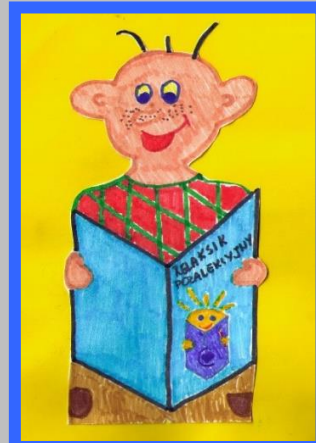


Relaksik

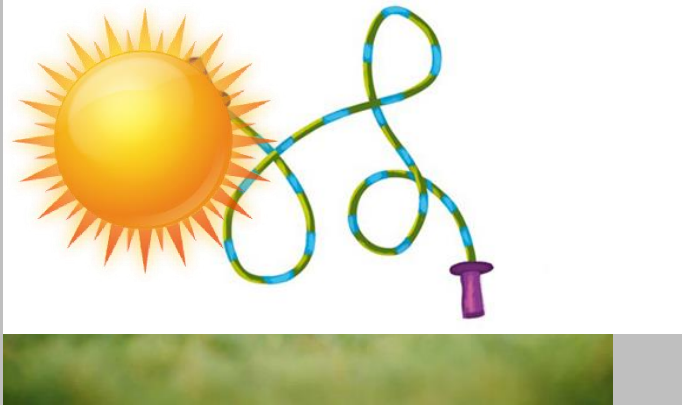
Pozalekcyjny



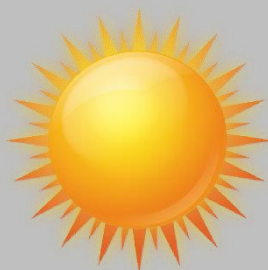
Numer 18 Wakacyjny Lipiec 2022



Z tego Relaksika dowiesz się z pewnością
Że podróż ciekawa może być radością...



Wakacyjna aktywność fizyczna



Nie od dziś wiadomo, że sport i ruch to zdrowie, a latem tym bardziej warto wykorzystać każdą okazję do aktywności fizycznej. Korzyści z aktywnego wypoczynku jest mnóstwo. Sposobów na pozostawanie w ruchu jest wiele - i to niezależnie od tego, czy wyjeżdżamy na wakacje, czy zostajemy w domu, czy przebywamy w mieście, czy na wsi. Okazja często znajdzie się sama :)

Również w trakcie wakacyjnych (i nie tylko) podróży należy dbać o zdrowie i kondycję. Nawet zwykły spacer czy marsz już poprawia nasze samopoczucie i działa prozdrowotnie. W mieście warto zaglądać do parku - można pobiegać, pojeździć na rolnkach, deskorolce czy hulajnodze. W parkach często są place zabaw czy np. stoły do ping-ponga. Warto także sięgnąć po niemal „zapomniane” już gadżety - gra w gumę czy skakanie ze skakanką to rewelacyjna zabawa! Również warto umówić się z przyjaciółmi i uprawiać sporty zespołowe - a propozycji jest mnóstwo, np. piłka nożna, siatkówka, koszykówka, badminton i wiele innych! Częstym widokiem stają się też siłownie plenerowe, dzięki którym także można połączyć aktywność fizyczną z przebywaniem na świeżym powietrzu, a przy okazji ćwiczyć wszystkie partie mięśni.



Z kolei na wsi, na otwartej przestrzeni, aktywny wypoczynek na łonie natury również nie musi być nudny! Przede wszystkim - warto wskoczyć na rower! Nie tylko zapewni dawkę ruchu, ale też pozwoli szybciej się przemieszczać :) Do wspaniałej zabawy pełnej ruchu wystarczy też piłka, trzepak i kawałek przestrzeni - piłkarskie

rozgrywki mamy na wyciągnięcie ręki :) Nieco zapomniana już gra jest gra w klasy, zabawa w chowanego czy w berka z przyjaciółmi. Kolejną propozycją jest także gra w podchody czy ciuciubabkę lub dwa ognie.



Na wakacyjnym wyjeździe także nie rezygnujemy z ruchu. Nad wodą - spacer po plaży, pływanie, można również urozmaicić zabawę organizując np. tor przeszkód - ogranicza nas tu tylko wyobraźnia i to, co znajdziemy na ziemi, np. patyki czy kamyki. Można również wypożyczyć np. rower wodny, a bardziej zaawansowani mają do dyspozycji inne sporty wodne. Również siatkówka plażowa czy w wodzie jest wspaniałym sposobem na dobrą zabawę z przyjaciółmi. Przy ciepłej pogodzie - wzajemne polewanie się wodą i „uciekanie” również może stanowić niemałą atrakcję.

Natomiast w górach wędrówki i spacer to znakomity sposób na ruch, odpoczynek i relaks. Chociaż zmęczenie fizyczne będzie się zdawało nie do pokonania, to satysfakcja z osiągniętego celu lub samego podjętego wysiłku wynagrodzi wszystko :)

Z pewnością też i Wy macie swoje sprawdzone sposoby na aktywny wypoczynek :) To, co najważniejsze - należy pamiętać o bezpieczeństwie swoim i innych - zarówno w wodzie, jak i na lądzie. Jak brzmi powiedzenie: „Wszystko można, byle z ostrożną”.

Udanych wakacji i aktywnego wypoczynku! :)

Opracowanie: Joanna Świątek

PIONIERZY PODRÓŻY - WYPRAWA DOKOŁA ŚWIATA



Ferdynand Magellan był słynnym żeglarzem portugalskim w służbie hiszpańskiej. Od dziecka marzył o dalekich podróżach, przygodach. Interesował się historią i geografią. Jako dorosły zamierzał opłynąć Amerykę Południową w celu odkrycia nowego szlaku morskiego do Indii. W roku 1517 przybył do Hiszpanii, gdzie poznał nastoletniego wtedy króla Karola V. Następnie zdobywał szereg kontaktów mających ułatwić mu realizację celu wypłynięcia w rejs dookoła świata. Naturalizował się jako Hiszpan.

Zgodę na wyprawę Magellan uzyskał w roku 1519 i w sierpniu tego roku flota pięciu statków pod jego dowództwem przedostała się rzeką Gwadalquivir z Sewilli do Sanlúcar de Barrameda, by wypłynąć stamtąd we wrześniu na wody Oceanu Atlantyckiego. Podróżował drogą długą i niebezpieczną. Załogę dotknął głód i choroby. Magellan jednak z obranego kursu nie zrezygnował przemierzając następnie wody Oceanu Spokojnego (Pacyfiku), który nazwę tę właśnie jemu zawdzięcza. W Ameryce Południowej przepłynął cieśninę nazwaną od swojego imienia Cieśniną Magellana. Flotylla znalazła się w kwietniu 1521 roku u wybrzeży Filipin, miejscu, w którym Magellan zginął w starciu z tubylcami. Z pięciu statków do końca wyprawy dotrwał tylko jeden - "Victoria" dowodzony przez Juana Sebastiána Elcaño. Statek wyruszył w grudniu 1521 i wodami Oceanu Indyjskiego dotarł do Przylądka Dobrej Nadziei, by następnie wzdłuż wybrzeży Afryki przedostać się do Wysp Zielonego Przylądka. Statek "Victoria" powrócił do Hiszpanii we wrześniu roku 1522, czyli po trzech latach podróży. Spośród 270 członków załogi pięciu statków na jednym statku powróciło 18. Byli to pierwsi ludzie, którzy opłynęli Ziemię. Liczyli na otwarcie nowych szlaków handlowych, zyski, dostęp do cennych zasobów. Przywieźli przyprawy, które okazały się wtedy cenniejsze niż złoto. Inwestor wyprawy, Cristobal De Haro sprzedał 26 ton zdobytych goździków i mimo poniesionych strat znacznie się wzbogacił. popularność zyskały dzięki wyprawie m.in. ziemniaki i tytoń.



Trasa podróży Ferdynanda Magellana

Załoga ekspedycji po raz pierwszy w życiu zobaczyła "wielbłąda bez garbu" - mogła to być lama, alpaka lub gwanako andyjskie. Spotkali też czarne "gęsi" - prawdopodobnie pingwiny. Wyprawa zmieniła też sposób postrzegania świata, jego rozmiarów. Była też potwierdzeniem tezy o kulistości Ziemi. Nie mniejszym zdziwieniem podróżników było zauważenie, że nie doliczyli się jednego dnia wyprawy. Gdy zatrzymali się na Wyspach Zielonego Przylądka dowiedzieli się, że jest czwartek 10 lipca, a nie jak przypuszczali środa 9 lipca. Mogli w konsekwencji nie zachować piątkowego postu i niedzielnego obowiązku uczestniczenia we mszy świętej. Skąd pomyłka? Magellan zabrał ze sobą na wyprawę kilkadziesiąt 30 - minutowych klepsydr. Załoga okrążyła Ziemię i przekraczała każdy stopień długości geograficznej. Z każdym stopniem Słońce wstaje o 4 minuty wcześniej lub później. Podróżujący ze wschodu na zachód odejmują jeden dzień, a wędrujący z zachodu na wschód jeden dzień dodają. Przyjmując, że pełny obrót to 360° , daje to 360 pomnożone przez 4 , co wynosi 1440 minut, czyli dokładnie 24 godziny. Można powiedzieć, że pionierzy żeglarstwa przyczynili się do późniejszego wyznaczenia linii zmiany daty.



Zrekonstruowany statek "Nao Victoria"

KĄCIK KREATYWNOŚCI

Zapraszam
do wakacyjnego kursu szycia
filcowych zwierzaków!

Potrzebne będą: kolorowy filc, kordonek (czyli kłębuszki kolorowych nitek), igła z dużym oczkiem - do szycia kordonkiem, nożyczki, szpilki do tkaniny, klej „magic”, szkicownik, ołówek oraz.... trochę wolnego czasu i szczypta fantazji.

Zatem do dzieła!



W pierwszej kolejności wykonujemy szkic projektu
- w moim przypadku jest to miś
i wilczek (możecie skorzystać z moich
szkiców, które umieściłam w załączniku).
Następnie robimy xerokopię szkicu, po czym
wycinamy kontury zwierzaków i pozostałe
elementy, takie jak: łapki misia, nos, łatka na
łepkę wilka. W ten sposób powstaje papierowy
szablon.



Teraz wybieramy odpowiedni kolor filcu i przypinamy do niego szpilkami papierowy szablon, następnie wszystko wycinamy ostrymi nożycami. Te same czynności wykonujemy w przypadku misia, jak i wilczka. Pamiętajmy o tym, że niektóre elementy muszą być wycięte podwójnie (takie jak: kształt misia, wilka, łapki misia, serduszek), niektóre pojedynczo (nos misia, łapki na łepki wilka).



Wycięte elementy z filcu układamy i dobieramy kolory kordonków, czyli nitek, którymi zwierzaki będą szyte.

Na początku wyszywamy nosek i oczy misia. Ja zrobiłam to ściegiem łańcuszkowym - popularnym ściegiem do wyszywania.

Wszystkie wykorzystywane przeze mnie ściegi do szycia ręcznego możecie obejrzeć w formie krótkich filmików instruktażowych na stronie

internetowej: nitkomaniacy.pl



Do ozdoby misia uszyłam z czerwonego filcu małe serduszko. Do tego celu zastosowałam ścieg brzegowy - dziergany, dawniej wykorzystywany do ręcznego dziergania dziurek pod guziki, teraz coraz częściej stosowany jako ścieg ozdobny.



Mniejsze elementy takie jak: białe łapki na łepku wilka, łapki misia przyszywamy stosując zwykłą fastrygę lub ścieg „za igłą”. Ja wybrałam ten drugi, ponieważ jest trwalszym ściegiem.



Ozdoby na brzuszku misia, łepku czy ogonie wilczka, wyszywamy też tym samym wybranym ściegiem.



W następnej kolejności zszywamy ze sobą dwie warstwy maskotki - wierzchnią i spodnią. Stosujemy do tego ścieg „za igłą”, który mocno i trwale połączy materiał.



Zszywając dookoła maskotkę pamiętamy o tym, aby zostawić otwór do wypełnienia środka sztucznym puchem. Po wypełnieniu zaszywamy otwór. Małe elementy, takie jak nosek czy łatki na uszy, można przykleić stosując do tego popularny klej „magic”.



Możemy dodać jeszcze
element garderoby
- ja wycięłam dla misia zielony
szaliczek.

Zwierzaki gotowe!



Opracowanie: Mariola Wierzejska-Murawiak

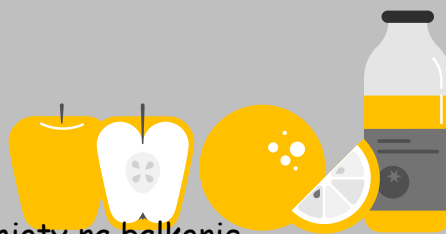
Bądź bezpieczny latem!

Lato to czas, kiedy podróżujemy oraz świetnie się bawimy w gronie rodziny i przyjaciół. Jednak, aby te wakacje były naprawdę udane nie wolno zapomnieć o zasadach bezpieczeństwa.

Przeczytaj i ZAPAMIĘTAJ najważniejsze z nich.

Gdy zbliża się BURZA lub WICHURA:

- zostań w domu
- zabezpiecz i zamknij: drzwi, okna, przedmioty na balkonie
- odłącz od prądu sprzęt domowy
- unikaj otwartych przestrzeni
- nie chowaj się pod drzewami
- nie dotykaj metalowych przedmiotów np. latarni
- jeśli pływasz: natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu
- w górach: natychmiast zejść ze szczytu



Podczas UPAŁÓW zawsze pamiętaj:

- noś nakrycie głowy
- stosuj kremy z filtrem
- noś lekką odzież
- pij dużo wody niegazowanej
- unikaj przebywania na dworze



Podczas zabaw nad wodą:

- słuchaj ratownika
(wywiesza on też flagę, która oznacza:
czarna - zakaz kąpieli, biała - wolno Ci wejść do wody)
- pływaj tylko w wyznaczonych miejscach
- nie wbiegaj rozgrzany do wody
- nie odpływaj na materacu daleko od brzegu
- nie wchodzić do wody od razu po jedzeniu
- zawsze noś kapok na łódce lub kajaku



Podczas górskich wędrówek:

- przed wyjściem z domu zawsze sprawdź prognozę pogody
- nie zbaczaj z wyznaczonych szlaków
- pamiętaj o odpowiednim obuwiu
- pilnuj się grupy
- sprzątaj po sobie (las to dom zwierząt)
- pamiętaj o numerze alarmowym GOPR: 601 100 300

DODATKOWO:

Jeśli coś złego się stało, **112** !

Zadzwoń śmiało!

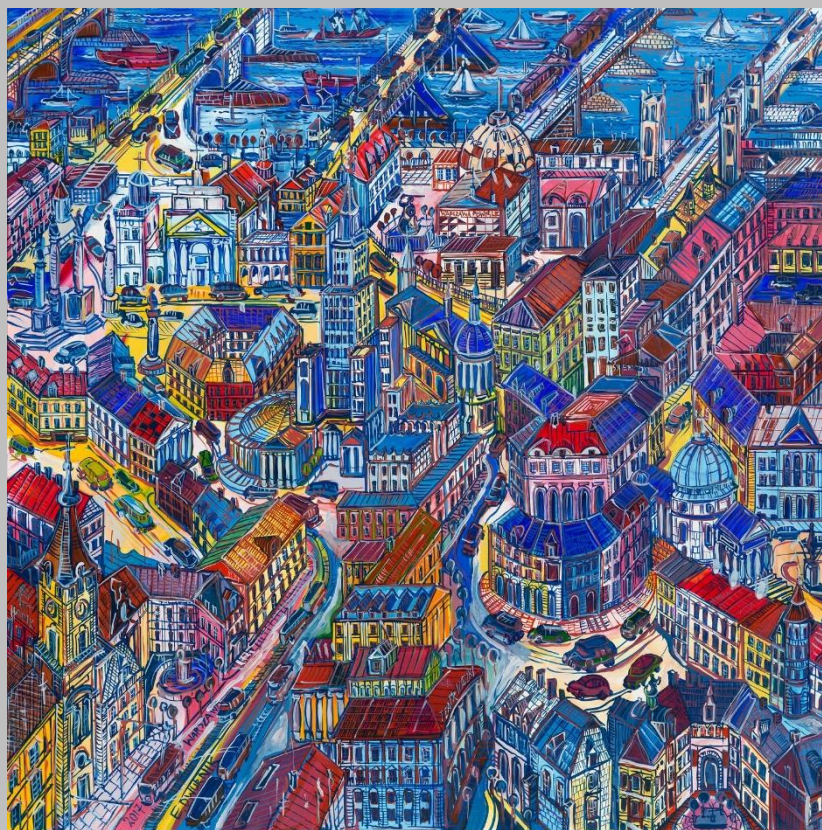
Czuwa tam o każdej porze ktoś, kto zawsze ci pomoże.



Kącik plastyczny

Podróże małe i duże ze sztuką

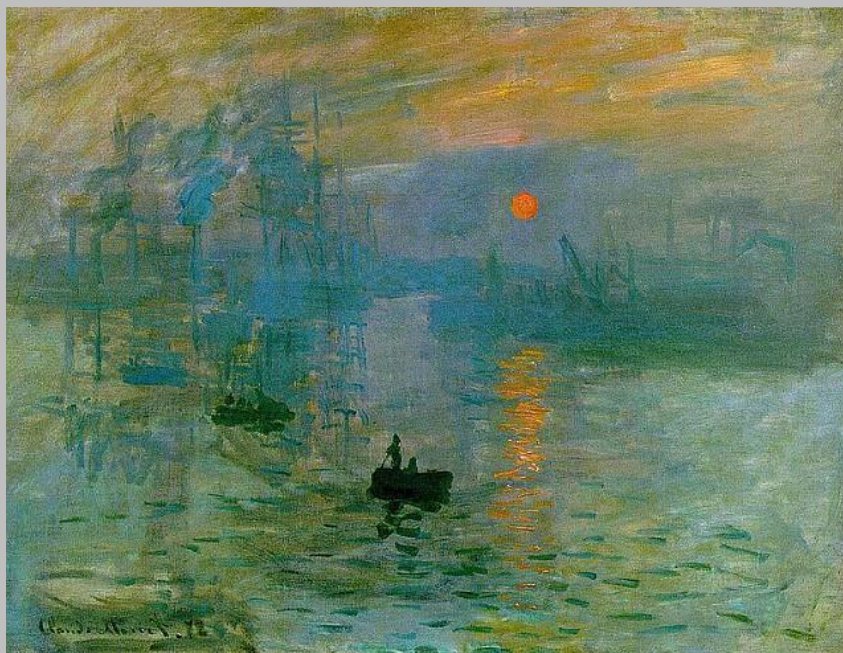
Zapraszam Was w podróż do świata sztuki, poznajcie jednego z najbardziej znanych i charakterystycznych polskich malarzy, Edwarda Dwurnika. Żył w latach 1943-2018. Był artystą niezwykle płodnym. Tworzył rozbudowane cykle malarskie. Edward Dwurnik w swoim malarstwie inspirował się sztuką Nikifora (Nikifor Krynicki, właściwie Epifaniusz Drowniak - łemkowski malarz, przedstawiciel prymitywizmu.) Znakiem rozpoznawczym Dwurnika stał się w szczególności cykl „Podróże autostopem”, przedstawiające pejzaże miejskie, obserwowane z lotu ptaka. Miasta polskie, które odwiedzamy z naszym artystą, przytłaczają nagromadzeniem detali i motywów. Łączą w sobie cechy dokumentu i malarstwa symbolicznego, oddając atmosferę polskiej rzeczywistości.



Edward Dwurnik, Mosty na Wiśle, olej na płótnie, 2017 rok

W dalszą podróż zapraszają nas impresjoniści.

Impresjonizm narodził się w drugiej połowie XIX wieku w Paryżu jako opozycja do klasycznej szkoły malarstwa, która do tej pory obowiązywała. Przedstawiciele tego nowego, rewolucyjnego nurtu jako jedni z pierwszych zaczęli wychodzić poza pracownię - malowali więc w plenerze, w miejscach, gdzie akurat mieszkali, przebywali czy do których podróżowali. Poza tym starali się pokazać w swoich dziełach ulotne momenty (posługując się ponadto charakterystyczną techniką zwaną dywizjonizmem), stąd też popularne były całe cykle obrazów prezentujących niby to samo, a jednak zupełnie w innym świetle (na przykład seria *Katedra w Rouen* Moneta). Od tego obrazu - „*Impresja, Wschód Słońca*” namalowanego przez Claude'a Moneta, nazwę wziął nowy, rewolucyjny kierunek w malarstwie - impresjonizm. Uwieczniona tu została zatoczka Le Havre w Normandii.



Claude Monet „*Impresja, Wschód Słońca*”, Paryż, Musée Marmottan Monet, farba olejna, 1872 rok

Opracowała: Elżbieta Nowożycka

Kącik Muzyczny



Podróże Mozarta

Wolfgang Amadeusz Mozart, austriacki kompozytor i wirtuoz gry na instrumentach klawiszowych, związany był z miastem Wiedeń, tam wiele tworzył, stąd zaliczany jest do grupy tzw. klasyków wiedeńskich, obok Josepha Haydna i Ludwiga van Beethovena. Uznawany jest po dziś dzień za jednego z najwybitniejszych kompozytorów w historii. Przyszedł na świat 27 stycznia 1756 roku w Salzburgu w rodzinie o tradycjach muzycznych. Swój pierwszy utwór napisał w wieku pięciu lat, jako ośmiolatek był już autorem symfonii, a mając lat dwanaście skomponował operę. Znany był z fenomenalnej pamięci, potrafił zagrać w całości, raz tylko zastyszane utwory.

Pozostawił po sobie prawie 700 napisanych utworów muzycznych, cechujących się humorem, melodyjnością, dowcipem, lekkością, powagą, których nagranie pomieściłoby prawie 180 płyt. Żył zaledwie 35 lat, zmarł po ciężkiej chorobie 5 grudnia 1791 roku w Wiedniu.



Podróże ludzi żyjących w XVIII wieku wyglądały zupełnie inaczej niż w czasach dzisiejszych. Do dyspozycji pozostawały karety, dyliżansy, pojazdy czterokołowe zaprzęgane w dwa lub cztery konie. Podróżni musieli mierzyć się z wieloma trudnościami podczas wycieczek - w lecie bywali narażeni na dokuczliwy upał, a także kurz i różnego rodzaju insekty, natomiast w zimie doskwierał przenikliwy chłód. Wyjazdy z miasta do miasta mogły trwać wiele dni, tygodni, czasem miesiące. Kolejną trudność stanowiły wyjazdy nocne, z uwagi na brak oświetlenia, czyli w praktyce niemożność podróżowania i nocne postoje. Dla chętnych lub niezbyt zamożnych pozostawała piesza wędrówka. W swą pierwszą podróż, z Salzburga do Monachium, Mozart wyrusza wraz z rodzicami i siostrą zimą 1762 roku. Ma wtedy zaledwie sześć

lat. Potem przychodzi czas na koncerty w Wiedniu i wielu innych zakątkach całej Europy. Rodzina Mozartów prezentuje się na dworach wielu możnych tego świata, wszędzie budząc zachwyt i podziw. Uczestniczą aktywnie w życiu muzycznym, zapoznają się z aktualnymi trendami. Z pozostałych pamiętników można wywnioskować, że młody Mozart spędził w podróży третią część życia, przytłaczając liczne koncerty pogarszającym się stanem zdrowia, chorobami, infekcjami. Wiele czasu poświęcał też na naukę szkolną właśnie w czasie długich wyjazdów. Takie były, musimy przyznać, blaski i cienie życia genialnego kompozytora w drodze po zaszczyty i uznanie.

Zachęcamy do posłuchania niektórych słynnych dzieł kompozytora:

Opery: "Czarodziejski flet", "Don Giovanni", "Wesele Figara"

Symfonie: 40 symfonia g- moll, 41 Symfonia C-dur " Jowiszowa"

Msza: Requiem d-moll

Sonata fortepianowa A-Dur KV 331

Serenada na orkiestrę smyczkową G-dur "Eine kleine Nachtmusik"

Skorzystaj ze stron internetowych:

<http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C404302%2Csluchanie-muzyki-moze-dzialac-ochronnie-na-mozg.html>

<https://eszkola.pl/jezyk-polski/wolfgang-amadeusz-mozart-850.html>

A jak jest u Ciebie? Jaki rodzaj muzyki preferujesz, gdy chcesz się zregenerować i odpocząć w podróży? Może są to szczególne utwory, piosenki? Co Ciebie relaksuje? Czy czasem tą muzyką jest cisza?



Portret W.A. Mozarta, autor Barbara Krafft, 1819 r.

Opracował: Hubert Kąkol

Wakacje tuż, tuż...

Wakacje to czas odpoczynku, relaksu, ale też zabawy.

Spójrz na kilka poniższych zabaw - może dzięki nim miło spędzisz czas



- 1) „Wykreślanka” - W kratkach znajdują się litery. Odpowiednio odczytywane w lewą lub w prawą stronę, w górę lub w dół, po skosie - tworzą słowa związane z wakacjami. Aby je poznać musisz połączyć ze sobą kreską lub pętlą odpowiednie litery.

W linijkach na dole wpisz odnalezione przez siebie słowa.

W	S	E	I	N	A	W	Y	Ł	P
O	A	Y	J	O	M	U	C	I	O
D	L	A	R	C	W	E	Ł	I	D
A	M	Ś	Y	G	A	K	W	Ł	R
Y	O	T	A	L	A	K	S	A	Ó
R	R	Z	A	B	A	W	A	A	Ż
Ó	Z	K	E	S	A	I	P	W	E
G	E	C	Ń	O	Ł	S	C	O	K

.....

.....

.....

.....

.....

2) „Prawda/Fałsz” - Poniżej znajduje się kilka zdań. Przeczytaj je, a następnie zaznacz czy podana informacja jest prawdziwa czy fałszywa.

- Tydzień ma 5 dni... Prawda / Fałsz
- Wakacje rozpoczynają się w czerwcu... Prawda / Fałsz
- Ferie zimowe trwają tyle samo, co wakacje... Prawda / Fałsz
- Wakacje trwają pół roku... Prawda / Fałsz
- Lato to najzimniejsza pora roku... Prawda / Fałsz
- Wakacje kończą się w listopadzie... Prawda / Fałsz
- Lato kończy się 22 września.... Prawda / Fałsz

3) Dokończ porównania słowami znajdującymi się w ramce.

ściana, burak, osioł, struś, lew, dąb, sowa, lis,
paw, pszczoła

Czerwony jak.....

Wysoki jak.....

Pracowity jak.....

Dumny jak.....

Mądry jak.....

Odważny jak.....

Wstydlivy jak.....

Blady jak.....

Uparty jak.....

Rudy jak.....

4) „Znajdź osobę, która...” - Przyjrzyj się poniższej planszy.

Znajdują się na niej różne informacje, które pomogą Ci lepiej

poznać koleżanki i kolegów. Twoim zadaniem jest odnalezienie osoby, do której te informacje pasują i wpisanie jej imienia w odpowiednie miejsce.

ZNAJDŹ OSOBĘ, KTÓRA...

POTRAFI PŁYWAĆ

.....

LUBI CZYTAĆ KSIĄŻKI

.....

MA URODZINY W WAKACJE

.....

LUBI JEŹDZIĆ NA ROWERZE

.....

POTRAFI JEŹDZIĆ NA ŁYŻWACH

.....

MA AKWARIUM

.....

CZĘSTO CHODZI NA SPACERY

.....

LUBI TAŃCZYĆ

.....

Wiersze Naszych Pacjentów

„Pani Pielęgniarka”

*Biały, różowy, a może niebieski?
Nieważny kolor fartuszka,
ale ważny jest jej uśmiech na twarzy.
Radosna, zabawna i zawsze z dobrym słowem,
czasami w ręce ma
strzykawkę, igłę, wacik,
ale najważniejszy jest jej uśmiech na twarzy.
Pociesza, pomoże, dodaje otuchy,
Gdy potrzeba przytuli, porozmawia, rozbawi.
Szpital bez niej, to nie szpital.
Tak, tak to właśnie o Pani mowa – Pani Pielęgniarko.
- Ania Krysztoforska (29.04.2022 r.)*

KĄCIK KULINARNY

Jedzenie w podróży

Wakacje to czas odpoczynku, wyjazdów, wycieczek, podróży rowerowych czy biwaków.

Jedzenie w podróży to ważna kwestia. Wiele osób wyjeżdżając poznaje nowe smaki, testuje, smakuje, delektuje się tym co nowe i dotąd nieznanne. Jednak jedzenie w podróży jest niezwykle ważne również z innego powodu. Zwłaszcza, gdy podróżuje się w sposób aktywny np. rowerem czy pieszo po górach. Wtedy od próbowania nowych smaków zdecydowanie ważniejsze jest odpowiednie żywienie i dostarczenie organizmowi właściwych, niezbędnych mu składników odżywczych: energii, tłuszczu, białka, witamin i minerałów.

Podpowiem Ci co zabrać na wyprawę i co jeść, aby odżywiać się zdrowo i nie wyczerpać organizmu!

- **Batoniki białkowe** - dostarczą białka i zaspokoją ochotę na coś słodkiego;
- **Gorzka czekolada** - niewątpliwie dodaje energii! Co więcej jest bogactwem magnezu, potasu i żelaza, potrafi szybko postawić na nogi i jest idealna na... zakwasy.
Zawiera w sobie antyoksydanty, które korzystnie wpływają na mięśnie;
- **Orzechy** - zawierają jeszcze więcej energii niż czekolada i są wspaniałym źródłem białka;
- **Suszone owoce** - są bogate w minerały i zdrowe kalorie;
- **Banany** - świetnie sprawdzą się podczas wyprawy rowerowej, mają w sobie wiele witamin i składników odżywczych, a przy okazji są przyjazne dla wrażliwych żołądków;
- **Batony zbożowe** (koniecznie zwróć uwagę na ich skład - najlepiej, gdy baton nie zawiera cukru i wykonany jest z samych naturalnych składników);
- **Musy owocowe oraz warzywne w tubkach** - są świetną alternatywą dla świeżych owoców i warzyw (nie zawsze w podróży mamy do nich dostęp), przy tym są wygodne i łatwe w użyciu ;).

A co z napojami?

- **Woda** - niezbędny składnik codziennego pożywienia jak i utrzymania odpowiedniego nawodnienia. Zarówno upał, jak i wysiłek fizyczny zwiększają zapotrzebowanie na płyny. Przyjmuje się zasadę, że podczas jazdy na rowerze należy wypić bidon wody na mniej więcej godzinę intensywnej jazdy.

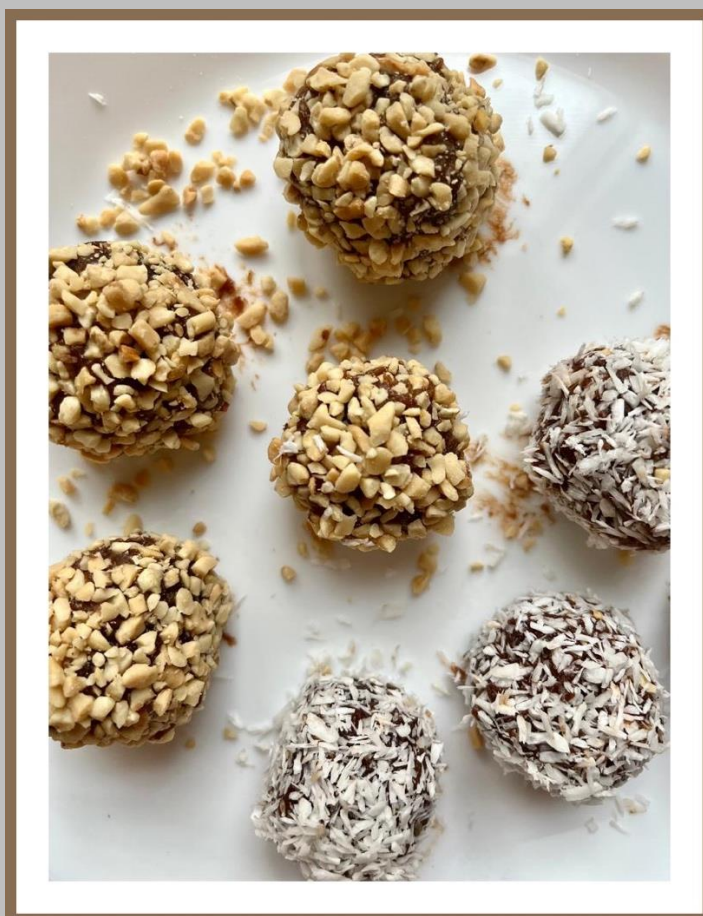
Alternatywą dla wody są:

- **napój aloesowy** - doskonale nawadnia organizm i uzupełnia poziom elektrolitów we krwi (dzięki zawartości potasu, magnezu i wapnia);
- **woda kokosowa** - podobnie jak napój aloesowy jest fantastycznym źródłem składników mineralnych. Jej picie ma też korzystny wpływ na pracę serca i układu krwionośnego;
- **herbata** - termos z ciepłą herbatą jest niezbędny podczas górskich wycieczek, kiedy na dworze panują niskie temperatury. Rozgrzewająca herbata pita na postojach to dla mnie jedna z najmielszych chwil podczas górskich wędrówek ☺.

A może sam spróbujesz przygotować przekąskę na wakacyjną wyprawę?

Kulki mocy...

czyli najzdrowsze słodczyce, które można jeść bez wyrzutów sumienia ☺.
Bezcukrowe, a jednak słodkie i banalne w przygotowaniu.



Składniki:



- 2 szklanki daktyli
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżka kakao,
- wiórki kokosowe lub zmielone orzechy (do obtoczenia)

Przygotowanie:

1. Namocz daktyle w gorącej wodzie przez 15 minut.
2. Zmiksuj daktyle w blenderze z masłem orzechowym i kakao (uwaga - poproś o pomoc dorosłego).



3. Z powstałej masy formuj - tocz ☺ kulki.



4. Obtocz kulki w wiórkach kokosowych lub w zmielonych orzechach.



5. Włóż kulki na kilka godzin do lodówki, aby się schłodziły.

Smacznego 😊

Opracowanie: Katarzyna Bieda

Redakcja Relaksika Pozalekcyjnego
życzy wszystkim wesołych wakacji!

Przygotowanie i opracowanie:

Joanna Świątek

Katarzyna Bieda

Daniela Kamińska

Justyna Gruczek

Mariola Wierzejska-Murawiak

Elżbieta Nowożycka

Hubert Kąkol