

19 czerwca Dzień Leniwych Spacerów

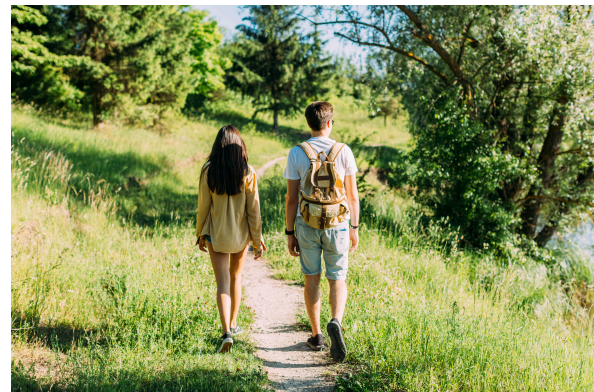
Dzisiaj mówimy o spacerach.
I to o leniwych spacerach, czyli takich,
gdy nigdzie się nie spieszymy.
Idziemy powoli,
mamy czas zatrzymać się i rozejrzeć dookoła.

Spacerowanie daje nam dużo dobrego.
Przede wszystkim ruszamy się.
Ruch, czyli chodzenie uspokaja nas i odpręża.
Dzięki chodzeniu jesteśmy bardziej
odporni na przeziębienia.
Dzięki chodzeniu jesteśmy zdrowsi.
Dlatego spacerowanie jest dla nas dobre.

*- Bardzo lubię dużo chodzić na spacer.
Dużo lubię wychodzić na dwór,
bo jest piękna pogoda.*

Najprzyjemniejsze spacerują wśród przyrody.
W lesie, w parku lub nad rzeką.

W Poznaniu przyjemnie spacerujemy
nad rzeką Wartą lub Cybiną.



Spacer w przyrodzie są dobre na nasze zmysły.

Mamy 5 zmysłów.

To znaczy, że poznajemy świat na 5 sposobów.

Mamy zmysły:

- wzroku,
- słuchu,
- dotyku,
- węchu,
- smaku.

To znaczy, że poznajemy świat gdy:

- patrzymy,
- słuchamy,
- dotykamy,
- wąchamy,
- smakujemy.

Podczas leniwych spacerów możemy obserwować wszystko dookoła nas.

Możemy obserwować przyrodę.

Wiosną i latem widzimy dużo zielonego koloru.

Są zielone drzewa, krzewy i trawa.

Patrzenie na kolor zielony pomaga nam się uspokoić i przywołuje pozytywny nastrój.

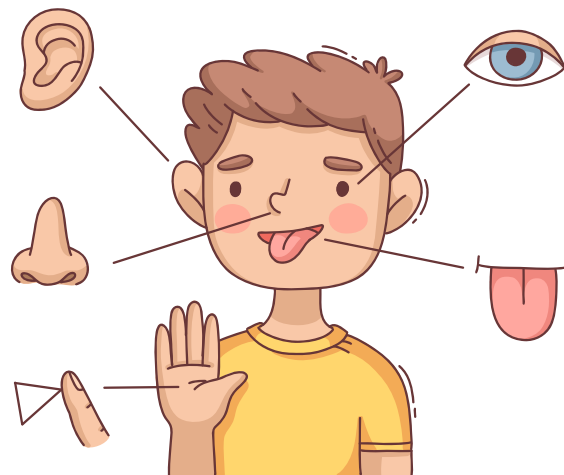
Podczas spacerów możemy usłyszeć wiele dźwięków przyrody.

Słyszemy śpiew ptaków.

Gdy wieje wiatr słyszemy szum drzew.

Gdy spacerujemy nad morzem słyszemy szum fal.

Te dźwięki również nas odprężają.



Podczas spacerów możemy poczuć wiele zapachów.

W lesie czujemy zapach drzew iglastych, takich jak sosna.

Po deszczu czujemy szczególny zapach powietrza.



Podczas spacerów możemy dotykać wielu rzeczy.

Możemy też zdjąć buty i iść na bosą.

Dotykamy wtedy stopami trawy i ziemi.

Gdy spacerujemy nad morzem możemy iść bosą plażą.

Czujemy wtedy chłodne fale na stopach.



Ostatnim zmysłem, o którym opowiem jest zmysł smaku.

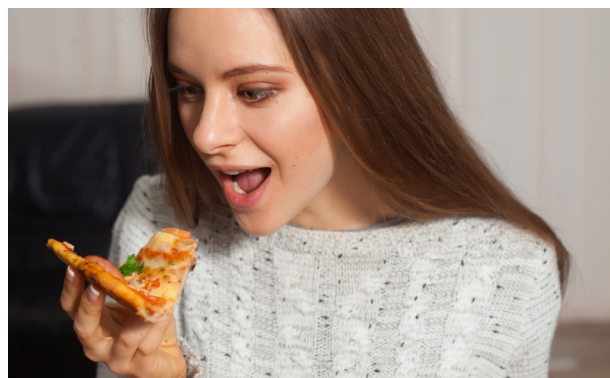
Smaki czujemy na języku.

Możemy czuć smak słodki, gorzki, słony lub kwaśny.

Mamy zmysły:

- wzroku,
- słuchu,
- dotyku,
- węchu,
- smaku.

Spacer w przyrodzie są dobre na nasze zmysły.



Pytania

A ty, czy lubisz spacerować?

W jakich miejscach spacerujesz?

Czy blisko twojego domu jest dużo ścieżek do spacerowania?