

Ewelina JERZAK

ORCID 0009-0009-2882-7468

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej
w Krakowie

Scenariusz zajęć zintegrowanych w klasie III „Czym różnią się regiony Polski?”

Abstract: Scenario of integrated classes in grade III: “What are the differences between the regions of Poland?”

From childhood, kids are taught the national anthem, and how the emblem and flag look. They memorize many poems related to our country as well. The next step could be a closer acquaintance with the regions of Poland, their dialect, culture, art and traditions. Although it is one country, each part of it has something unique to boast about. While on trips abroad to distant corners of the world, there are a great adventures and a beautiful experiences. But it is worth emphasizing that you don't have to travel to other country to try new flavors, hear different dialects, and observe interesting traditions. All of them can also be found in Poland. Therefore, using this scenario for a third-grade primary school, you can take students on a real journey through the regions of Poland to see, hear, and even taste its riches, and convince young Poles that we have a beautiful homeland.

Keywords: Poland, regions of Poland, traditions, dialect, folk art, folk dancing, culture

Słowa kluczowe: Polska, regiony Polski, tradycje, gwara, sztuka ludowa, tańce ludowe, kultura

Wprowadzenie

Już od najmłodszych lat dzieci uczone są hymnu narodowego, tego jak wygląda godło i flaga Polski oraz uczą się na pamięć wierszyków związanych z naszym krajem. Kolejnym krokiem może być bliższe zapoznanie się z regionami Polski, ich bogactwem, kulturą, zwyczajami i tradycjami. Bo choć to jeden kraj, w każdej jego części mieszkańcy mogą pochwalić się czymś innym. I choć wycieczki za granicę, do odległych zakątków Europy, a nawet świata, są wielkim przeżyciem i pięknym doświadczeniem, warto podkreślić, że nie trzeba daleko

wyjeżdżać, aby popróbować różnych nowych smaków, usłyszeć inne gwary, zaobserwować ciekawe tradycje. Bo to wszystko można dostrzec również w Polsce. Dlatego wykorzystując ten scenariusz dla klasy trzeciej szkoły podstawowej, można zabrać uczniów na prawdziwą wycieczkę po regionach Polski, zobaczyć, usłyszeć, a nawet spróbować jej bogactw i przekonać młodych Polaków, że mamy piękną Ojczyznę.

Krąg tematyczny: Polska

Blok problemowy: Jaka jest współczesna Polska?

Temat dnia: Czym różnią się regiony Polski?

Cele ogólne:

Nauczyciel

- zapoznaje z nazwami: region, sztuka ludowa, gwara, tańce ludowe, lokalne przysmaki;
- poszerza wiedzę o regionach Polski i tym, co je charakteryzuje;
- kształtuje wiedzę na temat legend regionalnych;
- doskonali wiedzę na temat położenia geograficznego określonych regionów Polski;
- zapoznanie z pisownią nazw regionów Polski (wielką literą).

Cele operacyjne:

Uczeń:

- rozpoznaje regiony Polski i określa ich położenie na mapie;
- wyjaśnia, czym jest region, gwara, sztuka ludowa, lokalny przysmak;
- wymienia przykłady słów czy przysmaków znanych z danego regionu;
- podaje przykłady tańców regionalnych;
- podaje przykłady sztuki ludowej;
- nazywa poszczególne elementy garderoby strojów regionalnych;
- zapisuje nazwy regionów Polski wielką literą.

Metody i techniki pracy

- pogadanka
- obserwacja
- pokaz
- burza mózgów
- działanie praktyczne

Formy pracy

- indywidualna
- grupowa

Środki dydaktyczne

Kartki z napisami (*Podlasie, Śląsk, Kaszuby, Podhale*), karteczki ze słowami z gwary do segregowania (załącznik 4), oscypek, kiełbasa śląska, chleb podlaski i ogórki kartuskie do degustacji, papierowe talerzyki, obrazki stroju regionalne-

go damskiego i męskiego (załącznik 6), karteczki z opisami części garderoby poszczególnych strojów regionalnych (załącznik 6), tablica multimedialna, białe kartki papieru A4, kolorowe kartki A4, nożyczki, brystol, klej.

Przebieg zajęć

1. Nazwa „region” — stworzenie wspólnej definicji ze skojarzeń, burza mózgów.

Nauczyciel wyświetla na tablicy multimedialnej mapę Polski z podziałem na regiony bez podpisów, wokół mapy znajdują się losowo ich nazwy (załącznik 1).

Zadaje pytania:

- Jak myślicie, co przedstawia ta mapa? Czym są te obszary?
- Czy widzieliście wcześniej taką mapę?
- Czy spotkaliście się wcześniej z tymi nazwami, z takim podziałem?

Nauczyciel zauważa, że mapa nie przedstawia województw, które uczniowie już znają. Zwraca uwagę na zapis: nazwy województw zapisujemy małą literą (np. województwo małopolskie), a te nazwy tutaj są zapisane wielką. Po dyskusji dochodzą do nazwy „region”. Nauczyciel zapisuje na środku tablicy słowo „region” i strzałki na boki. Pyta uczniów o skojarzenia z tym wyrazem oraz czy mają jakieś pomysły, z czym wiąże się ta nazwa. Zapisuje na tablicy wszystkie pomysły uczniów, następnie je omawia i wykreśla ewentualne błędne skojarzenia i uzupełnia definicję podczas zajęć po każdym etapie pracy.

Nauczyciel mówi, że regiony to obszary, na których mieszkańcy mają podobne tradycje, język, lokalne przysmaki, kulturę, muzykę, tańce, a także stroje i jest to powiązane z naszymi przodkami i dawnym podziałem Polski. Podaje np., że na Śląsku na wigilię zjada się moczka, o której w naszym regionie mało kto wie. A także używa się innych słów: np. jedni wychodzą „na pole”, a inni „na dwór”.

2. Mapa z podziałem na regiony — dopasowywanie nazw regionów do miejsc na mapie i czytanie tekstu z podręcznika

Po omówieniu pojęcia „region” chętni uczniowie dopasowują napisy do mapy według skojarzeń nazw i dotychczasowej wiedzy. Następnie nauczyciel wyświetla na tablicy mapę z podpisanymi regionami (załącznik 2) i dokonuje porównania ze skojarzeniami uczniów oraz wedle potrzeby korekty miejsca położenia napisów. Teraz odbywa się czytanie tekstu (załącznik 3).

Następuje zapisanie tematu zajęć w zeszytcie oraz pod tematem słowa „region” i strzałek gotowych do uzupełnienia na koniec zajęć, po zebraniu wszystkich wiadomości.

3. Wycieczka po regionach — podział na grupy i wytłumaczenie przebiegu zajęć

Aby jeszcze bliżej poznać i zrozumieć, czym jest region oraz jakie różnice można dostrzec w różnych częściach Polski, nauczyciel proponuje uczniom wycieczkę po czterech regionach Polski: Kaszubach, Podlasiu, Podhalu i Śląsku. Uczniowie zostają podzieleni na cztery grupy, każda z nich wybiera się na wycieczkę do innego regionu, aby dowiedzieć się jakich słów tam używają, jakie mają tradycje, tańce i inne zwyczaje. Po każdym etapie grupy będą prezentowały swoje odkrycia, tak aby wszyscy mieli okazję poznawać równocześnie wszystkie regiony oraz porównywać je między sobą. W tym momencie następuje przydział grup do regionów i wręczenie napisu z jego nazwą do położenia na środek ławki.

4. Poznajemy gwary — dopasowywanie słów z języka polskiego do słów z gwary

Na pierwszym „przystanku” uczniowie dostają kopertę z czterema słowami w gwarze danego regionu i cztery z ich odpowiednikami ogólnopolskimi (załącznik 4). Ich zadaniem jest odgadnąć znaczenie słowa z gwary i dopasować go do słowa, które już znają. Wszystkie grupy mają cztery te same słowa, tylko w gwarze „swojego” regionu. Kiedy grupy są gotowe, nauczyciel odczytuje po kolei wyrazy, a jedna osoba z każdej grupy czyta na głos jego regionalny odpowiednik. Nauczyciel koryguje ewentualne pomyłki. Za każdym razem słowo z gwary czyta inna osoba z grupy. Po dopasowaniu wszystkich wyrazów grupy dostają duże kawałki brystolu. Ich zadaniem jest nakleić na środku/u góry kartki nazwę swojego regionu, a w wybranym miejscu słowa z gwary i odpowiadające im słowa znane wszystkim. Od tego momentu uczniowie po każdym rozwiązaniem zadaniu naklejają materiały na dużą kartkę, tworząc plakat danego regionu.

Propozycje słów — gwara:

Polskie słowo — Śląsk, Kaszuby, Podhale, Podlasie

Chłopiec — *karlus, bówka, siuhaj, czyżyk*

Dziewczynka — *dziotcha, dzevka, dziywka, dziewczak*

Ziemniak — *kartofel, bulwa, grul, bulwa*

Kapcie — *lacze, stapczy, kierpce, meszty*

5. Poznajemy smaki — zadanie matematyczne i degustacja

Każdy region ma swój charakterystyczny przysmak, który się z nim kojarzy. Nauczyciel rozdaje uczniom kartki ze składnikami potrzebnymi do wykonania konkretnego ciasta charakterystycznego dla „ich” regionu. Zadaniem uczniów jest policzenie, ile gramów lub mililitrów danego składnika trzeba przygotować do wykonania ciasta (załącznik 5).

Następnie nauczyciel pokazuje dzieciom oscypek, chleb podlaski, kiełbasę śląską i ogórki kartuskie. Uczniowie mogą je powąchać, obejrzeć, a chętni skosztować. Nauczyciel mówi, że oscypek pochodzi z Podhala, ogórki kartuskie z Kaszub, chleb podlaski z Podlasia, a kiełbasa śląska, jak nazwa wskazuje, ze Śląska.

6. Poznajemy stroje — dopasowanie nazw elementów stroju regionalnego i ich opisu

Każda z grup dostaje obrazek stroju, do którego jest podporządkowana regionalnie, i paski z opisami konkretnych elementów ubioru (załącznik 6). Zadaniem grupy jest dopasowanie nazw poszczególnej części garderoby stroju damskiego i męskiego do jej opisu. Kiedy grupy skończą zadanie, jedna osoba z każdej grupy czyta wyniki pracy, a prowadzący sprawdza poprawność wykonania zadania.

7. Poznajemy tańce ludowe — rozpoznawanie, z jakiego regionu pochodzi prezentowany taniec, na podstawie stroju regionalnego przez podniesienie odpowiedniego numerka

Nauczyciel na tablicy multimedialnej odtwarza nagranie z czterema tańcami regionalnymi (załącznik 7). Uczniowie, rozpoznając stroje, zgadują, z jakiego regionu pochodzi dany taniec. Dzięki krótkim nagraniom dowiadują się, jak wyglądają tańce regionalne Podhala, Podlasia, Śląska i Kaszub.

8. Poznajemy sztukę ludową — tworzenie wycinanek z papieru

Nauczyciel krótko wyjaśnia, czym jest sztuka ludowa, jaka jest jej główna cecha oraz co się do niej zalicza. Na tablicy multimedialnej przedstawia zdjęcia niektórych jej wytworów (haftowanie, koronkarstwo, snycerstwo, garncarstwo, tkactwo ludowe, malarstwo na szkle). Następnie rozdaje uczniom kolorowe kartki, które odpowiadają pojawiającym się kolorom w danym regionie oraz narysowanym na nich szablonem do wycięcia (załącznik 8). Zadaniem uczniów jest wycięcie oraz przyklejenie wycinanek do plakatów.

9. Podsumowanie

Każda z grup przedstawia swój plakat. Następnie nauczyciel pyta, który region się uczniom najbardziej podobał oraz czego dowiedzieli się o poszczególnych regionach. Do zeszytu wklejają małe mapki (załącznik 9) z podziałem na regiony, podpisują je według wzoru na tablicy i zaznaczają kołem nazwę regionu, do którego chcieliby się wybrać na wycieczkę. Uczniowie przepisują także z tablicy do strzałek w zeszycie, czym różnią się od siebie regiony: gwara, lokalne przysmaki, tańce, stroje ludowe, legendy, sztuka ludowa.

Załączniki

Załącznik 1

<https://wordwall.net/pl/resource/14320285/regiony-polski>

Załącznik 2



Załącznik 3

Co to jest kultura ludowa?

Próbowaliście kiedyś kwaśnicy? Widzieliście kiedyś występ ludowego zespołu pieśni i tańca? Trudno wam zrozumieć dziadka, kiedy mówi językiem swojego regionu?

Dawniej mieszkańcy wsi mieli swój własny język, stroje, pieśni i tańce, ulubione potrawy, różne tradycje i obyczaje. Część z nich przetrwała do dzisiaj i nazywamy je kulturą ludową. Jest ona inna w każdym regionie.

W niektórych regionach są różne odmiany języka polskiego, zwane gwarami. Na pewno łatwo rozpoznasz gwarę góralską. Spróbuj jednak zrozumieć Kaszuba lub Ślązaka! Jeśli mieszkasz na południu Polski, mówisz „iść na pole”, ale w pozostałej części kraju wychodzimy na dwór. Wiejskie obyczaje powoli zanikają, na szczęście harce lajkonika, śmigus-dyngus i sporo innych zachowało się do dzisiaj. Podziwiamy bogato zdobione stroje ludowe. Szczególnie pięknie prezentują się w tańcu: kujawiaku, oberku lub chodzonym. Wiele regionalnych potraw stało się ogólnopolskimi przysmakami, jak oscypki czy sękacz. Wyroby wiejskich artystów są często bajecznie kolorowe, na przykład łowieckie wycinanki, obrazy na szkle. Kultura ludowa jest bogactwem Polski.

Załącznik 4

chłopiec	chłopiec	kapcie	chłopiec
dziewczyna	lacje	stapczy	ziemniak
ziemniak	grul	kapcie	chłopiec
dziewczyna	kartofel	bówka	dzywka
dziotcha	dzevka	siuhaj	dziejwcał
dziewczyna	meszty	kapcie	ziemniak
dziewczyna	bulwa	bulwa	ziemniak
kapcie	czyżyk	karłus	kierpce

Załącznik 5

Śląsk

Pewien Ślązak chce upiec kołocza, jednak nie wie, ile składników ma kupić i przygotować do wykonania tego przepisu. Przejrzyjcie listę składników i pomóżcie obliczyć potrzebne mu dane, aby mógł zrobić odpowiednie zakupy.

Kołocz śląski

Składniki

Ciasto

- 2 jajka
- 90 g masła
- 250 g mąki pszennej
- 200 ml mleka
- szczypta soli
- 30 g świeżych drożdży

Kruszonka

- 150 g cukru pudru
- 150 g masła
- 400 g mąki pszennej
- jajko

Masa serowa

- 40 g budyniu waniliowego
- 80 g cukru kryształu
- cytryna
- 4 jajka
- 70 g masła
- 100 g rodzynek
- 1 kg twarogu sernikowego mielonego

Zadania:

1. Ile gramów mąki potrzeba do przygotowania całego kołocza?
2. Ile gramów masła?
3. Jakiego rodzaju cukru potrzeba więcej do wykonania kołocza — pudru czy kryształu i o ile?

Podlasie

Pewien Podlasianin chce zrobić lokalny przysmak — mrowisko, jednak nie wie, ile składników ma kupić i przygotować. Przejrzyjcie listę składników, pomóżcie obliczyć potrzebne mu dane, aby mógł zrobić odpowiednie zakupy.

Mrowisko — ciasto z Podlasia

Składniki:

Ciasto

- 300 g pszennej mąki tortowej
- 90 g masła
- 6 dużych jaj
- 200 ml kwaśnej śmietany 18%
- płaska łyżeczka soli
- 85 g cukru
- 25 ml wody

Syrop miodowy do polewania

- 110 ml wody
- 20 g masła
- 35 g cukru
- 150 g naturalnego miodu

Zadania:

1. Ile gramów masła potrzeba do wykonania mrowiska?
2. Ile gramów cukru?
3. Do wykonania czego potrzeba przygotować więcej mililitrów wody — do syropu miodowego czy do ciasta i o ile?

Kaszuby

Pewien Kaszub chce zrobić drożdżówkę z kruszonką, jednak nie wie, ile składników ma kupić i przygotować. Przejrzyjcie listę składników i pomóżcie obliczyć potrzebne mu dane, aby mógł zrobić odpowiednie zakupy.

Drożdżówka kaszubska z kruszonką

Składniki:

Ciasto

- 590 g mąki
- 200 ml letniego mleka
- 50 g cukru
- 2 jajka
- 2 żółtka
- obrane i drobno starte jabłko
- 50 g masła
- garść rodzynek

Kruszonka

- 220 g mąki
- pół łyżeczki cynamonu
- 120 g masła
- 80 g cukru

Zadania:

1. Ile gramów mąki potrzeba do wykonania kaszubskiej drożdżówki?
2. A ile gramów cukru?
3. Do wykonania czego potrzeba przygotować więcej masła — do kruszonki czy do ciasta i o ile?

Podhale

Pewien Podhalanin chce zrobić manioka, jednak nie wie, ile składników ma kupić i przygotować. Przejrzyjcie listę składników, pomóżcie obliczyć potrzebne dane, aby mógł zrobić odpowiednie zakupy.

Maniok (góralski przekładaniec)

Składniki:**Ciasto**

- 500 g mąki
- 80 g cukru
- 2 jaja
- łyżeczka sody
- pół szklanki miodu
- 150 g masła
- 30 ml mleka

Masa

- 200 g masła
- budyń waniliowy
- dżem z czarnej porzeczki
- orzechy, wiórki kokosowe bądź prażone płatki migdałów
- 1 tabliczka czekolady
- 25 g cukru
- 15 ml mleka

Zadania:

1. Ile mililitrów mleka należy przygotować do wykonania manioka?
2. Ile gramów cukru?
3. Do wykonania czego potrzeba przygotować więcej masła — do masy czy do ciasta i o ile?

Załącznik 6

Strój śląski



Opis stroju damskiego

wianek ze sztucznych kwiatów i błyskotek, ozdobiony z tyłu długą wstążką opadającą aż na ramiona
naturalne, intensywnie czerwone korale — lub tańsze sztuczne, zwane zyglokam
krótka biała koszula z bufiastymi rękawami, ozdobiona delikatną koronką
gorset z dekoltem obszytym szeroką, ułożoną w fałdki wstążką, ozdobiony guzikami, sznureczkami i chwościkami
szeroki i długi fartuch z jedwabiu lub adamaszku, ozdobiony malowanymi motywami kwiatowymi
spódnica z doszytym stanikiem, długa i szeroka, suto marszczona, przepasana ozdobną zapaską
płytke pantofelki lub czarne, sznurowane trzewiki

Opis stroju męskiego

okrągła czapka z ciemnego sukna, z usztywnionym, lakierowanym daszkiem
jedwabna kwadratowa chustka, wiązana pod kołnierzem koszuli w misterny węzeł
koszula uszyta z białego płótna, ozdobiona mierzczą na wykładanym kołnierzyku i mankietach rękawów
kamizelka sięgająca bioder, ozdobiona obszyciami ze sznureczką, chwościkami i metalowymi guzikami
skórzane spodnie w żółtym kolorze, ściśle dopasowane do ciała
Buty ze skóry, czarne, z wysoką i sztywną cholewką, czasem z miękką harmonijką w okolicach kostki

Strój kaszubski



Opis stroju damskiego

bogato zdobiony czepek, wyszywany złotą nicią, obszywany jedwabiem, tiulem, brokatem i koronką
naturalne czerwone korale lub naszyjniki z bursztynu, często ozdobione krzyżykami lub serduszkami
koszula szyta z bawełnianego lub lnianego płótna, z szerokimi rękawami zebranymi w mankiety, zdobiona haftem
gorset aksamitny, w kolorze spódnicy lub czarny, wyszywany złotymi lub srebrnymi nićmi, sznurowany wstążką
spódnica z gładkiej tkaniny, suto marszczona, szeroka, w żywym, jasnym kolorze (zwana suknią)
fartuszek szyty z białego płótna, ozdobiony wielobarwnym haftem, zakładany na spódnicę
czarne półbuty na obcasach, zapinane na paski

Opis stroju męskiego

kapelusz filcowy, z wąskim rondem i wysoką główką w kształcie stożka, ozdobiony wstążką i sztucznymi kwiatami
koszula szyta z białego płótna, ozdobiona drobnym haftem na kołnierzyku i mankietach
krótka kamizelka zapinana na rzędy ozdobnych guzików, zakładana pod węgry
kaftan dopasowany do figury, sięgający poniżej bioder, ozdobiony haftem, zapinany na dwa rzędy metalowych guzików
spodnie szyte z garbowanej skóry sarniej lub owczej, zakładane do stroju odświętnego
odświętne buty z surowej skóry, z wysoką cholewą, wypolerowane i błyszczące

Strój podhalański



Opis stroju damskiego

sznury prawdziwych koralii, nawlekane tak, by największe paciorki znajdowały się pośrodku sznurka
koszula śnieżnobiała, szyta z cienkiego płótna, ozdobiona białym haftem i dużą kryżką
gorset szyty z aksamitu, wyszywany barwnym haftem, sznurowany szeroką wstążką
spódnica szeroka, suto marszczona, szyta z kwiecistego tybetu, perkalu lub wełenki
halka z białego płótna, jej dolny brzeg wycinano w zęby i zdobiono białym haftem
skórzane obuwie zdobione wytłoczeniami i ćwiekami, mocowane

Opis stroju męskiego

kapelusz czarny, filcowy, z wąskim rondem i wypukłą główką otoczoną kostkami, ozdobiony ptasim piórem
koszula biała lniana, z wykładanym kołnierzykiem i ozdobną spinką zakończoną przekolcem
sukienne okrycie wierzchnie ozdobione haftem, noszone na ramionach jak peleryna
szeroki pas, zapinany na podłużne sprzączki, zdobiony ćwiekami, mosiężnymi guzami i wyżłobieniami
spodnie z jasnego sukna, obcisłe, z rozcięciami w pasie i w okolicy kostek, bogato zdobione parzenicami, oblamkami i pomponami
skórzane obuwie zdobione wytłoczeniami i ćwiekami, mocowane do nóg rzemiennymi paskami (nawłoki)

Strój podlaski



Opis stroju damskiego

1	czepek ze wzorzystego materiału, z trójkątnym wycięciem nad czołem
2	korale kosztowne prawdziwe lub tanie sztuczne (szklane dętki puste w środku)
3	koszula szyta z białego płótna lnianego, ozdobiona haftem o motywach geometrycznych ułożonych pasami (peretyki i perebory)
4	gorset w ciemnym kolorze, z trapezową wstawką na przedzie (tzw. serce), zdobiony tasiemkami, haftem i barwnymi guzikami
5	spódnica szyta z tkaniny w barwne, pionowe pasy, ozdobiona wzdłuż dolnego brzegu paskiem ciemnego materiału i koronkami
6	fartuch zakładany na spódnicę, z tkaniny w poziome pasy, obszyty białą dekoracyjną koronką
7	sznurowane botki ze skóry do połowy łydki

Opis stroju męskiego

1	kapelusz słomiany, z szerokim rondem i główką w kształcie stożka, ozdobiony wstążką
2	koszula szyta z białego płótna, długa, wypuszczana na spodnie, ozdobiona czarno-czerwonym haftem krzyżykowym
3	kamizelka szyta z sukna w ciemnym kolorze, z niewielkimi wycięciami na kieszenie po obu stronach zapięcia
4	długi pas w poziome pasy, dwukrotnie owinięty wokół sylwetki, wiązany w węzeł, z końcówkami luźno opadającymi na koszulę
5	spodnie o prostym kroju, z długimi i szerokimi nogawkami, szyte z lnianego płótna
6	buty zwane czobotami, z cholewami, zakładane tylko do stroju odświętnego

Załącznik 7

1. Podlasie — *jawor*, *łusy*; <https://www.youtube.com/watch?v=dKQ5qVZXpBI>
2. Podhale — *zbójnicki*, *góralski*; https://www.youtube.com/watch?v=F_BDLYAfg7w&ab_channel=NaLudowo
3. Śląsk — *trojak*, *gołąbek*, *owczareczek*; <https://www.youtube.com/watch?v=WR2TOxpvk5M>
4. Kaszuby — *cepôrz*, *szezw*, *kùflôrz*; https://www.youtube.com/watch?v=Fx9xkEfHGBk&ab_channel=HenRekes

Załącznik 8



Załącznik 9



Bibliografia

Kulis, I., Królikowska-Czarnota, K., Pasternak, M., Rymar, K., Szczawińska, B. (2019). *Lokomotywa 3: Czytam i poznaję świat: Podręcznik dla klasy trzeciej*. Cz. 1. Il. B. Brosz i in. Gdańsk: Gdańskie Wyd. Oświatowe.

Załącznik 1: <https://wordwall.net/pl/resource/14320285/regiony-polski>

Załącznik 2: <https://wordwall.net/pl/resource/7030131/historia/regiony-polski>

Załącznik 3: Kulis i in., 2019.

Załącznik 5: <https://kuchnialidla.pl/kolocz-slaski>; <https://bialystoksubiektywnie.com/blog/2022/02/24/mrowisko-przepis-na-litewskie-ciasto-podlaska-kuchnia/>; <https://www.pelnytalerz.com/2015/10/kaszubskie-ciasto-drozdowe-z-kruszonka.html>; <https://pieprzyczfantazja.pl/2020/10/maniok-goralski-przekadaniec/>

Załącznik 6: <https://polalech.pl/stroje-polskie-nauka-opisy.htm>

Załącznik 7: <https://stylowi.pl/48361373>; <https://www.youtube.com/watch?v=dKQ5qVZXpBI>; https://www.youtube.com/watch?v=F_BDLYAfg7w&ab_channel=NaLudowo; <https://www.youtube.com/watch?v=WR2TOxpvk5M>; https://www.youtube.com/watch?v=Fx9xkEfHGBk&ab_channel=HenRekes

Załącznik 8: <https://www.printoteka.pl/df/materials/item/2835>

Załącznik 9: <https://wordwall.net/pl/resource/7030131/historia/regiony-polski>

