



Przeczytaj legendę swoim rówieśnikom.

## Legenda o Lechu i Orle Białym

Dawno, dawno temu ziemie między Tatrami a Bałtykiem pokrywała gęsta puszcza, a dzikie zwierzęta częściej można było spotkać niż ludzi. W tych czasach – jak głosi legenda – trzech bracia: Lech, Czech i Rus rozmawiali o założeniu miasta:

– Bracia, czas wyruszyć na poszukiwanie dobrego miejsca pod budowę grodu – pierwszy odezwał się Rus.

– Rozdzielmy się, wówczas prędzej znajdziemy to, czego szukamy – zaproponował Czech.

– Mądrze radzisz, bracie. Ja pójdę na północ, ty skieruj się na południe, a Rus niech spróbuje szczęścia na wschodzie – zdecydował Lech.

Jak uzgodnili, tak też zrobili. Każdy z braci wziął ze sobą część rycerskiej drużyny i udał się w swoją drogę.

Mijały dni, tygodnie... Lech z towarzyszami wytrwale wędrował na północ. Za nimi pozostały pagórki i wzniesienia, ustał szum górskich potoków. Przed rycerzami rozciągała się nieograniczona przestrzeń gęstych lasów, przetykanych słonecznymi polanami. Pasły się na nich bogate stada dzików, jeleni i saren. Na jednej z takich polan drużyna

na postanowiła odetchnąć przed dalszą wędrowką.

Podobała się ta kraina Lechowi. Ale czy dalej na północ nie napotka jeszcze piękniejszej ziemi? Jeszcze bogatszych w zwierzynę lasów? Któż mógł znać odpowiedź...

Nagle nad głowami rycerzy zatrzępotał skrzydłami olbrzymi białopióry ptak. Tak pięknego nie widział Lech nigdy dotąd! Orzeł kilkakrotnie zatoczył koło nad polaną i spokojnie osiadł na koronie rozłożystego dębu. Zbliżył się Lech, by z bliska spojrzeć na królewskiego ptaka. Kiedy stanął pod wiekowym drzewem, dostrzegł gniazdo ukryte wśród gałęzi i orła, który troskliwie karmił swe pisklęta.

Rozjaśniła się twarz Lecha.

– Koniec wędrowki i poszukiwań – zawołał do towarzyszy. – To jest znak, na który tak długo czekałem! Na tej ziemi założę swoje miasto. Nazwiemy je Gniezno, bo będzie nas ochraniać, tak jak to gniazdo ochrania pisklęta.

A ciebie, Orle Biały, przyjmuję za swój znak, dopóki ta ziemia istnieje będzie!

(opracowała Hanna Dobrowolska)

Ćwiczymy ładne czytanie

1. Opowiedz legendę o założeniu pierwszej stolicy Polski. Odszukaj to miasto na mapie.
2. Na podstawie legendy powiedz, dlaczego godłem Polski jest Orzeł Biały.
3. Czy domyślasz się, jakie państwa założyli bracia Lecha?



Przeczytaj gawędę o Ojczyźnie Wisławy Szymborskiej.

[https://poezja.org/wz/Szymborska\\_Wis%C5%82awa/23576/Gaw%C4%99da\\_o\\_mi%C5%82o%C5%9Bci\\_ziemi\\_ojczystej](https://poezja.org/wz/Szymborska_Wis%C5%82awa/23576/Gaw%C4%99da_o_mi%C5%82o%C5%9Bci_ziemi_ojczystej)

Poznaj zawartość witamin w owocach i warzywach.

## ZAWARTOŚĆ WITAMIN W OWOCACH

Nazwa owocu	Zawartość witamin
 <p>Truskawka</p>	Zawiera witaminy z grupy B (B1, B2) a także A i PP.
 <p>Winogrona</p>	Zawierają witaminę A, która korzystnie działa na wzrok, witaminy z grupy B, które łagodzą stres.
 <p>Jabłko</p>	Zawiera witaminę C, która podnosi odporność. Ma też magnez i potas.
 <p>Gruszka</p>	Zawierają dużo potasu, błonnika, żelaza i witaminy C.
 <p>Banan</p>	Zawiera potas, witaminę B, beta karoten. Ma także witaminę C i E
 <p>Śliwka</p>	Zawiera witaminy A, C, E, B6, K, potas, wapń, żelazo, fosfor, magnez, błonnik.
 <p>Pomarańcza</p>	Zawiera witaminę C i B. Witaminy w pomarańczach są naturalnym źródłem przeciwutleniaczy, które zwalczają odpowiedzialne za starzenie się organizmu wolne rodniki.

UTRATA WITAMIN I MINERAŁÓW W MG NA 100G		1985	1996	2002	SPADEK %
	WAPŃ	103	33	28	- 73%
	KWAS FOLIOWY	47	23	18	- 62%
	MAGNEZ	26	18	11	- 55%
	WAPŃ	14	4	3	- 78%
	MAGNEZ	27	18	14	- 48%
	WAPŃ	37	31	28	- 24%
	MAGNEZ	21	9	6	- 75%
	WAPŃ	62	19	15	- 76%
	WITAMINA C	51	21	18	- 65%
	WAPŃ	8	7	7	- 12%
	KWAS FOLIOWY	23	3	5	- 79%
	MAGNEZ	31	27	24	- 23%
	WITAMINA B6	330	22	18	- 95%

Odżywiaj się zdrowo. Jedz codziennie warzywa i owoce.

Zapoznaj się z legendą o św. Kingdze.

## Legenda św. Kingi

Kiedy księżniczka węgierska Kinga była małą dziewczynką marzyła o tym wszystkim o czym marzą małe dziewczynki.... Zostać księżniczką, poślubić przystojnego księcia, mieć u stóp cały świat... Nawet jej się nie śniło, że może zostać panią obcej krainy. Poślubić prawdziwego księcia i na zawsze zapaść w serca pienińskich górali. Były to czasy, gdy sól ceniono wyżej niż złoto. Na jej temat powstały legendy, do dzisiaj krążące po pienińskich skałach. Jedną z nich to opowieść o pierścieniu zaręczynowym wrzuconym do szybu węgierskiej kopalni Siedmiogrodu Marmarosz i odnalezionym w pierwszej bryle soli wykopanej w Bochni.

Wciąż żywa tu legenda mówi, że pienińskie źródła to dar św. Kingi, Pani i Patronki Pienin – węgierskiej królowy, która poślubiła polskiego księcia i pokochała tę krainę. Źródła położone w otulinie parku narodowego w Krościenku nad Dunajcem noszą jej imię.

Poczytaj historię o św. Mikołaju.

<https://www.bajkowyzakatek.eu/2010/12/ciekawe-historie-swiety-mikolaj-legenda.html>