

Ferie online nie mają granic – możesz być wszędzie!

1. FERIE Z TVP

Na TVP 3 codziennie od poniedziałku do piątku od godz. 9:00 w paśmie TVP 3 będą emitowane specjalne programy przygotowane na czas ferii zimowych. Poprowadzą je znane osobowości telewizyjne. Wszystkie programy mają atrakcyjną formę i powstały z myślą o młodym odbiorcy.

Na początek dnia widzowie będą mogli obejrzeć dwa seriale: „**Nowe legendy o Małpim Królu**” (godz. 8:00) oraz „**Znajdź mnie w Paryżu**” (godz. 8:30). Pierwszy z nich opowiada historię młodej kobiety, która przybiera imię Tripitaka i wyrusza na misję przywrócenia chwały małpiego króla – starożytnego boga uwięzionego od 500 lat. Drugi to przygody rosyjskiej księżniczki, która przenosi się w czasie i zostaje uwięziona w 2018 roku.

- „**Piłkarskie ABC**” (godz. 9:00) – 20-minutowa zachęta do systematycznego treningu piłkarskiego i zdrowej diety. Poszczególne odcinki poprowadzą trenerzy i byli piłkarze reprezentacji Polski. „Piłkarskie ABC” to również doskonała okazja, by poszerzyć swoją wiedzę o piłce nożnej.
- „**Strefa ruchu**” (godz. 9:20) – wspólne ćwiczenia fitness aktywizujące konkretne partie mięśni, niezbędne szczególnie dla utrzymania właściwej podstawy ciała i zdrowej sylwetki.
- „**Zaloguj się w kuchni**” (godz. 9:35) – szef kuchni pokaże, jak samodzielnie przygotować proste i smaczne potrawy na śniadanie, lunch do szkoły czy na spotkanie z przyjaciółmi. Z programu widzowie dowiedzą się, jak zadbać o dobór składników i walory odżywcze, aby dieta była zróżnicowana i zdrowa.
- „**Poczuj rytm**” (godz. 9:50) – roztańczeni instruktorzy w rytmie popularnych piosenek przeprowadzą młodych widzów przez świat współczesnych tańców. Pokażą, że podłoga naszego mieszkania przy odrobinie wyobraźni może stać się parkietem, na którym będzie królował taniec.
- „**Uczniowie z klasą**” (godz. 10:05) – talent show z udziałem młodych mistrzów, którzy udowodnią, że niezależnie od tego, skąd pochodzimy, rozwijanie zainteresowań jest możliwe – wystarczy połączenie talentu, motywacji i cierpliwości i pracy, by walczyć o wymarzony cel.
- „**Wkręć się w to!**” (godz. 10:20) – czas spędzany w domu można wykorzystać bardzo kreatywnie. Użycie surowców wtórnych do tworzenia przedmiotów użytkowych, próby wokalne, gra w szachy czy tenis stołowy mogą otworzyć okno do wielowymiarowego świata wyobraźni i kreatywności.
- „**Zaczarowany świat sztuki**” (godz. 10:35) – po niezwykłym świecie malarstwa oprowadzi widzów Blanka, która odwiedza muzea i galerie, a w nich dociera do miejsc niedostępnych na co dzień. Podczas swojej podróży pokazuje, że sztuka wcale nie musi być nudna i poważna.
- „**e-MOCje**” (godz. 10:50) – poradnik poświęcony problemom psychologicznym dzieci i młodzieży. Każdy odcinek zostanie omówiony inny problem, m.in. wzrost poziomu lęku i poczucia zagrożenia we współczesnym świecie, cyberprzemoc czy trudne sytuacje w rodzinach dysfunkcyjnych.

- **filmy (godz. 11:00)** – codziennie na antenie TVP 3 emisja innego filmu dla dzieci i młodzieży.

Oferta TVP ABC i TVP Kultura

Specjalne pasmo dla najmłodszych widzów także na antenie TVP ABC. W **godz. 8:00-13:00** animacje i programy dla dzieci w wieku 4-9 lat. Po godz. 20:00 premiery i powtórki animacji oraz serial aktorski.

Na antenie TVP Kultura w **godz. 11:00-13:00** uczniowie i rodzice będą mogli obejrzeć ekranizacje najpopularniejszych lektur szkolnych. Wśród nich oferta dla młodych i starszych widzów, m.in. „Quo Vadis”, „Nad Niemnem” i „Szatan z siódmej klasy”.

Źródło; <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/ferie-z-tvp--oferta-programowa>

2. KRÓLEWSKIE FERIE

Codziennie, przez 14 dni, od 4 do 17 stycznia 2021 na stronach internetowych i kanałach mediów społecznościowych: Facebook, YouTube, Instagram, Twitter, będą publikowane aktywności dla dzieci i młodzieży w różnym wieku, od przedszkola do szkół średnich. W rozwinięciu linki do siedmiu rezydencji.

Zamek Królewski w Warszawie
www.zamek-krolewski.pl

Zamek Królewski na Wawelu
www.wawel.krakow.pl

Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie
www.lazienki-krolewskie.pl

Muzeum Zamkowe w Malborku
www.zamek.malbork.pl

Muzeum Okręgowe w Zamku Królewskim w Sandomierzu
www.zamek-sandomierz.pl

Muzeum Narodowym w Lublinie
www.mnwl.pl

Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka
www.muzeum.wieliczka.pl

3. FERIE Z POLSKIM RADIEM

„Zima z Radiem”

W ramach pasma „Zima z Radiem”, które będzie emitowane na antenie PR 1 w godz. 9:00-12:00, na słuchaczy czekają konkursy, eksperymenty kulinarne, wędrowniki po świecie oraz rozmowy z pracownikami ogrodów zoologicznych i parków narodowych. Opowiedzą oni o sekretach zwierząt domowych.

Każdego dnia spotkania z naukowcami, którzy podpowiedzą, jak w warunkach domowych wykonać proste eksperymenty i doświadczenia.

Przez całe ferie o godz. o godz. 10:35 i 11:35 Polskie Radio zaprasza także do wysłuchania fragmentów słuchowiska „Tajemniczy ogród” z udziałem m.in. Danuty Stenki, Stanisławy Celińskiej, Bogusza Bilewskiego i Katarzyny Łaniewskiej.

„Ferie z Trójką”

Od godz. 12:00 do 14:00 w radiowej „Trójce” konkursy, powieści i bajki Teatru Polskiego Radio oraz pomysły na spędzenie wolnego czasu z dziećmi. W ramach specjalnego pasma także spotkania z przedstawicielami świata kultury oraz rozmowy z psychologami oraz pedagogami.

Oferta Polskiego Radia Dzieciom

Specjalną ofertę na czas ferii przygotowało także Polskie Radio Dzieciom. W programach gry i zabawy oraz przegląd najciekawszych aktywności dla dzieci z każdego województwa. Na antenie także spotkanie z gwiazdami, które odpowiedzą o swoich planach na ferie i ulubionych bajkach. Z kolei w „Strefie Rodzica” porady, jak zaplanować wypoczynek w ferie, organizując dziecku odpowiednie aktywności i dbając o bezpieczeństwo.

ŹRÓDŁO: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/ferie-z-polskim-radiem--audycje-i-sluchowiska-dla-dzieci-i-mlodziezy>

4. FERIE BEZ NUDY: <http://www.feriebeznudy.pl/>

#FerieBezNudy obejmą takie kategorie jak sztuka, sport czy rozrywka. Wśród kilkunastu bloków tematycznych znajdują się moduły związane z tańcem, śpiewem, aktorstwem, rysunkiem, nauką DJ-owania, vlogowania, robienia zdjęć czy tworzenia animacji. Nie zabraknie ciekawostek ze świata gier planszowych, sztuki iluzji czy tak popularnych dziś gier komputerowych. Gratką dla zainteresowanych e-sportem będą turnieje na żywo z udziałem znanych zawodników, m.in. Izaka, Rocka, Roja, Micha czy Nervariena. Łącznie, w ciągu dwóch tygodni ferii, pojawi się prawie 100 różnorodnych treści dostępnych dla dzieci i młodzieży.

5. FERIE Z ŚWIETLICĄ – w Zespole ŚWIETLICA na TEASMACH w okresie ferii pojawiają się różne propozycje aktywności na poszczególne dni.

6. FERIE Z WOJSKIEM :

Półgodzinne treningi online będą się odbywać codziennie z przerwą na weekend. Start o godzinie 10.00. Aby wziąć w nich udział, wystarczy zajrzeć na profil facebookowy sportowca, który danego dnia ma prowadzić zajęcia. Gwiazdy sportu najlepiej podpowiedzą, jak zadbać o formę fizyczną, by wzmacniać w ten sposób ogólną kondycję i odporność.

<http://www.polska-zbrojna.pl/home/articleshow/33126?t=Ferie-z-gwiazdami-sportu>

Bądź bezpieczny w czasie ferii

BEZPIECZNE ZABAWY W CZASIE FERII:
<https://www.youtube.com/watch?v=hk1W9z-xkX0>

Zabawa na śniegu, zjazdy z góry, jazda na nartach czy łyżwach oraz inne szaleństwa na śniegu mogą sprawić wiele radości i wzmocnić naszą kondycję fizyczną. Pamiętaj jednak, że podstawą, jak zwykle, jest zdrowy rozsądek i ostrożność!

- Wychodząc bawić się na powietrze, ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na górkę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie;
- Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni;
- Najlepiej przed rozpoczęciem zabawy na górze obejrzyj trasę zjazdu, usuń z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak kamienie, gałęzie drzew;
- Dostosuj się do kierunku ruchu obowiązującego na trasie zjazdu, nie przechodź w poprzek toru;
- Ważny dla Twojego bezpieczeństwa jest też stan techniczny sanek, czy innych przedmiotów, na których zjeżdżasz. Złamane szczebelki, wystające śruby lub gwoździe to poważne ryzyko wyrządzenia sobie krzywdy;
- Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyślizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób;
- Pamiętaj, że zagrożenie dla zdrowia, a nawet Twojego życia, stanowią zwisające z balkonów i dachów masywne sople lodu. W takim przypadku zrezygnuj z zabawy w tym miejscu, powiadom o sytuacji osoby dorosłe lub Straż Pożarną, która usunie niebezpieczeństwo;
- Nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;
- Nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała;

- Korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodź na lód zamrzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Pozornie tylko gruby lód może w każdej chwili załamać się pod Twoim ciężarem;
- Kulig organizuj wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych; sanki łącz grubą, wytrzymałą liną, aby nie odczepiły się podczas jazdy;
- Nie dołączaj sanek do samochodu, gdyż może się to skończyć tragicznie;
- Podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.

Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwolą Ci cieszyć się zimową aurą oraz spędzić ferie zimowe bezpiecznie.

ŹRÓDŁO: POLICJA.PL

Opracowanie: M. Władyka