

# JAK PRZETRWAĆ LATO W MIEŚCIE?

poradnik na śmiesznie



≡ woda • cień • lody • chill ≡



# 1. PLAN AWARYJNY NA UPĄŁ



⇒ Jak przetrwać lato w mieście i nie przykleić się do chodnika? ⇒



Lato w mieście potrafi być super. Są lody, fontanny, wakacyjne spacer, krótkie rękawki i dni, kiedy można powiedzieć: "Dzisiaj nic mi się nie chce, bo jest za gorąco". Niestety lato ma też swoją trudniejszą stronę. Czasami słońce grzeje tak mocno, że chodnik wygląda jak patelnia, tramwaj przypomina piekarnik, a ławka w parku jest tak gorąca, że można by na niej podgrzać naleśnika.

W taki dzień człowiek szybko traci siły. Najpierw mówi: "Ale piękna pogoda!". Potem: "Trochę ciepło". A po pięciu minutach: "Ratunku, zamieniam się w tost!". Dlatego warto mieć plan awaryjny. Nie taki z tajnej bazy szpiegów, ale zwykły, miejski plan na upał.



**Po pierwsze:** pij wodę. Woda to twój najlepszy kolega w gorący dzień. Nie czekaj, aż język przyklei ci się do podniebienia jak znaczek do koperty. Pij małymi łykami przez cały dzień. Możesz dodać cytrynę, miętę albo kostki lodu, jeśli chcesz poczuć się jak właściciel luksusowej lemoniady.



**Po drugie:** szukaj cienia. Cień to nie nuda. Cień to ratunek! Drzewo, parasol, przystanek, biblioteka, muzeum, sklep, a nawet kawałek muru — wszystko się liczy. W cieniu można odpocząć, złapać oddech i przestać wyglądać jak pomidor po maratonie.



**Po trzecie:** ubierz się mądrze. Czarna bluza w lipcu? Odważnie, ale po co? Wybierz jasne, lekkie ubrania. Czapka też jest dobrym pomysłem. Może nie zawsze wygląda jak korona króla wakacji, ale chroni głowę, a głowa przydaje się do wielu ważnych rzeczy, na przykład do myślenia o lodach.

**Po czwarte:** ruszaj się rano albo wieczorem. W południe lepiej nie biegać po mieście jak bohater filmu akcji. Wtedy nawet gołębie chodzą wolniej i udają, że mają ważne spotkanie w cieniu. Spacer, rower czy plac zabaw są dużo przyjemniejsze, kiedy słońce trochę odpuszcza.

**Po piąte:** jedz lekko. W upał wielki, gorący obiad może sprawić, że człowiek chce tylko leżeć i patrzeć w sufit. Owoce, jogurt, sałatka, kanapka i oczywiście lody brzmią znacznie lepiej. Lody nie rozwiążą wszystkich problemów, ale wiele z nich potrafią chwilowo uciszyć.

**Po szóste:** miej plan B. Jeśli na dworze jest za gorąco, wybierz kino, bibliotekę, muzeum, domowy namiot z koca albo misję specjalną: "Nie ruszam się spod wiatraka". Możesz też zrobić wachlarz z kartki. Najlepiej z takiej, której już nie potrzebujesz. Zeszyt z matematyki działa wyjątkowo dobrze, ale tylko wtedy, gdy nikt nie patrzy.



## Podsumowanie:

Lato w mieście to nie wyrok, tylko wyzwanie. Wystarczy woda, cień, czapka, trochę rozsądku i dobry humor. A jeśli wszystko zawiedzie, zostaje ostatni punkt planu awaryjnego: lody. Najlepiej duże. Dla bezpieczeństwa oczywiście.





## 2. MÓJ MIEJSKI



# PLAN PRZETRWANIA

Upał w mieście? Spoko! Mam plan!  
Zapisz swoje sposoby na chłodne i fajne lato.

1. Gdy jest gorąco, piję...

---

---



2. Moje ulubione miejsce z cieniem to...

---

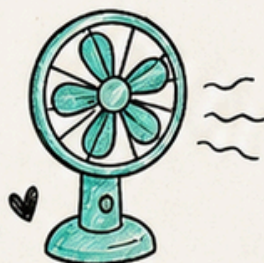
---



3. Do plecaka na lato pakuję...

---

---



4. Na szybkie ochłodzenie wybieram...

---

---



5. Mój wakacyjny hit w mieście to...

---

---



Pamiętaj: Lato w mieście to nie wyrok – to wyzwanie! 😊





# 3. CO WYBIERASZ?

Zakreśl lepszą opcję na upalny dzień w mieście.



fontanna

czy

rozgrzana ławka?



arbuz

czy

ciężki obiad?



czapka

czy

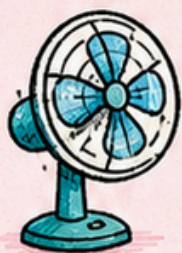
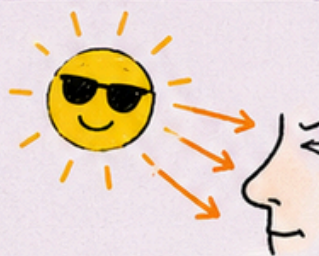
piękąca głowa?



cień pod drzewem

czy

słońce prosto w nos?



wiatrak

czy

machanie zeszytem?



lody

czy

udawanie, że nie jest gorąco?



4.

# POGODA NA ŻYWO - WIADOMOŚCI Z MIASTA

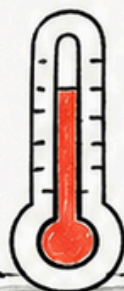
Uczeń zostaje prezenterem i mówi  
prognozę z przesadą i humorem:



Dzień dobry! Dziś w mieście jest tak gorąco,  
że gołębie szukają cienia pod hulajnogą,  
a tramwaje marzą o lodach.

Na rynku 35 stopni, przy fontannie tłum  
jak na koncercie.

Jeśli wychodzisz z domu, zabierz wodę,  
czapkę i dobry humor!



35°C



Dorysuj własną pogodę i dopisz 2 śmieszne zdania.



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



## 5. SŁOWA, KTÓRE ROZPUŚCIŁY SIĘ W UPALE

Uzupełnij brakujące litery: ó/u, rz/ż, ch/h, wielka litera.



ksią\_\_ka

l\_\_d



wa\_\_larz

pla\_\_a



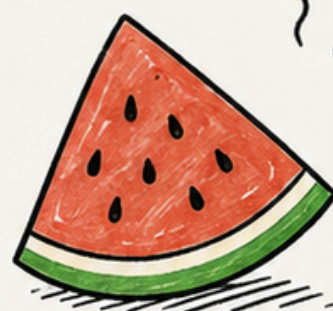
bu\_\_a

mo\_\_e



o\_\_łoda

podr\_\_ż





# 7. MINI KOMIKS – DZIEŃ W UPAŁ

NARYSUJ  
SWÓJ  
PRZYGODĘ!



1. Jest rano. Co robi bohater?



2. W południe robi się gorąco. Co się dzieje?



3. Jak bohater ratuje się przed upałem?



Moje 3 patenty na lato w mieście:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Wpadnij po więcej

@jezykpolskiuk

Marta Kocwin-Murzyn

