

LAWENDOWE WIEŚCI

grudzień
2022

opiekun
mgr Marta Raniszewska
Nauczyciel WF



CIEKAWOSTKI O ZIMIE



- *Miesiące grudzień, styczeń i luty to miesiące zimowe na półkuli północnej, ale na półkuli południowej (na przykład w Australii) najzimniejsze miesiące roku to czerwiec, lipiec i sierpień.*
- *Lód jest w rzeczywistości zaliczany do minerałów.*
- *Przy -40 stopni Celsjusza (który jest również -40 stopni Fahrenheita), para z oddechu może nawet zamarznąć.*
- *Najniższą temperaturę zanotowano w stacji Vostok na Antarktydzie. 21 lipca 1983 r. było tam -98,2 stopni Celsjusza.*

ZIMA

Lena Kabza

* Idzie wielkimi krokami zima i wita się z nami.
Trochę śniegu nam posypie, dmuchnie mrozem,
gradem rzuci.

Tak prawdziwa zima wita ludzi.

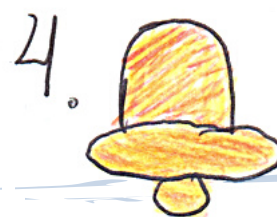
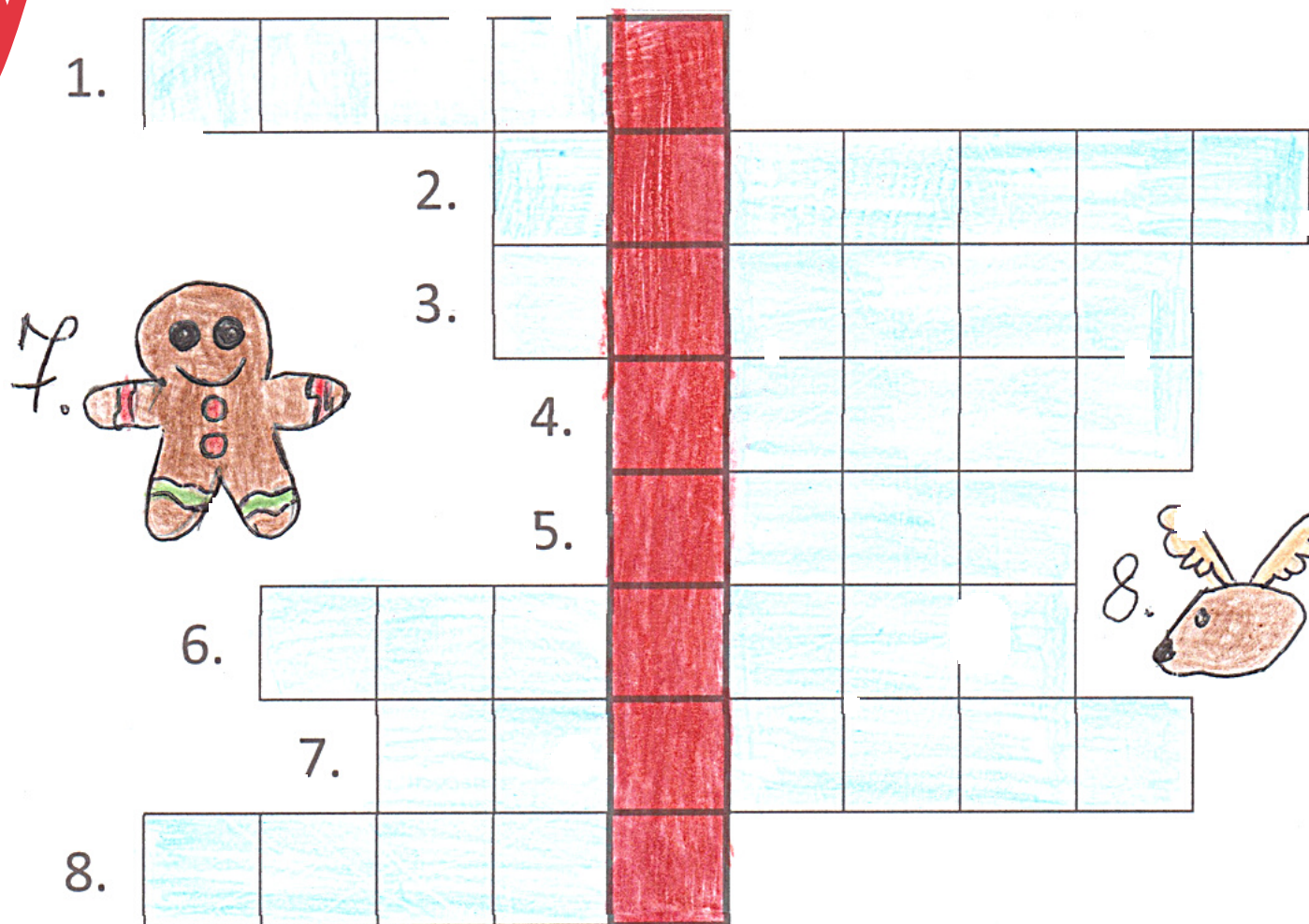
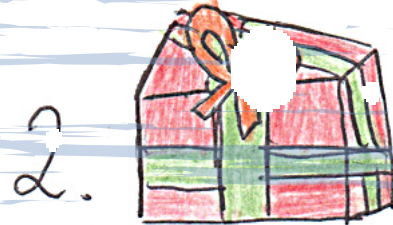
Grube ubrania zaktadamy, czapki i rękawiczki szukamy.
Śnieg już czeka na nas roześmiany, bierzemy sanki,
łyżwy i zmykamy.

Bawi się, duży i mały,
przy lepieniu bałwana czy wojnie
na śnieżki, wiek nie jest sprawdzany.
Niech zima usłyszy tą radość i śmiech.

Niech wraca do nas co roku w net!

Lena Kabza

MERRY



CHRISTMAS

AKTYWNI ZIMĄ

Na kolejnych slajdach dowiesz
się w jaki sposób można
aktywnie spędzić zimowe dni!



1. Poranna gimnastyka

Kiedy przez większość doby jest ciemno, bardzo trudno jest się dobudzić i efektywnie rozpocząć dzień. Dlatego zamiast wlewać w siebie duże ilości kawy, rozpocznij poranek od rozciągania i kilku ćwiczeń rozgrzewających. Skłony, przysiady czy pajacyki poprawią krążenie i wyrwą Cię ze snu. Dobrze wpłyną również na Twoje samopoczucie. Wystarczy 10-15 minut zaraz po wstaniu z łóżka, aby czuć się lepiej na co dzień.

2. Wycieczka w teren

Wyjazd za miasto wcale nie musi wiązać się z braniem urlopu i staniem w korkach na Zakopiance. Jeśli nie możesz lub nie chcesz jechać w góry, weź w sobotę lub niedzielę swoich bliskich na długi spacer po okolicznych lasach, wzgórzach lub innych miejscach, które akurat masz w zasięgu godziny do półtorej jazdy. Cały dzień spędzony na świeżym (a przynajmniej świeższym niż w mieście) powietrzu z pewnością Ci nie zaszkodzi. 😊



3. Łyżwy

Sport dostępny w wielu większych i mniejszych miejscowościach, w których rozstawia się sezonowe lodowiska. Jazda na łyżwach jest zajęciem angażującym całe ciało, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni nóg i dolnych partii ciała. Ponadto poprawia koordynację ruchową i równowagę. Może także stanowić świetną zabawę integrującą rodzinę lub alternatywę dla randki w kawiarni. Pamiętaj tylko o niezbędnych środkach ostrożności.



4. Miejskie spacery

Tu oczywiście rzecz rozbija się o głośną w Polsce sprawę smogu. Są dni, kiedy opuszczanie klimatyzowanych pomieszczeń wydaje się po prostu ryzykowne (i na dłuższą metę takie jest). Jednak, wyposażony się w odpowiednią maskę, możesz śmiało przemierzać ulice i parki. Wybierz spacer zamiast dojazdu do pracy albo spędź weekend w parku – szczególnie jeśli masz dzieci i/lub psa. Zawsze możesz zaaranżować rodzinne wyjście na sanki czy bitwę na śnieżki ze znajomymi – o ile oczywiście spadnie śnieg.

5. Jogging

Skoro już jesteśmy przy maskach antysmogowych, warto dodać, że oprócz jakości powietrza nic nie stoi na przeszkodzie, żeby zimą nie przerywać codziennego biegania. Pamiętaj o ciepłym i suchym ubraniu – szczególnie przydaje się tu bielizna termiczna – oraz o odpowiednim ogrzaniu ciała po treningu.



6. Miejskie rozrywki

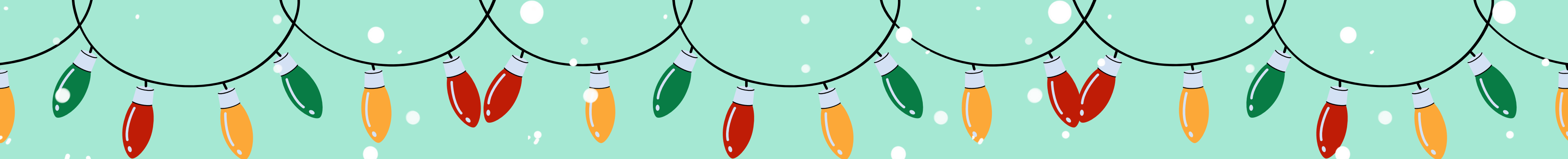
Jeśli chcesz oddać się naprawdę niezwykłej aktywności, poszukaj innych rozrywek. W wielu miastach Polski bez trudu znajdziesz parki trampolin – miejsca stworzone do skakania, gimnastyki oraz wykonywania ewolucji – czy poligony do paintballu, nie wspominając o ściankach wspinaczkowych. Pojedynczy wypad może być świetnym sposobem na spędzenie weekendu, a być może przerodzi się w długotrwałą pasję.



WĘSOŁYCH
ŚWIĄT

i

*Szczęśliwego Nowego
Roku*



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI
I OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ!
LAWENDOWEWIESCISP6@GMAIL.COM

AUTORZY ARTYKUŁÓW

- *Lena Kabza*
- *Julia Krzemińska*

opiekun
mgr Marta Raniszewska
Nauczyciel WF

