Atrask dienos žygio pėsčiomis žavesį

Mąstai, ką smagaus ir įdomaus galėtum nuveikti namuose ar per atostogas?

Vienas iš geriausių poilsio gamtoje būdų – dienos žygis pėsčiomis. Jis neužima daug laiko ir jam nereikia specialios įrangos.

Kaip suplanuoti dienos žygį pėsčiomis?

- Pasirinkite įdomią ir smagią vietą, į kurią norite nukeliauti. Jei keliausite grupėje, rinkdamiesi maršrutą, atsižvelkite į kiekvieno norus.
- Sužinokite žygio maršruto ilgį ir kiek laiko reikės jam įveikti.
- Atsižvelkite į oro sąlygas ir pasidomėkite orų prognoze. Suplanuokite ir apsirenkite atitinkamai pagal oro sąlygas.
- Pasiimkite lengvą kuprinę – jei ji svers labai daug, jums bus sunku ją nešti (žiūrėkite į būtiniausių daiktų sąrašą).

Būtiniausių daiktų sąrašas

- ☐ Didelis kiekis vandens – tai padės jums apsisaugoti nuo troškulio.
- ☐ Maistas – daug energijos suteikiantys užkandžiai arba iškylos pietūs.
- ☐ Pirmosios pagalbos priemonių rinkinys – jo prireiks, jei iškils pūslių, įsibrėšite ar įsidrėksite.
- ☐ Priemonės, apsaugančios nuo vabzdžių (erkių, bičių, uodų, musių) įkandimų.
- ☐ Atsarginės kojinės – jei kojos sušlaptų.
- ☐ Švilpukas – jis ypač reikalingas, jei einate vienas. Trys trumpi švilpuko garsai reiškia, kad patekote į bėdą ir jums reikia pagalbos.
- ☐ Žemėlapis ir kompasas – labai svarbūs, ypač sudėtinguose žygiuose.

Kaip užtikrinti dienos žygio pėsčiomis saugumą?

- **Iškeliaukite anksti.** Tai suteiks jums galimybę ilgai mėgautis žygiu, tačiau tuo pačiu spėsite grįžti namo prieš sutemstant.
- **Neiškrypkite iš numatytos žygio trasos,** nebent jūs gerai pažįstate vietovę.
- **Eikite „savo žingsniu“.** Taupydami energiją, nežingsniuokite per greitai. Kai keliaujate grupėje, eikite lėčiausiai judančio grupės nario greičiu.
- **Eikite atsargiai.** Atidžiai žiūrėkite, kur einate, kad laiku pastebėtumėte ir apeitumėte akmenis, lapų krūvas ir šakas. Atsargiai eikite slidžiomis vietomis. Jei reikia bristi vandeniu, prieš tai patikrinkite, koks jo gylis.
- **Stebėkite laukinę gamtą.** Žiūrėkite, kur statote koją ir kur sėdatės, jei renkate šakas ar akmenis ir, prieš imdami, atidžiai juos apžiūrėkite. Niekuomet nesiartinkite prie laukinių gyvūnų. Jie gali atrodyti mieli ir nepavojingi, tačiau jie gali nenuspėjamai elgtis, bandydami apginti savo teritoriją.

LABAI SVARBU, kad eidami į žygį kam nors pasakytumėte, kur einate ir kada planuojate grįžti. Tai turėtų padėti, jei jums kas nors atsitiktų ir patektumėte į bėdą. Kai grįšite iš žygio, tam žmogui apie tai pasakykite.

Svarbiausia, neužmirškite mėgautis žygiu. Džiaukitės poilsiu gamtoje. Pažvelkite, kiek daug įdomių dalykų yra aplink jus. Išmokite atpažinti naujas vietas, augalus ir gyvūnus. Gėrėkitės kraštovaizdžio ir gamtos grožiu, o taip pat – gerai pasimankštinkite!

LIVEWORKSHEETS

1. Kokia yra **pagrindinė** mintis, kurią tu supratai apie žygius pėsčiomis iš lankstinuko?

(A) Tai brangu ir pavojinga.

(B) Tai geriausias būdas pamatyti gyvūnų.

(C) Tai sveika ir smagu.

(D) Tai skirta tik žinovams.

2. Parašyk **du** įdomius dalykus, kuriuos, kaip teigiama lankstinuke, galima išvysti dienos žygio pėsčiomis metu.

1. _____

2. _____

3. Kokie yra du dalykai, kuriuos lankstinuke patariama prisiminti, kai keliaujate **su grupe**?

1. _____

_____

2. _____

_____

LIVEWORKSHEETS

4. Kurioje lankstinuko dalyje patariama dėvėti drabužius, atitinkančius oro sąlygas?

Ⓐ Atrask dienos žygio pėsčiomis žavesį

Ⓑ Kaip suplanuoti dienos žygį pėsčiomis?

Ⓒ Būtiniausių daiktų sąrašas

Ⓓ Kaip užtikrinti dienos žygio pėsčiomis saugumą?

Remdamasis skyrelio *„Būtiniausių daiktų sąrašas“* tekstu, atsakyk į 5 ir 6 klausimus.

Būtiniausių daiktų sąrašas

- ☐ Didelis kiekis vandens – tai padės jums apsisaugoti nuo troškulio.
- ☐ Maistas – daug energijos suteikiantys užkandžiai arba iškylos pietūs.
- ☐ Pirmosios pagalbos priemonių rinkinys – jo prireiks, jei iškils pūslių, įsibrėžite ar įsidrėksite.
- ☐ Priemonės, apsaugančios nuo vabzdžių (erkių, bičių, uodų, musių) įkandimų.
- ☐ Atsarginės kojinės – jei kojos sušlaptų.
- ☐ Švilpukas – jis ypač reikalingas, jei einate vienas. Trys trumpi švilpuko garsai reiškia, kad patekote į bėdą ir jums reikia pagalbos.
- ☐ Žemėlapis ir kompasas – labai svarbūs, ypač sudėtinguose žygiuose.

5. Kodėl į žygį reikia pasiimti atsargines kojines?

Ⓐ Nes kojos gali sušlapti.

Ⓑ Nes oras gali atšalti.

Ⓒ Nes gali iškilti pūslių.

Ⓓ Nes galima paskolinti draugui.

6. Ką reiktų daryti, jei žygio metu patektum į bėdą?

Ⓐ Suvalgyti daug energijos suteikiantį užkandį.

Ⓑ Triskart papūsti švilpuką.

Ⓒ Dar kartą apsipurkšti nuo vabzdžių apsaugančia priemone.

Ⓓ Šauktis pagalbos taip garsiai, kaip tik gali.

LIVEWORKSHEETS

Remdamasis skyrelio *„Kaip užtikrinti dienos žygio pėsčiomis saugumą?“* tekstu, atsakyk į 7 ir 8 klausimus.

Kaip užtikrinti dienos žygio pėsčiomis saugumą?

- **Iškeliaukite anksti.** Tai suteiks jums galimybę ilgui mėgautis žygiu, tačiau tuo pačiu spėsite grįžti namo prieš sutemstant.
- **Neiškrypkite iš numatytos žygio trasos,** nebent jūs gerai pažįstate vietovę.
- **Eikite „savo žingsniu“.** Do not hike too quickly so that you can save your Taupydami energiją, nežingsniuokite per greitai. Kai koliuojate grupėje, eikite lėčiausiai judančio grupės nario greičiu.
- **Eikite atsargiai.** Atidžiai žiūrėkite, kur einate, kad laiku pastebėtumėte ir apeitumėte akmenis, lapų krūvas ir šakas. Atsargiai eikite slidžiomis vietomis. Jei reikia bristi vandeniu, prieš tai patikrinkite, koks jo gylis.
- **Stebėkite laukinę gamtą.** Žiūrėkite, kur statote koją ir kur sėdatės, jei renkate šakas ar akmenis ir, prieš imdami, atidžiai juos apžiūrėkite. Niekaomet neišsartinkite prie laukinių gyvūnų. Jie gali atrodyti mieli ir nepavojingi, tačiau jie gali nenuspėjamai elgtis, bandydami apginti savo teritoriją.

LABAI SVARBU, kad eidami į žygį kam nors pasakytumėte, kur einate ir kada planuojate grįžti. Tai turėtų padėti, jei jums kas nors atsitiktų ir patektumėte į bėdą. Kai grįšite iš žygio, tam žmogui apie tai pasakykite.

7. Ką reiktų daryti, kad žygio metu per greitai nepavargtum?

   (A) Anksti iškeliauti.

   (B) Eiti numatyta žygio trasa.

   (C) Eiti „savo žingsniu“.

   (D) Eiti atsargiai.

8. Kodėl yra svarbu kažkam pasakyti, kada planuoji grįžti iš žygio?

1 _____

_____

LIVEWORKSHEETS

Dienos žygis pėsčiomis – tai malonumas ir gera mankšta!

Tu pats esi atsakingas! Tu gali pasirinkti, kur tu nori eiti, kiek laiko eisi ir kokiu greičiu. Gali tiesiog pasivaikščioti gamtoje arba mesti sau iššūkį, pasirinkdamas sudėtingą žygio trasą. Tai priklauso tik nuo tavęs!

Atrask naujų įdomių dalykų!
Keliaudamas pėsčiomis gali pabuvoti tokiose vietose, į kurias jokiais kitais būdais patekti neįmanoma. Gali apsilankyti gražiose vietose ir išvysti nuostabių vaizdų. Gali eiti į atokias vietas, kuriose atsiveria paslaptingi slėniai, kriokliai ar urvai. Žygio metu tu gali pamatyti laukinių augalų, paukščių ir gyvūnų. Gali išvysti pastatų liekanų ar daiktų, priklausiusių žmonėms, gyvenusiems prieš daugelį metų.

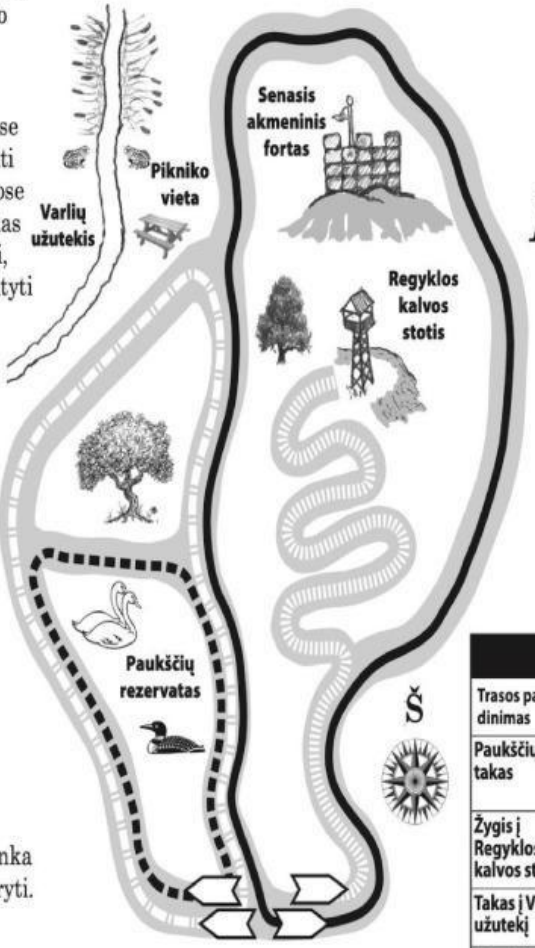
Palaikyk gerą fizinę formą!
Ėjimas yra puikus mankštos būdas, taigi reguliarūs žygiai pėsčiomis padės tau išlikti sveikam. Žygio metu gali mąstyti arba atsipalaiduoti. Keliaujant galima puikiai praleisti laiką kartu su draugais ar šeima, arba vienam stebėti gamtą ir mėgautis ja.

Ištirk Regyklos kalvą

Regyklos kalvos žemėlapis ir jo sutartiniai ženklai padės tau pasirinkti dienos žygio maršrutą pagal tai, kas tau labiausiai patinka ir ką labiausiai norėtum pamatyti ar padaryti. Šis žemėlapis padės tau įsivaizduoti, kaip atrodo dienos žygio maršrutas, jei kartais norėtum atrasti žygiui tinkamą vietą netoli savo namų.

Regyklos kalva

Nuotykių kupinas žygis



Pasirink, kuriuo keliu eiti!

Pasinaudok vienu iš mūsų pasiūlymų arba sudaryk savo maršrutą.

Žemėlapio sutartiniai ženklai

Trasos pavadinimas	Trasa	Laikas	Lygis	Aprašymas
Paukščių takas	■ ■ ■	2 valandos	Lengvas, pritaikytas neįgaliesiems	apeikite aplink paukščių rezervatą
Žygis į Regyklos kalvos stotį	▮▮▮▮▮▮▮▮	nuo 2 iki 2,5 valandos į vieną pusę	Sunkus	įkopkite į Regyklos kalvą ir pasigėrėkite vaizdu
Takas į Varlių užutekį	▬ ▮ ▬	3 valandos	Vidutinis	nukeliaukite į Varlių užutekį ir pikniko vietą
Regyklos kalvos ratas	▬	5 valandos	Vidutinis	keliaukite aplink Regyklos kalvą iki Senojo akmeninio forto

LIVEWORKSHEETS

Remdamasis tekste pateikta informacija apie *žygį į Regyklos kalvą*, atsakyk į 9–12 klausimus.

9. Kurį maršrutą pasirinktum, jei norėtum eiti į trumpiausią žygį?

(A) Paukščių taką.

(B) Žygį į Regyklos kalvos stotį.

(C) Taką į Varlių užutekį.

(D) Regyklos kalvos ratą.

10. Kokiems žmonėms labiausiai tiktų rinktis žygį į Regyklos kalvos stotį?

(A) Žmonėms, kurie skuba.

(B) Žmonėms, turintiems mažų vaikų.

(C) Žmonėms, kuriems patinka stebėti paukščius.

(D) Žmonėms, kurie yra stiprūs ir gerai fiziškai pasirengę.

LIVEWORKSHEETS

11. Kokius **du** dalykus gali sužinoti, studijuodamas žemėlapio sutartinius ženklus?

1. _____

_____

2. _____

_____

12. Naudodamasis Regyklos kalvos žemėlapiu ir jo sutartiniais ženklais, suplanuok žygį pėsčiomis. Pažymėk, kurį maršrutą pasirinktum:

_____ Paukščių taką

_____ žygį į Regyklos kalvos stotį

_____ taką į Varlių užutekį

_____ Regyklos kalvos ratą

Remdamasis lankstinuko tekstu, parašyk **dvi** priežastis, kodėl pasirinkai šį žygio maršrutą.

1. _____

_____

2. _____

_____

LIVEWORKSHEETS