



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. WARSZAWSKA 19 C

Rok 2024/2025 NR 3
Numer 3

styczeń/luty

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ; 341-64-17
ADMINISTRACJA

E-MAIL ps3@poczta.onet.pl

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl

KODEKS POSTĘPOWANIA W CZASIE ZIMY:

1. Zjeżdżaj na sankach w miejscach oddalonych od jezdni.
2. Jazdę na łyżwach trenuj tylko na lodowisku.
3. Do jazdy na nartach wybieraj stoki odpowiednie do Twoich umiejętności.
4. Nie rzucaj zbyt twardymi śnieżkami.
5. Nie baw się na zamrzniętym jeziorze.
6. Nie chodź w przemoczonym ubraniu.
7. Nie oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców lub opiekunów.
8. Nie ufaj obcym osobom.
9. W razie wypadku lub niebezpiecznej sytuacji, pamiętaj o numerach alarmowych:
POGOTOWIE - 999;
STRAŻ POŻARNA - 998;
POLICJA - 997;
Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH: 112.

W tym numerze:

Kodeks postępowania w czasie zimy

1

Budowanie samodzielności u przedszkolaków .

2

Budowanie samodzielności u przedszkolaków cd

3

Złość co z tą emocją?

Złość co z tą emocją? cd

4

„Gdy rodzice pytają o.....”- jak pomóc dziecku w relacjach emocjonalno-społecznych.

„Gdy rodzice pytają o.....”- jak pomóc dziecku w relacjach emocjonalno-społecznych. cd

5

WARTO WIEDZIEĆ!

Budowanie samodzielności u przedszkolaków

Wspieranie samodzielności u przedszkolaka to ważny element jego rozwoju, który pomoże mu nie tylko w codziennych czynnościach, ale także w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie. Przedszkolak powinien mieć możliwość wykonywania zadań, które są dostosowane do jego możliwości rozwojowych. Na początek warto zacząć od prostych czynności, takich jak:

Ubieranie się (np. zapinanie guzików, zakładanie butów, samodzielne zakładanie czapki),

Zbieranie zabawek i porządkowanie miejsca zabawy,

Mycie rąk czy korzystanie z toalety.

Oto kilka praktycznych wskazówek, jak wspierać samodzielność u dziecka w wieku przedszkolnym:

1. Pozwól na podejmowanie decyzji

Warto dawać dziecku możliwość wyboru, np.:

Jaką zabawę chce się bawić,

Jakie ubranie założyć na dany dzień,

Jaką książkę chce, aby mu przeczytać.

Dzięki temu dziecko uczy się podejmowania decyzji i ponoszenia odpowiedzialności za swoje wybory.

2. Chwal za wysiłek, nie za wynik

Zamiast koncentrować się tylko na rezultacie, warto chwalić dziecko za starania i wysiłek, jakie wkłada w wykonywane czynności. Może to być np. „Świetnie sobie poradziłaś z zakładaniem butów!” lub „Podoba mi się, jak starasz się sprzątać swoje zabawki”.

3. Daj czas i cierpliwość

Dzieci uczą się nowych umiejętności w swoim tempie, dlatego ważne jest, by nie spieszyć się z wykonaniem czynności za nie. Czasami dzieci potrzebują więcej czasu na założenie butów, ubranie się czy posprzątanie zabawek.

4. Twórz odpowiednie środowisko

Ułatwienie dziecku dostępu do rzeczy, które pozwolą mu na samodzielność, ma ogromne znaczenie. Można:

Ułożyć ubrania na wysokości, która pozwala dziecku je samodzielnie wybrać i założyć,
Zorganizować miejsce do zabawy, które będzie łatwe do posprzątania przez dziecko (np. pojemniki z etykietami lub kosze),

Urządzić kuchnię tak, aby dziecko mogło samodzielnie podać lub wziąć, np. owoce, talerze, kubki.

5. Nauka przez zabawę

Gry i zabawy edukacyjne pomagają w nauce samodzielności. Możesz zaproponować dziecku zabawy, które polegają na wykonywaniu prostych zadań, jak układanie puzzli, segregowanie przed-

miotów według kolorów czy kształtów, czy też układanie drobnych przedmiotów w określony sposób.

6. Samodzielne posiłki

Warto zachęcać dziecko do samodzielnego jedzenia. Można także pozwolić, by próbowało przygotować prosty posiłek, jak np. posmarowanie kanapki.

7. Rola rodzica – modelowanie zachowań

Dzieci uczą się poprzez obserwację dorosłych. Pokazując

im, jak wykonujesz pewne czynności samodzielnie (np. układając rzeczy w porządku), dajesz im przykład do naśladowania.

8. Wrozumiałość wobec błędów

Dzieci popełniają błędy, ale są to dla nich cenne lekcje. Ważne, by rodzice i opiekunowie reagowali z wrozumiałością, nie krytykowali, lecz pomagali dziecku w nauce na błędach.

9. Okazuj wsparcie

Przedszkolak, mimo chęci do samodzielności, czasem potrzebuje wsparcia. Ważne jest, by rodzic stał obok, oferując pomoc tylko wtedy, gdy dziecko rzeczywiście tego potrzebuje. Nie należy jednak wyręczać go w zadaniach, które może wykonać samodzielnie.



Budowanie samodzielności u przedszkolaków cd

10. Rytuały i codzienne nawyki

Wprowadzenie stałych rytuałów, takich jak poranne i wieczorne rutyny (np. mycie zębów, ubieranie się, czytanie książek przed snem), pomaga dziecku poczuć się pewniej w codziennym życiu i zachęca do wykonywania czynności samodzielnie.

11. Rozmowy o wartościach

Czasami warto z dzieckiem porozmawiać o tym, dlaczego samodzielność jest ważna. Można mówić o tym, jak fajnie jest, kiedy samodzielnie wykonujemy różne czynności, a także jakie korzyści płyną z bycia odpowiedzialnym.

12. Bezpieczeństwo

Choć ważne jest wspieranie samodzielności, równie istotne jest zapewnienie dziecku bezpieczeństwa. Warto ustalić zasady, które dziecko może samodzielnie przestrzegać, np. korzystanie z noża do jedzenia tylko pod opieką dorosłego.

Wspieranie samodzielności u dziecka to proces, który wymaga cierpliwości, czasu i systematyczności. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, więc istotne jest, by pozwolić im na naturalny rozwój i nie wywierać zbyt dużej presji. Wsparcie ze strony dorosłych pomoże dziecku poczuć się pewniej w świecie, pełnym wyzwań i nowych doświadczeń.

Złość co z tą emocją?

Emocje w naszym codziennym życiu towarzyszą nam nieustannie. Potrzebujemy je wyrażać do prawidłowego funkcjonowania i zdrowia ciała, duszy a najważniejsze mózgu, który jest najważniejszym organem i przewodnikiem emocji. Często zapominamy, że wszystkie emocje są bardzo ważne i potrzebujemy wyrażać każdą z nich. Nie dzielimy emocji na złe i dobre.

Złość jest jak stres?

Złość to niemal to samo co sytuacja stresowa – fizjologiczną podbudową złości jest uruchomienie się fizjologicznego mechanizmu stresu. Podnosi się poziom adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu.

Każdy z nas doświadcza złości i każdy ma możliwość odczuwania i doświadczania jej, ale różnimy się tym, co z naszą złością robimy. Nie zaw-



Złość jest jak stres?

Złość to niemal to samo co sytuacja stresowa – fizjologiczną podbudową złości jest uruchomienie się fizjologicznego mechanizmu stresu. Podnosi się poziom adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu.

Każdy z nas doświadcza złości i każdy ma możliwość odczuwania i doświadczania jej, ale różnimy się tym, co z naszą złością robimy. Nie zawsze pozwalamy sobie ją wyrażać i okazywać – wewnętrznie czy zewnętrznie.

Zaakceptuj ten stan, to uczucie nie bagatelizuj, naucz się kontrolować z tym, że masz prawo się złościć czy jesteś mały czy duży. Naucz się i staraj złość wyrażać tak aby nikomu nie robić krzywdy.

Złość co z tą emocją? cd

„Często ze złością miesza się strach. Dlatego że sytuacje, w których ktoś narusza nasze granice, mogą wywoływać w nas obie te emocje.”

6 kroków kontroli złości:

1. **Daj sobie czas.** Pomyśl, co Cię złości (wyzwalacz zewnętrzny). Zastanów się, co myślisz o faktach/osobach, które Cię złością (wyzwalacz wewnętrzny).

2. **Wczuj się w swoje ciało.** Jakie sygnały złości wysyła Twoje ciało (określ rodzaj sygnału, kolejność, siłę).

3. **Stosuj reduktory, które pozwolą Ci zmniejszyć przeżywanie sytuacji wyzwalającej złość** (np. zatrzymanie się, zmiana pozycji ciała, odwrócenie wzroku od osoby/sytuacji, która Cię złości, liczenie wstecz od 10 do 1, kontrola oddechu, wyobrażenie sobie czegoś przyjemnego, przywołanie w pamięci przyjemnej sytuacji).

4. **Stosuj monity w celu zmniejszenia wyobrażenia wydarzenia powodującego złość** (monity to autoinstrukcje, które pozwalają spojrzeć na sytuację jako na mniej zagrażającą, mniej „tragiczną” np. „Przecież to nie koniec świata”, „Spokojnie, rozluźnij się”, „Nie pozwolę mu się zdenerwować”).

5. **Nagradzaj się (słownie):** *Opanowałem złość/ Jestem z siebie zadowolony/Tak trzymać.*

Zaplanuj i wykonaj umiejętność prospołeczną: Skarżenie się (np. Kiedy umówiona osoba pojawia się, powiedz: *Czekałam na Ciebie pół godziny na deszczu, zmarzłam i jestem głodna.*) lub Przygotowanie do trudnej rozmowy (jeśli sprawa jest dla Ciebie bardzo ważna lub powtarzalna. Pamiętaj, by bazować na faktach i swoich uczuciach, które te fakty w Tobie wywołują).

<https://avigon.pl/blog/jak-dojrzale-wyrazac-zlosc>
Monika Kruk

„Gdy rodzice pytają o.....”- jak pomóc dziecku w relacjach emocjonalno-społecznych.

Kiedy dziecko zostaje przedszkolakiem w jego życiu pojawia się nowy etap, dla rodziców i rodziny to także nowe wyzwanie. Dziecko wchodząc, w życie przedszkola poznaje nowe emocje takie jak radość, zabawę, śmiech ale także smutek, złość, poczucie zawstydzenia i wyobcowania. To silne i bardzo nieznanne sytuacje, z którym przyjdzie się mu spotkać. Nic więc dziwnego, że rodzice-ami także kierują różne emocje i różne pytania, które może chcieli by zadać nauczycielowi a może trochę się obawiają czy warto? a może są zawstydzeni, bądź uważają, że dziecko ze wszystkiego wyrośnie i „jakoś to będzie”. Wiele mamy zagadnień, które oscylują wokół dziecięcych emocji, uczuć, zachowań i relacji.

Relacje emocjonalne i społeczne są z pewnością tym, o czym warto w szczególności zgłębić temat. Mówimy także o umiejętnościach dzieci, o tym, co my rodzice i nauczyciele, możemy zrobić i zmienić-również w sobie-by zrozumieć świat przedszkola i zapewnić naszym pociechom „dobre dzieciństwo”, które wzmocni go na przyszłość. Wiadomo wszyscy chcemy żeby nasze dzieci były szczęśliwe- ale żeby umiały zbudować dobre i trwałe relacje będą miały do czynienia ze współczesną rzeczywistością, która zmusi ich do tego żeby radziły sobie z różnymi przeciwnościami i sytuacjami jakie spotykają go w życiu przedszkolnym i nie tylko.

Postaram się opisać kilka pytań z reguł bardzo banalnych ale jak czasami trudnych w realizacji codziennych zadań i obowiązków jakie wypełniamy w rutynie dnia codziennego.

Jak wspierać przedszkolaka w samodzielności i motywować go do szybkiego działania ?

Pozwólmy dzieciom uczestniczyć w pracach domowych np.: podlewanie kwiatów, wycieranie stołów, karmienie zwierząt domowych a nawet zamiatanie czy odkurzanie podłogi, w kuchni może to być smarowanie kanapek masłem.

Dziecko dwu- trzy letnie potrafią umyć ząbki, rączki, uczesać, próbują ubrać się -samo. Zastanówmy się jak angażujemy dzieci w czynności dnia codziennego zaszczepiamy w nich fazę porządku i odpowiedzialności. Wyrabimy w dzieciach ideologię, że są sprawcze, że mogą decydować o tym co robią i że potrafią to zrobić. Nawet jak im się nie uda należy je chwalić i cieszyć się razem z

nimi z małych rzeczy, które małymi krokami starają się zrobić. **Warto je wtedy wzmocnić i pokazać korzyści ; Widzisz jak dobrze ci poszło? Dzięki temu że tak szybko się ubrałeś, możesz się teraz dłużej pobawić.** Jeśli zaś dziecko ma trudności i wskazuje niepożądane zachowania np.; bawi się w trakcie jedzenia warto delikatnie postawić granicę i wprowadzić dziecko na pożądaną ścieżkę informując je, że jeśli będzie bawiło się przy jedzeniu, nie zdaży wybrać przytulanki do przedszkola. Jak odłożyć zabawę i zajmie się tylko jedzeniem, będzie miał czas wybrać swojego ulubionego pluszaka. Warto jednak uważać ze wzmocnieniami pozytywnymi, gdyż mogą przerodzić się w manipulację. Czasami warto wygospodarować więcej czasu rano jak wiemy, że dziecko wolniej się ubiera i nie utrudniać sobie życia denerwując się że coś robi wórnij, dopasowywać możliwości do środowiska dziecka a nie na odwrót.

„Magiczne słowo”- przepraszam – rodzice i nauczyciele bardzo by chcieli żeby dzieci je stosowały, a nie zawsze to się udaje. Jak uczyć takich zasad, żeby to nie było wymuszone a było naturalne i wywodziło się z potrzeby serca i szacunku do drugiej osoby.

Uważam, że kluczowa jest spokojna rozmowa. Dorosły powinien tak poprowadzić rozmowę żeby u dziecka pojawiła się refleksja i żeby dziecko doszło do wniosku, że faktycznie swoim zachowaniem mogło komuś sprawić przykrość. Czasami wskazane są przeprosiny, każdej ze stron. Nie bójmy się konfrontacji, jeśli zdarzą się, że dziecko powie lub zrobi coś niekontrolowanego wobec rówieśnika, odradzam uciszenie i ucięcie tematu, porozmawiajmy o tym z dzieckiem w domu, sami przeprosimy w jego imieniu jeśli ono nie zechce tego zrobić. Wzbudźmy w dziecku refleksję i emocje, które prędzej czy później wystąpią. Społeczeństwo patrzy na osobę dorosłą jak zareaguje w danej sytuacji. Nie przejmujemy się zbyt tym, że się zaczerwienimy, że w oczach pojawi się łzy, że pocujemy zmieszanie czy zakłopotanie dlatego, że nasze dziecko zrobiło coś niewłaściwego, dla rodzica jest to zawsze trudne i wiąże się z emocjami ale najważniejsze jest rozwiązanie problemu i odpowiednia reakcja na całe zajście.

„Gdy rodzice pytają o.....”- jak pomóc dziecku w relacjach emocjonalno-społecznych. cd

Co pomaga dziecku w budowaniu dobrej samooceny?

Należy podkreślić, że dziecko nie musi być dobre we wszystkich co robi, ma do tego odpowiedni czas, ale należy podkreślić stanowczo, że robiąc to czy to bardzo dobrze i świetnie mu to wychodzi, bo nauczyło się już tego!!! I nie wymagać od niego jeszcze więcej, gdyż zawsze możemy go bardziej zniechęcić, niż zachęcić. Starajmy się pilnować ogólnie rozumianej sprawiedliwości- ale to nie znaczy po równo dla każdego, tylko każdemu według jego potrzeb. Kolejnym wzmocnieniem jest możliwość wyboru- w akceptowalnych dla nas granicach np.: podczas wyboru ubrania do przedszkola. Ważnym aspektem jest cierpliwość- uczenia

dzieci czekania na swoją kolej np.: grania w gry różnego rodzaju i przegrywania, gdy dzieci są małe trudno im zrozumieć dlaczego przegrywają, więc należy wybierać gry o których decyduje los. Ustalenie zasad w domu i ich pilnowania i przestrzegania to bardzo ważny element budowania odporności na niepowodzenia i budowania wzmocnień w dziecku- dla mnie jako pedagoga najważniejszy i najbardziej pożądany z aspektów budowania dobrej samooceny dziecka.

Dorota Plebanowicz

WARTO WIEDZIEĆ!

Przedszkole Samorządowe Nr 3

Buletyn Przedszkolne co nie co jest dwumiesięcznikiem przeznaczonym dla rodziców

Redaktor:
Honorata Marjaniuk
Magdalena Hawryluk
Ewa Lisowska

Z ZIMĄ ZA PAN BRAT!

PAMIĘTAJMY, ABY NA CZAS ZIMOWEJ BEZTROSKI NIE ZAPOMINAĆ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA ORAZ DBAĆ O ZDROWIE!

- WAŻNE, ABYŚ ZNAŁ PODSTAWOWE ZASADY PORUSZANIA SIĘ PIESZYCH PO DROGACH W WARUNKACH ZŁEJ WIDOCZNOŚCI ORAZ GDY DROGI SĄ ŚLISKIE I ZAŚNIEŻONE.
- PAMIĘTAJ, ŻE ZJEŹDŻANIE NA SANKACH BLISKO RUCHLIWEJ ULICY MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNE.
- UBIERAJ SIĘ STOSOWNIE DO TEMPERATURY PANUJĄCEJ NA ZEWNĄTRZ.
- W PORZE ZIMOWEJ, ZWŁASZCZA GDY ZAPADA ZMRÓK PRZECHODZIĆ PRZEZ ULICĘ NALEŻY ZE SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚCIĄ, NAWET NA OZNAKOWANYM PRZEJŚCIU DLA PIESZYCH, CZY PRZY ZAPALONYM ZIELONYM ŚWIETEL DLA RUCHU PIESZEGO.
- ZADBAJ, ABY TWÓJ SEN BYŁ WYSTARCZAJĄCO DŁUGI, NIE SPĘDZAJ CZASU W NOCY W INTERNECIE.
- PAMIĘTAJ O WIEETRZENIU POMIESZCZENIA W KTÓRYM PRZEBYWASZ.
- ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO, SPOŻYWAJ WARZYWA I OWOCE, DBAJ ŻEBY TWOJE POŚLKI BYŁY UROZMAIACONE.
- PAMIĘTAJ O HIGIENIE – CZĘSTO MYJ RĘCE CIEPLĄ WODĄ I MYDŁEM.
- JEŚLI CZUJESZ SIĘ ZŁE, MASZ OBJAWY CHOROBOWE SKONTAKUJ SIĘ Z LEKARZEM.
- ZWRACAJ UWAGĘ NA SOPLE ZWISAJĄCE Z DACHÓW, DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA OMIJAJ NIEBEZPIECZNE MIEJSCA!
- NAJLEPIJ WRACAĆ DO DOMU PRZED ZAPADNIĘCIEM ZMRÓKU.
- JEŚLI PORUSZASZ SIĘ PO ZMIERZCHU PO DRODZE POZA OBSZAREM ZABUDOWANYM, POWINIENIEŚ MIEĆ ODBŁASK UMIESZCZONY W SPOŚÓB WIDOCZNY DLA KIERUJĄCYCH.
- ZADBAJ O RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, UPRAWIJ BEZPIECZNIE SPORTY, KTÓRE LUBISZ.
- SPRAWDZAJ PROGNOZĘ POGODY ABY UNIKNĄĆ NIESPODZIANEK.
- PODCZAS MROZU ZABEZPIECZAJ TWARZ KREMEM OCHRONNYM.
- PAMIĘTAJ, NIE MA BEZPIECZNEGO LODU! ZAMARZNIĘTA TAFLA WODY TO NIE MIEJSCE DO SPACERÓW I ZABAWY!
- ZABAWY NA SANKACH W POBLIŻU RUCHLIWYCH ULIC TO BARDZO ZŁY POMYSŁ!

opracowanie: WSSE w Lublinie

JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI, GDY KTOŚ POTRZEBUJE POMOCY?

GŁOŚNO WOŁAJ O POMOC.

ZADZWOŃ POD NUMER ALARMOWY CENTRUM POWIADAMIANIA RATUNKOWEGO, ZOSTANIESZ PRZEKIEROWANY DO ODPOWIEDNICH SŁUŻB – POLICJI, PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ, ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO.

PAMIĘTAJ, TWOJE BEZPIECZEŃSTWO JEST RÓWNIIE WAŻNE, JAK OSOBY POSZKODOWANEJ.

NUMERY, KTÓRE WARTO ZNAĆ: NUMER ALARMOWY

112
POLICJA
997
STRAŻ POŻARNA
998
POGOTOWIE RATUNKOWE
999
WOPR
601 100 100
GOPR
601 100 300
LUB **985**

Odmrożenie a hipotermia (wychłodzenie)

nie jest stanem bezpośrednio zagrażającym życiu

do odmrożenia dochodzi, gdy temperatura spada poniżej 0°C, w tkankach i wewnątrz naczyń tworzą się kryształki lodu

narazonymi na odmrożenie częściami ciała są najczęściej **palce u rąk i nóg oraz uszy i nos**

objawy pojawiają się stopniowo, początkowo, zmarnięte miejsce staje się czerwone i obolałe, następnie skóra staje się biała lub woskowato żółta, drętwieje i wychładza się, aż na odmrożonej części ciała nie czuć bólu i w tym miejscu mogą wystąpić pęcherze

stanowi zagrożenie dla życia

oznacza obniżenie temperatury wewnętrznej ciała **poniżej 35°C**

objawy zmieniają się wraz ze spadkiem temperatury - najpierw pojawiają się **dreszcze** (35-32°C), następnie **obniżony poziom świadomości**, apatia, zaburzenia koordynacji ruchowej, zanik dreszczy (32-28°C), **utrata przytomności**, zaburzenia rytmu serca, płytki oddech (28-24°C), **zatrzymanie krążenia, śmierć** (<24°C)

wymaga hospitalizacji chorego

80% epizodów hipotermii jest związanych z **zupieniem alkoholowym**

Główny Inspektorat Sanitarny | /GIS_gov | /GISgovpl | /GISgovpl | /gis.gov.pl

Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia

- należy poszkodowanego nakryć dodatkową szutką odzieży
- odmrożone miejsce powinno się możliwie **jak najszybciej znaleźć w ciepłej** (36°C), ale nie gorącej wodzie
- przerwać ogrzewanie poszkodowanego **gdy powróci czucie**, a skóra odzyska **swój pierwotny kolor**
- do chorego **naależy wezwać lekarza**
- naależy **podać ciepły napój** choremu
- można zalecić choremu **uniesienie odmrożonych kończyn**
- nie należy pocierać odmrożonej części ciała o jakikolwiek inny materiał czy przedmiot
- nie należy ogrzewać przy piecu czy kaloryferze, żeby nie poparzyć miejsca odmrożonego
- nie należy również przekłuwac powstałych pęcherzy
- nie należy podawać choremu alkoholu

Sposób przeciwdziałania:

- ciepłe ubranie i nakrycie głowy, **unikanie noszenia mokrych ubrań**
- ochrona przed zimnem, wiatrem, **unikanie długiego przebywania na zewnątrz** lub kąpiel w zbiornikach wodnych w niskiej temperaturze
- wezwanie pomocy** do leżącej na mrozie nietrzeźwej osoby
- profesjonalne przygotowanie do zimowych wypraw w góry (**ochronna odzież, koca, ciepłe napoje**)

Główny Inspektorat Sanitarny | /GIS_gov | /GISgovpl | /GISgovpl | /gis.gov.pl

opracowanie: WSSE w Lublinie, ikonografiki: GIS