



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZIMĄ



LODOWISKO! TO BARDZO DOBRY POMYSŁ NA SPĘDZENIE AKTYWNEGO, ZIMOWEGO DNIA Z PRZYJACIÓŁMI LUB RODZINĄ. JAZDA NA ŁYŻWACH TO ŚWIETNE ĆWICZENIE FIZYCZNE, ROZWIJA KOORDYNACJĘ, WZMACNIA MIĘŚNIE NÓG I JEST TEŻ FORMĄ RELAKSU I ROZRYWKI NAWET DLA POCZĄTKUJĄCYCH!

ZIMĄ POGODA BYWA KAPRYŚNA I NIE ZAWSZE JEST ŚNIEG I MRÓZ. ALE NAWET WTEDY WARTO SPĘDZIĆ AKTYWNY CZAS NA DWORZE. ZABAWA W POSZUKIWANIE SKARBÓW JEST DOBRYM POMYSŁEM: ZNAJDŹ I NARYSUJ LUB OZNACZ NA LIŚCIE NP. ŚLADY ZWIERZĄT, NAJMNIEJSZĄ GAŁĄZKĘ, 3 ŻÓLTE I 3 BRĄZOWE LIŚCIE ITD.



JEŚLI BĘDZIE ŚNIEG TO WYKORZYSTAJ TEN MOMENT! UBIERZ SIĘ WYGODNIE I CIEPŁO I SPĘDŹ CZAS NA AKTYWNEJ ZABAWIE! ZBUDUJ BAŁWANA LUB IGLO, ZAGRAJ W BITWĘ NA ŚNIEŻKI LUB ŚNIEŻKOWE ZAWODY W RUTACH DO CELU.

ZIMĄ TEŻ MOŻNA WYBRAĆ SIĘ NA SPACER CZY WYPRAWĘ DO PARKU, LASU. PRZY OKAZJI WARTO ZADBAĆ O ZWIERZĘTA W TYM TRUDNIEJSZYM DLA NICH MOMENCIE I NP. PRZYGOTOWAĆ KARMNIK DLA PTAKÓW CZY ZAPEWNIĆ POKARM W JUŻ ISTNIEJĄCYCH.



NARTY? TAK, WARTO SPRÓBOWAĆ BO NIE MUSISZ JECHAĆ W GÓRY, ABY UPRAWIAĆ TEN SPORT. NARTY MOGA BYC TAKŻE BIEGOWE! NAWET W MIEJSKICH LOKALIZACJACH CORAZ CZĘŚCIEJ SA PRZYGOTOWANE TRASY DO TEJ DYSCYPLINY SPORTU.