

## **Drodzy Rodzice!**

Witam Was w kolejnym tygodniu. Zasiedzieliśmy się trochę przed komputerami, telefonami – całym tym różnym sprzętem mającym pomóc nam uczyć się, pracować... a na dworze wybuchła najpiękniejsza (przynajmniej dla mnie) pora roku – WIOSNA! Drzewa spowiła świeżą zielenią delikatnych listków, na ziemi: w ogrodach, parkach, na skwerach wiją się kolorowe dywany kwiatów... Powietrze jest rześkie, coraz cieplejsze... Ptaki coraz weselej śpiewają...

Cała przyroda zaprasza nas do cieszenia się z nią życiem.

Warto więc z takiego zaproszenia skorzystać, tym bardziej, że zmniejszają się obostrzenia związane z walką z koronawirusem.

Chcę Was Kochani zaprosić, zachęcić do kontynuowania zadania z poprzedniego tygodnia – czyli czerpania przyjemności z bycia razem – lecz teraz korzystając z dobrodziejstw natury, przenieść się na świeże powietrze.

Dobrze jest spędzić czas w gronie najbliższych aktywnie na świeżym powietrzu!

Co nam to da? – bardzo dużo...

- Po czasie spędzonym w domu... wzmocni odporność naszego organizmu. Korzystajmy ze słonka – wystawiajmy nasze twarze na jego ciepło – zwiększymy tym samym poziom witaminy D3 w naszym organizmie
- Przebywając na powietrzu – dotleniamy nasz organizm. Szybciej zregenerujemy nasze ciało po długim czasie spędzonym na nauce, w pracy.. zaowocuje to poprawą pracy serca, układu oddechowego i mózgu, a krew szybciej krążąca naczyniami krwionośnymi usprawni metabolizm. To z kolei pomoże zwalczyć tkankę tłuszczową, ujędrnić ciało i pozbyć się toksyn.
- Przyspieszymy metabolizm – zadbamy o sylwetkę
- Wzmocnimy nasze mięśnie...
- Poprawimy nasze samopoczucie
- Niektórzy naukowcy podają, że korzystając z ruchu na świeżym powietrzu – spowolnimy proces starzenia się naszego ciała...

Mogłabym wymieniać tak jeszcze i jeszcze...

**Najważniejszą jednak sprawą jest to, że jeśli będziemy aktywni na świeżym powietrzu w gronie osób bliskich, kochanych, to nic lepszego nie może nam się przytrafić... zacieśnimy nasze więzy i relacje rodzinne. Rozładujemy wiele niemiłych emocji – poprawimy sobie i innym nastrój. Na naszej twarzy zagości uśmiech, który przebiję się przez najmocniejsze maseczki świata...**

Naukowcy podkreślają, że już 5 minut ruchu dziennie w otoczeniu zieleni wystarczy, aby poprawić swoje samopoczucie i wzmocnić poczucie własnej wartości.

**I tego Wam życzę na ten nadchodzący tydzień ....**

Zaplanujcie w gronie najbliższych ruch na świeżym powietrzu, cieszcie się swoją obecnością i regenerujcie siły...



Pozdrawiam  
Katarzyna Bartosiewicz