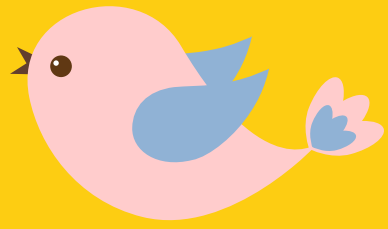


# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

## WIOSNA



### 1. Spacer

Wiosną nawet zwykły spacer po znanej okolicy będzie ciekawy. Można obserwować zmieniającą się przyrodę, szukać śladów wiosny: kwiatków, zielonych liści, owadów, śpiewających ptaków itp.

### 2. Trekking



Jeśli lubicie dłuższe wyprawy to wiosna to idealny czas na trekking. Naszykujcie odpowiedni sprzęt: buty, ubranie, mapę, jedzenie i picie i wyruszajcie w nieznaną po przygodę!



### 3. Rower

Rower to chyba najbardziej popularna forma spędzenia aktywnego czasu. Pamiętajcie o kasku i zwiedzajcie okolice obserwując świat z roweru :)

### 4. Deszcz

Wiosną często są deszczowe dni ale to nie przeszkadza w aktywnym spędzeniu czasu. Naszykuj kalosze, płaszcz przeciwdeszczowy lub parasol i poszukaj dżdżownic, ślimaków albo skacz w kałużach!



### 5. Ogród

Wiosna to czas porządków w ogrodzie i na balkonach. Trzeba posadzić i zadbać o rośliny, sprzątnąć stare liście, grabić i zamiatać, podlewać... uff! Aktywne z pożytecznym.



**ZDROWO  
i  
SPORTOWO**