich najazdów. Atakiem, który wyrządził najmniej szkód w rozbitej wówczas na dzielnice ojczyźnie, był najazd Tatarów rozpoczęty w 1287 roku. Wtedy swoją siłę pokazali mieszczaństwo, a dobrze ufortyfikowane i dzielnie bronione miasta stały się ważnymi punktami obrony kraju. Nie inaczej było pod Krakowem, gdy początkiem czerwca tatarskie wojska zakradły się pod miasto. Tatarzy zaplanowali nocleg nad Wisłą w pobliżu wsi Zwierzyniec. Tam spostrzegli ich włóczkowie, czyli dawni flisacy zajmujący się spławianiem drewna na Wiśle. Postanowili nie dopuścić do porannego ataku na miasto. Pod osłoną nocy, gdy Tatarzy zasnęli, włóczkowie uzbroili się ciężkie wio-

sła i napadli na wrogów. Ich odwaga i dzielność zostały nagrodzone – zwyciężyli, a armia tatarska nie przystąpiła do ataku na Kraków. Włóczkowie przebrali się w orientalne stroje i na zdobytych koniach wjechali do miasta. Dzień zapowiadał się bardzo upalnie, a mieszczaństwo szykowali się właśnie do procesji z okazji Bożego Ciała. Jakież było ich przerażenie, gdy spostrzegli konnych, tatarskich wojowników. Dopiero po chwili dzielni flisacy przyznali się do srogiego żartu. Początkowe przerażenie zamieniło się w ogromną radość. Krakowianie zaczęli cieszyć się i wiwatować na cześć wybawców. Licznie zgromadzili się wokół przebranych bohaterów a radości nie było końca. Burmistrz Krakowa ogłosił wtedy, że na pamiątkę wydarzenia raz w roku do miasta będzie wjeżdżał flisak przebrany za tatarskiego chana na czele orszaku włóczków. Do dzisiaj w pierwszy czwartek po święcie Bożego Ciała zdobnie odziany Lajkonik wraz z chorążym niosącym sztandar, orszakiem włóczków uzbrojonych w buńczuki i kapelą Mlaskotów, przemierza trasę ze Zwierzynca na Rynek Główny. Kogo buławą dotknie, ten obdarowany szczęściem zostanie. Szczególną uwagę zwraca strój lajkonika, który ubrany jest w turecki kaftan z karminowego płótna, czerwony kontusz i purpurowy pas obszyty złotymi nićmi. Całości dopełnia wysoki, wzorzysty, zdobiony koralami turban i wysokie buty z cholewami z czerwonej skóry.

Dziecko:

Krakowscy włóczkowie wykazali się nie tylko odwagą i sprytem, ale również pomysłowością. Pójdź ich wzorem i zastanów się co można zrobić z używanymi ubraniami. Nie wyrzucaj ich, bo z pewnością znajdziesz kilka sposobów na to, aby mogły służyć dalej. Możesz je przekazać do różnych instytucji, bądź zasilić organizowane w mieście zbiórki i miejsca wymiany ubrań. Na mapie Krakowa z łatwością znajdziesz wiele takich punktów – Szafodzielnia, Ciuchowisko, Wymiana ciepła na Willowym a może wśród znajomych zorganizuj wymianę rzeczy, które zalegają w szafie na półce nazywanej „może kiedyś ubiorę”. Z pewnością nie raz zdarzyło Ci się kupić coś czego nie założysz, możesz więc to sprzedać poprzez różnego rodzaju aplikacje, portale lub na licznych facebookowych grupach, gdzie każda rzecz ma szansę na nowego właściciela. Wymiana ubrań to coraz popularniejszy trend, który sprawia, że wyprodukowana ogromnym nakładem środków odzież, dostaje drugie życie. Do przekazania kolejnym osobom idealnie nadają się ubrania dla najmłodszych dzieci, które szybko z nich wyrastają. Bez względu na to czy odzież sprzedasz, oddasz, czy wymienisz na inną, przysłuży się środowisku, a możesz również zyskać oszczędności we własnym budżecie. Postaw także na kreatywność, przerabiając ubrania lub znajdując im zupełnie nowe zastosowania. Ulubiony t-shirt, sukienka czy koszula zasługują na drugie życie. Przemysł modowy to ogromne obciążenie dla środowiska naturalnego, które powinniśmy wspierać dobrymi decyzjami, świadomością i chęcią wykonania nawet tak małego kroku, jak przekazanie nieużywanych już przez nas ubrań innym. Podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą **KREATYWNOŚĆ, POMYSŁOWOŚĆ I WYMIANA.**

Nagranie legendy:

Czytają: Dyrektor Muzeum Historycznego Miasta Krakowa
Michał Niezabitowski



Materiały: Materiały:
Karteczki do notowania (możesz je przygotować z niepotrzebnych kartek zadrukowanych lub zapisanych z jednej strony)
Kartki A4 lub A3 (wykorzystaj niepotrzebne kartki zadrukowane lub zapisane z jednej strony)
Długopisy

Przebieg lekcji: Przeczytajcie lub wysłuchajcie wspólnie legendę o Lajkoniku.

Zapytaj uczniów:



Jak często kupują nowe ubrania?
Gdzie najczęściej kupują ubrania?
Co robią z ubraniami, których nie używają?
Co robią z ubraniami, które są zniszczone i nie nadają się już wykorzystania?
Czy wiedzą co kryje się pod pojęciem śladu wodnego?

***W toku dyskusji możesz wykorzystać dane:

<https://www.egospodarka.pl/art/galeria/165831,Slad-wodny-ubran,4,39,1.html>



Praca w grupach:

- Podziel klasę na grupy kilkuosobowe (3-4 osoby).
- Narysuj na tablicy sylwetkę człowieka, następnie poproś uczniów aby dobrali ubrania do sylwetki (bez szczegółowego rozbicia na markę czy kolor - wystarczy podział na główne kategorie np.: spodnie, bluza, koszulka, buty, sukienka, sweter itp., można odnieść się do aktualnej pory roku). Ilość rodzajów ubrań/części garderoby powinna być równa ilości grup.
- Przygotuj kartki z kategoriami, które podali uczniowie a następnie poproś aby każda grupa wylosowała jedną z nich.
- Każda grupa znajduje 5 nowych zastosowań dla wylosowanej części garderoby oraz planuje wydarzenie w szkole, na którym będzie wymiana ubrań. Grupa podaje również propozycję hasła zapraszającego do wydarzenia.
- Wspólnie wybierzcie, które z wydarzeń wspólnie zorganizujecie.

*****Pomysły:**

- Zorganizujcie w szkole wymianę ubrań. Niech każdy przyniesie ubrania, których nie wykorzystuje. Wymianę możecie połączyć z Dniem Babci i Dniem Dziadka z Dniem Matki czy Dniem Ojca - nich w te działania zaangażują się wszystkie pokolenia.
- Zorganizujcie w szkole konkurs mody, w trakcie którego zostaną zaprezentowane ubrania, które zostały w prosty sposób przerobione przez dzieci.



LIPIEC - legenda o śpiących rycerzach i kowalu z Biecza

Czy śpiące wojsko jest jakkolwiek użyteczne i może być gwarancją poczucia bezpieczeństwa w przypadku potencjalnych problemów Ojczyzny? Posłuchajcie jednej z legend o rycerzach, którzy zasnęli. Rzecz wydarzyła się w małopolskiej miejscowości Biecz. Około pół kilometra od niej, przy drodze prowadzącej do Gorlic wznosi się góra, którą nazywają Górą Św. Jadwigi Królowej. W dawnych wiekach wznosił się tam gród obronny, który popadł w ruinę w wyniku walk. Jego miejsce zajął później warowny zamek, będący siedzibą burgrabi. W posiadłości nocowali niekiedy królowie, którzy zjeżdżali ongiś do Biecza. W XV wieku zamek wymagający remontu zburzono, a w nowo wzniesionej budowli utworzono później klasztor. Przez wieki zmieniły się również sposoby walki i obrony kraju. Dzielni wojowie nie chcieli jednak odstępować od swojego zajęcia. Zawsze gotowi do stawienia czoła przeciwnikowi, odważni i miłujący swoją ojczyznę, chcieli w dalszym ciągu stać na straży bezpieczeństwa swoich ziem. Jak więc głosi legenda dzielni rycerze w zbrojach i z końmi zeszli do podziemia, gdzie po dziś dzień czekają aż przyjdzie czas i zostaną wezwani do obrony granic Polski lub samego Biecza. Przez całe wieki wojsko śpi, gotowe jednak do stawienia czoła niebezpieczeństwu. Jednak od czasu do czasu jeden z rycerzy czuwający nad wojami dokonuje przeglądu zbroi i stanu koni. Niekiedy zdarza się, że wyrusza do miasta w poszukiwaniu dobrego i uczciwego kowala, który podkuje konie i naprawi rycerskie zbroje. Gdy takiego znajdzie pod osłoną nocy prowadzi go miejsca, w którym po uderzeniu pioruna otwiera się wejście do skalnej groty. Dzielny

kowal prowadzony jest jakby w półśnie, wie że za moment będzie świadkiem niezwykłych wydarzeń. Nie lękając się ciemności i szalejącej burzy podąża pod górę Św. Jadwigi Królowej. Po przekroczeniu tajemnego przejścia uczciwy rzemieślnik zafascynowany jest tym, co ukazuje się jego oczom. Lśniące zbroje, gotowy do walki oręż i ogromna liczba dzielnych wojowników budzą podziw i napełniają jego serce dumą. Z zapalem zabiera się do pracy, mając poczucie odpowiedzialności za losy ojczyzny i satysfakcję z udziału w tajemnym wydarzeniu, które może mieć ogromny wpływ na ukochany kraj. W skupieniu podkuwa konie i naprawia wszystkie znalezione uszkodzenia w zbrojach śpiących rycerzy. Za należycie wykonaną pracę otrzymuje kawałek żelaza lub garstkę nie mających wartości śmieci. Poczucie dobrze spełnionego obowiązku jest dla niego o stokroć ważniejsze, więc zabiera ze sobą przekazane mu rzeczy i obiecuje sobie, że będzie pomagał dzielnym wojom zawsze, gdy tylko będą potrzebowali jego pomocy i fachowej ręki wprawnego kowala. Po wyjściu z podziemia jego praca zostaje nagrodzona. Gdy budzi się ze snu, w którym wydaje mu się, że widział uśpione polskie wojsko, odnajduje przy sobie kawałki drogiego złota. Każdego następnego dnia z jeszcze większym zaangażowaniem i fachowością wykonuje swoją pracę, doskonaląc technikę i umiejętności. Ponoć pod górą wznoszącą się w okolicach Biecza można znaleźć miejsce, gdzie ziemia się rozsuwa i widać wejście do groty pod górą zamkową. Według podań i legend takich miejsc, gdzie w gotowości czeka uśpione wojsko, jest znacznie więcej. Wszystkie połączone są podziemnymi tunelami, tak aby po wezwaniu do ratowania Ojczyzny przybyć mogły całe zastępy dzielnych rycerzy, gotowych stawić czoła zagrażającemu Polsce niebezpieczeństwu. Nad każdym z oddziałów czuwa również pracowity i uczciwy kowal, który nie żądając zapłaty dba o stan rycerskiego rynsztunku.

Dziecko:

Dlaczego rycerze mogą spać spokojnie przez tyle wieków? Wiedzą, że bez względu na upływający czas, zawsze będą gotowi do walki dzięki pracowitemu kowalowi, który zadba o ich zbroje i podkucie koni. Jego praca jest nieoceniona a trud i wysiłek zostaną nagrodzone. Każdy z nas dzisiaj może być takim kowalem własnego i wspólnego losu. W jaki sposób? Wystarczy odrobina dobrej woli i chęci, aby w pozornie bezużytecznych rzeczach dostrzec wartość. Współczesny człowiek otacza się wieloma dobrami, które zdecydowanie za szybko uznaje za bezużyteczne i zastępuje kolejnymi. Wystarczy nieco chęci, by naprawić czy odnowić stare przedmioty, tak by mogły służyć nam nadal, a odrobina kreatywności, aby np. starą felgę zamienić w krzesło ogrodowe. To co w naukowych rozważaniach na temat klimatu określamy obiegiem zamkniętym, możemy zastosować w codziennym życiu poprzez nowe wykorzystanie starych przedmiotów. Nie wyrzucaj, użyj ponownie w nowej postaci, przekaz komuś, znajdź nowe zastosowanie, sprawdź ile uroku kryje w sobie designerska moda retro. Nowe wykorzystanie sprawi, że rzeczy zbędne staną się cenne, tak jak zapłata, którą w Bieczu dostał kowal, a nasze śmietniki nie będą przepełnione często tymi najbardziej problematycznymi śmieciami. Dbajmy o nasz kraj a tym samym naszą Planetę, pozwalając rycerzom tak jak bieczańskiemu kowalowi na jak najdłuższy spokojny sen. Podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą **NOWE WYKORZYSTANIE, KREATYWNOŚĆ I POMYSŁOWOŚĆ.**

Nagranie legendy:

Czytają: Edukator oraz Kierownik Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza” Zarządu Zielni Miejskiej w Krakowie
Dawid Masło



Materiały:

włóczka

Przebieg lekcji:

Przeczytajcie lub wysłuchajcie wspólnie legendę o śpiących rycerzach i kowalu z Biecza. Usiądźcie w kole. Trzymając włóczkę w ręku zaplątaj sobie nitkę na palec i zadaj pierwsze pytanie:

Do czego można wykorzystać plastikową butelkę, tak aby nie musieć jej wyrzucać?

Osoba, która zgłosi się jako pierwsza łąpie włóczkę i odpowiada na pytanie. Następnie zaplątuje sobie na palec nitkę i podaje kłębek kolejnemu ochotnikowi. Jeśli kreatywność uczniów oraz długość włóczki na to pozwala - na dane pytania może odpowiedzieć każdy uczeń. Co jakiś czas zadawaj jednak kolejne pytania, tak aby się zagęszczała. Możesz też przy każdym kolejnym pytaniu wprowadzać nowy kolor włóczki.

Przykłady dalszych pytań:

(najlepiej gdyby dotyczyły one produktów codziennego użytku):

- Co można zrobić z kartonowej rolki po papierze toaletowym lub ręczniku papierowym?
- Co można zrobić z plastikowych nakrętek?
- Do czego można wykorzystać stare gazety?
- Co można zrobić z opakowania po jajkach?
- Co można zrobić ze starej koszulki?

Kiedy cała włóczka/włóczki zostanie wykorzystana przyjrzyjcie się uważnie powstałej sieci. Zapytaj dzieci co im przypomina sieć. Kogo/co łączy? Czy mogłoby powstać więcej połączeń? Powstała sieć pokazuje nieskończoną możliwość ponownego wykorzystania materiałów codziennego użytku, które bardzo często traktujemy jako odpady.

***W ramach zadania domowego lub na następnej lekcji dzieci mogą wykonać np organizer z rolek z papieru toaletowego, który wykorzystacie w klasie.

SIERPIEŃ - Legenda o Smoku Wawelskim

Dawno, dawno temu, zanim pierwsi Piastowie zbudowali zamek na Wawelskim wzgórzu, znajdował się tam kamienny gród Wiślan, którym rządził król Krak. To właśnie za jego czasów u podnóża grodu zaczęło powstawać miasto, w którym początkowo osiedlali się kupcy i rzemieślnicy a następnie ludzie wszelkich profesji. Miasto, które Krak nazwał Krakowem, rozwijało się szybko i piękniało w oczach. Jego mieszkańcy żyli w szczęściu i dostatku. Nie trwało to jednak długo. Ku zaskoczeniu wszystkich w jamie pod wawelską skałą pojawił się smok zwany Całożercą. Było to zwierzę z ogromną paszczą i długim ogonem. Jego łupem szybko stało się bydło wypasane przez mieszkańców na łąkach wzdłuż Wisły. Smok domagał się coraz to więcej ofiar, a przerażeni krakowianie musieli dostarczać pod smoczą jamę najdorodniejsze okazy. Tylko w ten sposób byli w stanie ograniczyć smocze polowania na ludzi, których przerażająca bestia pożerała w całości. Całożerca stał się ogromnym zmartwieniem dla całego grodu Kraka. Ludzie coraz bardziej bali się o swoje życie, a zapasy bydła kurczyły się bardzo szybko. Krak postanowił wezwać najdzielniejszych rycerzy aby rozprawili się z bestią. Dla śmiałka, który uwolni gród od krwiożerczego smoka, wyznaczył nagrodę - złoto oraz rękę swojej córki Wandy. Skuszeni nagrodą, do Krakowa zaczęli przybywać dzielni wojowie z bliższej i dalszej okolicy, jednak żadnemu nie udało się wyjść zwycięsko z potyczki ze smokiem. Pewnego dnia na dwór przyszedł młody szewczyk Skuba, który obiecał że poradzi sobie z groźną bestią. Orszak otaczający króla niedowierzał słowom młodzieńca, a wielu

rycerzy wyśmiało składaną władcy propozycję. Mądry król Krak był tak bardzo udręczony sytuacją, że postanowił dać Skubie szansę i w przypadku zgładzenia smoka obiecał mu dokładnie to samo co najznamienitszym rycerzom. Następnego dnia rano Skuba zdobył baranie oraz owcze skóry oraz pokaźne ilości siarki i saletry. Zgromadzone materiały upchał w zwierzęcych skórach, które następnie starannie zaszył. Tak przygotowany pakunek sprytny szewczyk przyniósł wprost pod smoczą jamę, po czym ukrył się w pobliskich zaroślach nad Wisłą. Długo nie trzeba było czekać. Smok zwabiony smaczkami wyglądającym posiłkiem, wyszedł z jamy i bez zastanowienia połknął w całości zastawioną przez Skubę pułapkę. Po chwili siarka i saletra zaczęły palić smoczy brzuch i wszystkie wnętrza. Całożerca pobiegł nad Wisłę i zaczął łapczywie pić wodę. Woda nie była jednak w stanie ugasić jego pragnienia. Pił, pił i pił, a jego brzuch zaczął się robić coraz większy, aż w końcu smok po prostu pękł. W taki sposób pomysłowy szewczyk przechrzył smoka i uwolnił gród Kraka od przerażającej bestii. Wielka radość zapanowała wśród mieszkańców, a los ubogiego Szewczyka zgodnie ze złożoną przez króla obietnicą całkowicie się odmienił.

8
PLASTIKOGRANICZANIE

LEGENDY
KRAKOWA
I OKOLIC

O SMOKU
WAWELSKIM

Zarząd
Zieleni Miejskiej
w Krakowie
Kraków

Dziecko:

Wyobraź sobie ogromnego potwora dwudziestego pierwszego wieku, który składa się z miliona plastikowych butelek. Tyle kupujemy ich w ciągu jednej minuty na całym świecie. Do ich produkcji potwór zużywa 3 miliony litrów wody i nie zniknie przez setki lat. Plastik otacza nas z każdej strony, używamy go do wszystkiego, piętząc wysypiska i zaśmiecając morza i oceany. Sposób szewczyka na pokonanie smoka był pomysłowy i niezwykle prosty. My również możemy prostymi, codziennymi decyzjami zmienić los naszej planety. Ogranicz zużycie plastikowych butelek, toreb, sztuczków, pojemników czy toreb foliowych. Woda w bidonie, płócienna torba na zakupy, używany wielokrotnie ulubiony lunchbox – to przedmioty, które mogą nam towarzyszyć o wiele dłużej niż jednorazowe opakowania. Woda ze szklanej butelki zwrotnej, albo z ceramicznego kubka smakuje zdecydowanie lepiej niż z plastiku. Rezygnując z plastikowych opakowań zadbasz zarówno o swoje zdrowie jak i o przyszłość kolejnych pokoleń. Szewczyk miał pomysł, aby chronić swój Kraków, miejmy go również i my.

Podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą **OGRANICZANIE, POMYSŁOWOŚĆ i ŚWIADOMOŚĆ.**

Nagranie legendy:

Czytają: Prezes Fundacji Wisławy Szymborskiej -
Michał Rusinek i Alan



Materiały: Przed lekcją przygotuj różnorodne produkty (ewentualnie same opakowania) spożywcze i przemysłowe, których opakowania są wykonane z plastiku. Wśród produktów powinny być również artykuły pierwszej potrzeby jak i takie, bez których mogliśmy się obyć.
Kartki A3 lub A4 (wykorzystaj niepotrzebne kartki zadrukowane lub zapisane z jednej strony)
Długopisy

Przebieg lekcji: Przeczytajcie lub wysłuchajcie wspólnie legendę o smoku Wawelskim.

Zapytaj uczniów: Jak zapakowane są produkty, które rodzice wkładają do koszyka, kiedy jesteście razem na zakupach? W jakie siatki rodzice pakują produkty po zapłaceniu?
W co macie zapakowane śniadanie/obiad?
Czy mają ze sobą jakieś napoje? W jakim pojemniku?
Jakie słodycze lubią najbardziej? W co są one zapakowane?
Czy wiedzą gdzie trafiają plastikowe opakowania?



Praca w grupach:

- Podziel klasę na kilka grup.
- Następnie rozdaj grupom wcześniej przygotowane zestawy różnorodnych produktów codziennego użytku (lub samych opakowań). Każda grupa powinna otrzymać inny zestaw.
- Uczniowie w grupach dzielą produkty na te, które według nich są niezbędne (zaspokajają podstawowe potrzeby), na te, które są potrzebne (ale da się bez nich przeżyć) oraz na te, które są zbyteczną zachcianką.
- Następnie zapytaj uczniów co łączy te wszystkie opakowania. Czy uważają, że są plastik jest bezpieczny dla żywności, czy łatwo się rozkłada?
- Poproś uczniów aby zastanowili się nad tym czy nie dałoby się kupić tych samych produktów w innych opakowaniach.
- Poproś uczniów, aby zastanowili się w jaki sposób możemy ograniczyć używanie plastiku. Niech przygotują kodeks ograniczania plastiku (kodeks można tworzyć wspólnie lub w grupach). Kodeks można powiesić w widocznym miejscu, uczęszczanym przez uczniów, np. przy szkolnym sklepiku. Warto także przepisać go na komputerze i powielić, tak aby uczniowie mogli zabrać go do domu i zaprezentować rodzicom.

*** Możecie zorganizować w szkole dzień/tydzień bez plastiku

WRZESIEŃ - Uczta u Wierzynka

Wiele wieków temu, w czasach panowania Kazimierza Wielkiego, do Polski przybyli król czeski Karol IV oraz król węgierski Ludwik. Obaj władcy byli bardzo ze sobą skłócen, a widmo rychłej wojny wisiało nad tą częścią Europy. Nasz władca, ceniący sobie przyjaźń i sympatię obu monarchów, przyjął na siebie niezwykle odpowiedzialną, ale i prestiżową rolę arbitra w tym sporze. Dzięki staraniom króla Kazimierza doszło do podpisania uroczystego układu pokojowego, co stało się dla naszego kraju niezwykle znaczącym sukcesem politycznym na całej ówczesnej arenie międzynarodowej. Do Krakowa przybyli również wówczas m.in. król Cypru Piotr I de Lusignan, margrabia brandenburski Otto Wittelsbach, książę austriacki Rudolf IV Założyciel, książę mazowiecki Siemowit III oraz liczni książęta śląscy z Władysławem Opolczykiem na czele. Spotkanie wielu możnych władców i książąt europejskich było doniosłym wydarzeniem, a dla Kazimierza Wielkiego stało się okazją do zaprezentowania w całej okazałości splendoru swojego królestwa i zmanifestowania polskiej potęgi. Podkreśleniem rangi kongresu stała się niebywała uczta wydana przez krakowską radę miejską na polecenie króla. Miejscem wystawnej biesiady stała się kamienica jednego z rajców miejskich Mikołaja Wierzynka. Gościnność, hojność kunszt, wystawność oraz obfitość uczty zachwyliła wszystkich znamienitych gości. Stoły zastawione były wspaniałymi potrawami przyrządzonymi z najwyższej jakości lokalnych produktów. Gości uraczono mnogością chleba, wina, ptactwa, ryb oraz mięsa. Dania i napoje iście królewskiej kuchni rozpieszczały

podniebienia zgromadzonych monarchów i książąt, którzy nie szczędzili pochwał na temat polskiej kuchni i podawanych specjałów. O wspaniałości biesiady i doskonałości miejscowych potraw na długo później rozpisywali się kronikarze.



9

NATURALNE JEDZENIE

LEGENDY
KRAKOWA
I OKOLIC

O UCZCIE
KRÓLÓW
U WIERZYŃKA

Zarząd
Zielonej Miejskiej
w Krakowie

Kraków

Dziecko: Za przykładem Kazimierza Wielkiego spróbuj i Ty przygotować pyszne jedzenie z produktów lokalnych, wspierając tym samym lokalnych przedsiębiorców. A może zioła i warzywa z własnego ogródka czy balkonu? Nawet w mieście nie jest to problemem. Spróbuj, a przekonasz się, że zebrane plony będą wyjątkową ucztą dla podniebienia. Nie masz własnego ogródka? Możesz dołączyć do jednego z trzynastu ogrodów społecznych w Krakowie. Z sezonowych owoców i warzyw rób przetwory. Będziesz mógł cieszyć się smakiem lata nawet o każdej porze roku. Wiele z owoców możesz również mrozić, by później stały się dodatkiem do koktajli czy deserów. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że jesz zdrowo, różnorodnie i przede wszystkim smacznie. Własne warzywa, owoce czy samodzielnie wykonane przetwory, to również ogromna satysfakcja, która z pewnością okraszy stawiane na domowym stole przysmaki. Możesz suszyć i marynować zebrane grzyby, kisić ogórki, robić soki, dżemy czy powidła. Możesz suszyć kwiaty, owoce, liście porzeczki, maliny, poziomki i robić własne herbaty. Pewnym jest, że z takiej uczyty nie będziesz chciał już zrezygnować, a jej zalety zachwycą niejednego biesiadnika jak niegdysiejsza uczta u samego króla Kazimierza Wielkiego. Podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą **LOKALNOŚĆ, SAMOWYSTARCZALNOŚĆ i ZDROWE JEDZENIE.**

Nagranie legendy:

Czytają: Reporterka w Meloradio - Karolina Pultak wraz z Ignacym.



Przebieg lekcji:

Przeczytajcie lub wysłuchajcie wspólnie legendę o uczcie u Wierzyńka

Zapytaj uczniów:

Czym są tradycyjne i regionalne produkty żywnościowe?

W jaki sposób i dlaczego podlegają one ochronie? Jakie produkty z Krakowa są chronione przez Komisję Europejską jako Chronione Oznaczenia Geograficzne (ChOG)?

Dlaczego warto kupować i przygotowywać posiłki z produktów sezonowych.

Jakie warzywa i owoce są typowe dla września?

Aktywność:

Wrzesień to miesiąc obfitości! W klasie przygotujcie własną zdrową i pełnowartościową ucztę, której podstawą będą obwarzanki krakowskie i produkty sezonowe dostępne na krakowskich placach targowych. Poznajcie, jakie właściwości dla organizmu mają zbierane we wrześniu owoce i warzywa. Zapiszcie na tablicy produkty sezonowe typowe dla września i dla każdego po jednej z właściwość dla organizmu. Przemyślcie swoją ucztę tak, aby nic się z niej nie zmarnowało i dostosujcie ilość przygotowanego jedzenia do liczby i apetytu uczestników.

*****Warzywa i owoce sezonowe – wrzesień:**

Dereń, dzika róża, głóg, gruszka, jabłko, jeżyna, malina, mirabelka, morela, morwa, orzechy włoskie, orzechy laskowe, pigwa, rokitnik, śliwka, winogrono, żurawina, bakłażan, brokuł, brukiew, brukselka, burak ćwikłowy, cebula, czarne rzepa, czosnek, dynia, fasola, fasola szparagowa, koper włoski, jarmuż, kabaczek, kalafior, kapusta biała, kapusta czerwona, kukurydza, marchew, ogórek, papryka, pasternak, patison, pietruszka (korzeń), pomidor, por, seler (korzeń), seler naciowy, ziemniak.



PAŹDZIERNIK - Legenda o Św. Kindze i lasce od wody

Dawno, dawno temu, księżę krakowsko-sandomierski Bolesław Wstydlivy pojął za żonę księżniczkę węgierską Kingę i ofiarował jej ziemię sądecką. Kinga, później uznana za świętą, utworzyła w Starym Sączu klasztor klarysek. Była osobą pokorną, pobożną ale i bardzo zaangażowaną, wrażliwą na ludzki los a przede wszystkim cierpienie, którym niekiedy naznaczone było ludzkie życie. Kinga potrafiła dokonać rzeczy niemożliwych, wspomagając tym samym w niedoli i chorobie. Zwykła była spacerować z lipową laską. Pewnego razu laska zatknęta w ziemię przez jedną noc rozrosła się w pokaźnych rozmiarów drzewo lipowe. Pod ową lipą księżna Kinga poleciła wykopać studzienkę, w której od razu pojawiła się woda. Nie byłoby w tym nic tak nadzwyczajnego, gdyby nie fakt, że bardzo szybko okazało się, że wypływająca ze studzienki woda ma cudowne właściwości. Przy wypływającej wodzie zaczęły gromadzić się tłumy wiernych z Sącza i okolic, którzy modląc się o wstawiennictwo Kingi obmywali wodą ze źródła chore części ciała, a zwłaszcza oczy. Ociemniali odzyskiwali wzrok, chorzy w szybkim czasie powracali do pełni zdrowia. W taki sposób księżna krakowska i sądecka sprowadzała wodę w wielu miejscach, które odwiedzała, bądź które były miejscem jej spacerów. Tam gdzie uderzyła w ziemię lipową laską lub rysowała nią po podłożu nowe koryta rzeki, pojawiała się woda mająca cudowną moc uzdrawiania. Po dziś dzień takie źródła znajdują się w wielu miejscach - w Starym Sączu, Sułkowicach, Nowym Korczynie oraz Głębokiem. Tym samym Kinga, która po śmierci Bolesława Wstydliviego, na stałe wstąpiła do klasztoru, zaczęła zyskiwać miano świętej i błogostawionej.

10

WODOGRANICZANIE

LEGENDY
KRAKOWA
I OKOLIC

O ŚWIĘTEJ
KINDZE
I LASCE
OD WODY



Zarząd
Zieloni Miejskiej
w Krakowie

Kraków

Dziecko: Woda jest najważniejszą substancją na Ziemi. Znamy ją pod wieloma postaciami – lód, para wodna, słona woda w morzach i oceanach, słodka woda w rzekach i jeziorach, czy ta w postaci ogromnych lodowców. Z wody w głównej mierze składa się nasz organizm, woda jest niezbędna do życia. Czy jednak na co dzień zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo jest cenna i z jak wielką troską powinniśmy o niej myśleć? Woda była, jest i będzie cenna i życiodajna. Produkcja żywności, ubrań, papieru, plastiku pochłania ogromne ilości wody. Do produkcji bawełny na jedną koszulkę potrzebnych jest 2700 litrów wody. Przyjmując, że powinniśmy wypić dziennie 3 litry wody, to bawełniany t-shirt pochłania zapotrzebowanie człowieka na wodę na 2,5 roku. Wzrost liczby ludności, urbanizacja, rozwijający się przemysł prowadzą do zmian klimatycznych, których efektem jest m.in. kurczenie się zasobów wodnych na świecie. Statystyki pokazują, że do 2050 roku zapotrzebowanie na wodę wzrośnie o ponad 50 procent, a ponad 40 procent ludzi może odczuć jej niedobór. Oszczędzaj ją przy myciu naczyń. Wybieraj szybki prysznic. Myj się w trzech krokach: namocz, namydl, spłucz. Używaj kubka podczas mycia zębów. Jeśli możesz, zbieraj deszczówkę, którą będziesz mógł wykorzystać do podlewania roślin w ogrodzie. Nasze czasem niewielkie decyzje i zmiana codziennych nawyków, to świadome myślenie o zasobach wody na naszej Planecie oraz oszczędność substancji, która mimo swojej powszechności, jest dla nas największym i najbardziej drogocennym dobrem. Podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą **WODOOGRANICZANIE, ZMIANA NAWYKÓW i ŚWIADOMOŚĆ.**

Nagranie legendy:

Czytają: Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Krakowa
ds. Edukacji Klimatycznej Ewa Całus i Filip



Materiały: Kartki do notatek (wykorzystaj niepotrzebne kartki zadrukowane lub zapisane z jednej strony)
Długopis
4 butelki o pojemności 1 litra - opcjonalnie
łyżka stołowa - opcjonalnie

Przebieg lekcji: Przeczytajcie lub wysłuchajcie wspólnie legendę o Św. Kindze i lasce od wody.

Zapytaj uczniów:



Czy woda jest potrzebna? Kto jej potrzebuje? **Do czego potrzebują wody rośliny, zwierzęta, ludzie? Do czego jeszcze wykorzystujemy wodę?***

Skąd się bierze woda? Gdzie możemy znaleźć wodę?
Skąd ludzie biorą wodę?

Czy na Ziemi jest dużo wody?*

Czy cała woda na Ziemi nadaje się do picia, gotowania, prania itp?

Jakiej wody jest na świecie najwięcej?

Dlaczego tak ważne jest picie czystej wody?

W jaki sposób możemy dbać o czystość wód?

Jak w ciągu dnia korzystacie z wody? (codzienne czynności takie jak kąpiele pod prysznicem, mycie zębów, używania zmywarki, pralki, podlewania kwiatków).

***W trakcie dyskusji zapisuj na tablicy odpowiedzi w 3 kategoriach (CZŁOWIEK, ŚRODOWISKO, GOSPODARKA). W trakcie dyskusji nie ujawniaj uczniom tych kategorii. Po dyskusji przeanalizujcie odpowiedzi - ich zadaniem będzie nadanie kategorii.**

***Dla pełniejszego zobrazowania możesz przed lekcją przygotować 4 butelki o pojemności 1 litra i łyżkę stołową. Pokazując butelki powiedz, że gdyby cała woda na Ziemi zmieściła się w tych 4 butelkach, to dostępna dla nas świeża woda równałaby się tylko jednej łyżce stołowej. Zapytaj, co powinieneś teraz zrobić z wodą w butelkach i naprowadź uczniów, że taką wodę można ponownie wykorzystać np. do podlania kwiatów. Podlećcie wspólnie kwiaty.**

Praca w grupach:

- Podziel uczniów na kilkusobowe grupy.
- Każda grupa losuje jedną z kategorii: DOM, SZKOŁA, OGRÓD.
- Każda z grup przygotowuje tabelkę. W pierwszej kolumnie na górze umieszcza „-” albo “☹️” a w drugiej „+” albo “😊”.
- W kolumnie lewej zapisują czynności, w trakcie których ludzie marnują wodę - oczywiście w zależności od kategorii jaką wylosowali.
- W kolumnie prawej uczniowie zapisują sposoby, które pomogą zmniejszyć marnowanie wody. Do każdego problemu zapisują obok jego rozwiązanie.

W trakcie podsumowania uczniowie z pewnością dostrzegą, że w naszych domach, w trakcie wykonywania codziennych czynności, mamy najwięcej możliwości oszczędzania wody. Jeśli nie, nakieruj ich.

Przykłady dodatkowych aktywności:

W oparciu o wypracowane pomysły możecie wspólnie przygotować szkolny kodeks oszczędzania wody, który powiesicie np w łazienkach, w klasie, przy wejściu do ogrody przyszkolnego.

Poproś uczniów aby w ramach zadania domowego wypełnili "Dziennik zużycia wody" - aby przez 7 dni obserwowali swoje zachowanie podczas codziennych czynności i na bieżąco uzupełniali tabelkę. Możesz wprowadzić punktację i zorganizować tym samym minikonkurs. Przykład dziennika zużycia wody:

Dziennik obserwacji							
Wyzwanie 1:	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Rano							
Wieczorem							
Wyzwanie 2:	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Rano							
Wieczorem							

Przykładowe wyzwania jakie mogą sobie wyznaczyć uczniowie:

- Udało mi się wziąć krótki prysznic zamiast długiego albo kąpieli.
- Udało mi się podlać kwiaty wodą, która została po ugotowaniu niesolonych jajek/makaronu/ryżu/ziemniaków/warzyw
- Udało mi się zużyć mniej wody przy myciu rąk

11

REPEROWANIE

LEGENDY
KRAKOWA
I OKOLICO ŚWIĘTYM
JANIE Z KĘT
I DZBANKUZarząd
Zieleni Miejskiej
w Krakowie

Kraków

LISTOPAD - o Św. Janie Kantym i rozbitym dzbanie

Dawno, dawno temu, w Krakowie mieszkał Jan Kanty, dla którego przepisywanie traktatów filozoficznych, teologicznych oraz pism ojców Kościoła było zajęciem, któremu oddawał się w pełni. W ten sposób wiedzę uczonych tego świata przekazywał kolejnym pokoleniom. Bliźnim zawsze niósł pomoc, krzepił dobrym słowem i po prostu ufał ludziom, wierząc w ich dobroć. Po wytężonej pracy słońce za oknem zachęciło Jana do wytchnienia i spaceru. Profesor Akademii Krakowskiej skierował się na krakowski rynek. Wtem spostrzegł przed sobą poruszenie. Podszedł bliżej do zbierającej się w jednym miejscu gawiedzi. Upominania, wymyślenia i głosy litości mieszały się z rzewnym lamentem młodej dziewczyny. Klęcząc na bruku patrzyła na rozbity przed sobą dzban. Widoczne były jeszcze stróżki mleka wędrującego przed stopy zgromadzonych. Uboga służąca z Łobzowa ubolewała nad swoją niedolą. Nie mogąc sprzedać mleka i ze zniszczonym dzbanem, obawiała się powrotu do gospodarza. Jan Kanty pochylił się nad dziewczęciem i rzekł jej, aby pozbierała leżące skorupy. Gdy zaczął się po cichu modlić, ku zdziwieniu wszystkich zgromadzonych dzbanek zaczął się sam w jej rękach składać. Kawałek po kawałku zacierały się pęknięcia, aż naczynie powróciło do swojego wcześniejszego kształtu. Raz po raz wznoszone okrzyki o cudzie sprawiały, że tłum zgromadzonych cały czas się powiększał. Jan nie zważał na poruszenie wokół. Z ogromnym spokojem pomógł dziewczynie wstać i powiedział, aby mu zaufała i poszła za nim. Z już całym, ale pustym dzbankiem dziewczyna ruszyła za uczonym. Dotarli do rzeki Rudawy,

gdzie Jan polecił, aby napełniła naczynie wodą. Podczas gdy Jan ponownie żarliwie się modlił, twarz dziewczyny rozpromieniła się, ponieważ zaglądając do dzbanka zobaczyła w nim mleko. Uboga służąca została uratowana od kary i gniewu gospodarza.

Dziecko: Każdy z nas ma w domu rzeczy, przedmioty, a nawet urządzenia, które darzy sympatią czy wręcz pewnym sentymentem. Takie przedmioty w cudowny sposób potrafią przywoływać obrazy, wspomnienia i pozytywnie wpływać na nasz nastrój. We współczesnym świecie otaczamy się jednak bardzo często „przedmiotami, o krótkim życiu”. Zepsutą czy uszkodzoną rzecz zastępuje kolejna, później następną a wszystkie poprzednie lądują w śmietnikach. Coraz rzadziej decydujemy się na to, aby coś naprawić, zreperować i zastanowić się, czy zakup kolejnej rzeczy jest rzeczywiście konieczny. Reperowanie ulubionych rzeczy, mebli, ubrań, butów przedłuża im życie i sprawia, że stają się wyjątkowe i cenne. Mogą towarzyszyć nam zdecydowanie dłużej, czym nie przyczyniamy się do lawinowego zwiększania ilości odpadów, bardzo często tych kłopotliwych. Dziś na krakowskich ulicach już coraz mniej szyldów: szewc, kaletnik, czy krawiec. Naprawianie przedmiotów codziennego użytku to również wsparcie rzemiosła, które zaczyna ginąć, a wprawieni rzemieślnicy czasem wręcz nie mają komu go przekazać. Pralka, telewizor, odkurzacz – ile z domowych sprzętów zamienianych jest na nowe zamiast trafić do serwisu? Dbajmy o to, aby otaczające nas przedmioty nie były jednorazowe. Podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą **NAPRAWIANIE, REPEROWANIE I POMYSŁOWOŚĆ.**

Nagranie legendy:

Czyta: Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Kultury
Robert Piaskowski



- Materiały:** Kartki A3 lub A4 (wykorzystaj niepotrzebne kartki zadrukowane lub zapisane z jednej strony)
Długopisy
Słowniki języka polskiego
- Przebieg lekcji:** Przeczytajcie lub wysłuchajcie wspólnie legendę o Św. Janie Kantym i rozbitym dzbanie

Zapytaj uczniów:

- Co robią kiedy zepsuje się im rower/hulajnoga?
- Co robią kiedy odklei im się podeszwa butów?
- Co robią kiedy zepsuje się im pasek do spodni?
- Co zrobiliby aby naprawić zepsuty zegarek dziadka?
- Co robią ze zbyt długimi spodniami?

Praca w grupach:

- Podziel klasę na kilkusobowe grupy.
- Zapytaj czy ktoś pamięta jakimi słowami zakończyła się legenda. Jeśli nikt nie pamięta przesłuchajcie ponownie ostatni fragment opowieści. Niech każda grupa zapisze na kartce trzy ostatnie słowa: NAPRAWIANIE, REPEROWANIE, POMYSŁOWOŚĆ. Zadaniem dzieci będzie ułożenie nowych wyrazów z liter ukrytych w wyrazach kończących legendę,
- Uczniowie podczas pracy mogą korzystać ze słownika języka polskiego, aby odszukać znaczenie utworzonych wyrazów. Grupy zapisują na kartce wyrazy podstawowe i utworzone z nich słowa.
- Zapiszcie wszystkie wymyślane słowa na tablicy.
- Zapytaj dzieci jakie były ich odczucia w trakcie wykonywania zadania. Czy zadanie było łatwe?
- Zapytaj dzieci czy wiedzą kim jest rzemieślnik. Po wykonaniu aktywności uczniowie niczym wprawieni rzemieślnicy słowa, utworzyli nowe wyrazy ukryte w kilku słowach. W ślad za dzisiejszą lekcją poproś uczniów aby dbali o to aby otaczające Was przedmioty nie były jednorazowe, ale wielorazowe. W wielu przypadkach pomogą nam w tym specjaliści - rzemieślnicy.

Krakowska Meblarnia

https://mpo.krakow.pl/pl/mieszkcancy/uslugi/krakowska_meblarnia

Fablab:

<https://www.fablabmalopolska.pl/>

Mapa Krakowskich Rzemieślników:

<https://rzemieslnicykrakow.pl/>



GRUDZIEŃ - O zaczarowanych gołębiach i księciu Henryku

Sukiennice, kościół Mariacki i niosący się z jego wieży dźwięk hejnału to symbole krakowskiego Rynku. Każdy kto jednak był w Krakowie wie doskonale, że w tym miejscu spotka również przechadzające się dumnie gołębie. Płochliwość i ucieczka nie leżą w ich naturze, wszak tę zawdzięczają wydarzeniom sprzed setek lat. Na tronie krakowskim zasiadał wtedy Henryk IV, któremu marzyła się jednak korona królewska i zjednoczenie ziem polskich. Książę wiedział, że do osiągnięcia celu potrzebna jest mu przychylność samego papieża. Postanowił go obdarować, a to wiązać musiało się z sówicie wypełnioną książęcą kieszą. Wezwał więc Henryk czarownicę ze Zwierzyńca, aby ta znalazła sposób na szybkie wzbogacenie i zjednanie sobie papieskiej stolicy w Rzymie. Nakazała Henrykowi, aby przeprowadził do niej swoich najdzielniejszych rycerzy. Zdziwienie księcia było ogromne, gdy kwiat książęcego wojska przemieniony został w gołębie. Zawierzył on jednak magii i zapewnieniom czarownicy, która zaklęciami wezwała gołębią drużynę do lotu. Już tego samego dnia ptaki zaczęły przylatywać do książęcego skarbcza z drogocennymi kamieniami i grudkami złota w dziobach, rychło napełniając go po brzegi. Henryk rozpoczął więc przygotowania do upragnionej podróży. Droga była przed nim daleka, dlatego w wielu miejscach a to zatrzymywał się na popas, a to odwiedzał inne dwory nie szczędząc złota na wystawne uczyty, kosztowne prezenty i oprawę godną samego cesarza. W każdym miejscu wprost trwonił majątek z tak dużym trudem zgromadzony dzięki zaczarowanym gołębiom. Henryk nim więc wzgórze Rzymy zobaczył, opróżnił

całkowicie swój skarbiec. Nie było w nim już ani złota, a kosztownych i szlachetnych kamieni. Dalsza droga do stolicy papieskiej nie miała więc sensu, a powrót z pustymi rękami do Krakowa oznaczał hańbę i niepowodzenie. Nie wrócił więc książę do swej stolicy, a jego dzielna drużyna nigdy ludzkiej postaci nie odzyskała. Zaklęta w gołębie po dziś dzień przesiaduje na miejskich murach i krakowskim rynku wypatrując swego pana.

12
ŚWIADOME KUPOWANIE

LEGENDY
KRAKOWA
I OKOLIC

O GOŁĘBIACH
ZACZAROWANYCH
I KSIĘCIU
HENRYKU

Zarząd
Zieleni Miejskiej
w Krakowie
Kraków

Dziecko: Henryk mimo marzeń o królewskiej koronie i pomocy czarownicy nie zrealizował swojego planu. Jego zgubą stała się rozrzutność, a może wręcz lekko-myślność i krótkowzroczność. Wystawne uczty i kosztowne prezenty na pokaz całkowicie przesłoniły mu cel, do którego dążył. Złoto, którym tak nieodpowiedzialnie rozporządzał zdobył dzięki pomocy swoich najdzielniejszych rycerzy, ale nawet to nie było wystarczającym powodem do refleksji. Czy my współcześnie nie zachowujemy się podobnie do Henryka trwoniąc zasoby własne, a co jeszcze gorsze - zasoby naszej Planety? Informacje na temat klimatu i degradacji środowiska brzmią jednoznacznie – musimy wprowadzić zmiany w sposobie życia, a przede wszystkim w sposobie myślenia o naszej przyszłości. To co najcenniejsze niszczyliśmy przez naszą krótkowzroczność. Zmiany na lepsze to z pozoru drobne decyzje dnia codziennego. Mnóstwo z nich możemy podjąć chociażby w sklepie. Świadome kupowanie to najlepsza broń w walce z wszechobecnym konsumpcjonizmem. Czy każda rzecz lądująca w naszym koszyku jest nam niezbędna? Gdzie została wyprodukowana? W co jest zapakowana? Starajmy się wybierać świadomie, szukać produktów lokalnych, wytwarzanych z szacunkiem dla środowiska i ludzi. Dzięki temu będziemy też wspierać małe biznesy i osoby, które tworzą i produkują z ogromną pasją. Czy nie przyjemniej przebywa się w otoczeniu przedmiotów, które powstały z miłością a przede wszystkim z miłości do świata i ludzi? Podejmijmy razem wyzwanie! Niech głównymi hasłami naszych działań będą ŚWIADOME KUPOWANIE, LOKALNOŚĆ, SZACUNEK

Nagranie legendy:

czyta: Agnieszka Sadowska-Konczal - Polskie Stowarzyszenie
Zero Waste



Materiały: karteczki (wykorzystaj niepotrzebne kartki zadrukowane lub zapisane z jednej strony)
Kartki A4 lub A3 (wykorzystaj niepotrzebne kartki zadrukowane lub zapisane z jednej strony)
coś co umożliwi przyczepienie karteczek do tablicy (np. magnesy)
Długopisy
Ołówki

Przebieg lekcji: Przeczytajcie lub wysłuchajcie wspólnie legendę o zaczarowanych gołębiach i księciu Henryku

Zapytaj uczniów:



Jak często chodzą na zakupy i co najbardziej lubią kupować?
Czy wiedzą co to znaczy kupować lokalne produkty?
Z czym kojarzy im się konsumpcjonizm?
Czy często zdarza im się poprosić rodziców, aby kupili Wam nową zabawkę?
Jak długo cieszą się nowymi zabawkami i jak długo im służą?
Czy mają zabawki, z których już nie korzystają?
Jeśli tak co mogą z nimi zrobić?
Co można zrobić, aby przedłużyć życie zabawek?

Praca w grupach:

- Poproś, aby każdy z uczniów wypisał na małych karteczkach rzeczy, z których przestał korzystać. Każdy z uczniów powinien wymienić przynajmniej jedną rzecz, np. - zabawka, gra planszowa, gra komputerowa, książka itp., a następnie przymocować na tablicy swoje karteczki.
- W kolejnym kroku spróbujcie skategoryzować wymienione artykuły, np. książki, zabawki, gry planszowe, ubrania itp.
- Podziel uczniów na mniejsze grupy i każdej z grup przydziel jedną kategorię.
- Poproś uczniów, aby wspólnie zastanowili się w jaki sposób mogą dać wymienionym artykułom ze swojej kategorii nowe życie.

*** Pomysłami na ponowne wykorzystanie wymienionych artykułów mogą być:

- wymiana szkolna lub klasowa
 - założenie w szkole półki wymian
 - podarowanie nieużywanej rzeczy znajomym lub rodzinie
 - sprzedaż zabawek, np. przez internet
 - przekazanie artykułów, np. zabawki do domu dziecka, a książki do biblioteki
- Zachęć uczniów do tego, aby zastanowili się zanim kupią lub wyrzucą kolejną zabawkę. Zainspiruj ich do tego, aby wybierali zabawki z recyklingu lub wymieniali się nimi ze znajomymi.

Po więcej materiałów edukacyjnych zapraszamy do zakładki Biblioteka na stronie Zarządu Zieleni Miejskiej



Autorzy:

współczesne wersje legend:
Aleksandra Mikolaszek

Opracowanie Merytoryczne:
Zespół Kraków w Zieleni w składzie:
Katarzyna Przyjemska-Grzesik

Magdalena Goczał

Angelika Książek

Łukasz Szydłak

Grafiki:

Joanna Wójcik

Skład:

Patrycja Świder



Zarząd
Zieleni Miejskiej
w Krakowie

