

MEDIALNI 39

W tym numerze:

Jak można spędzić wakacje bez telefonu?

Przepis na spełnienie marzeń

Ciekawe miejsca na weekendowy wyjazd

Jak można zdrowo spędzić wakacje?

A jakie marzenia mają inni?

Najchętniej uprawiane sporty letnie

Konkurs - przeprosiny



Redakcja w składzie:

Opiekun literacki - Joanna Stanowska

Grafik komputerowy - Emilia Dumana

Redaktor naczelny - Szymon Kopec

Redaktorzy:

Klaudia Starowicz

Olimpia Czimok

Martyna Kupka

Rafał Pytel

Karolina Kozłowska

Oliwia Blaszk

Emilia Nowakowska

Szymon Chromik

Karolina Nojman

Dominika Lenar

Paulina Olejnik

Roksana Olszewska

Karolina Nojman

Kacper Bartoszek



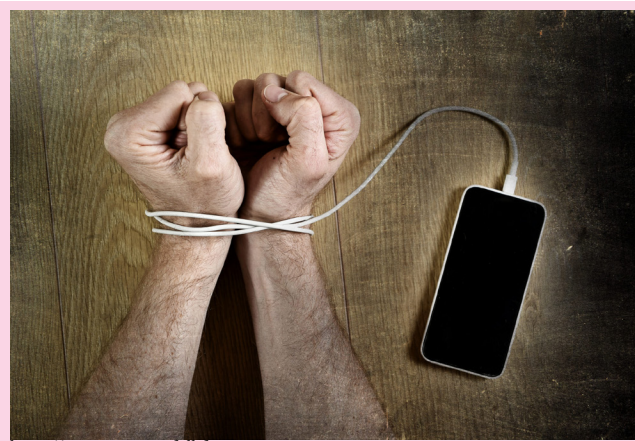
Spis treści:

Jak można spędzić wakacje bez telefonu?.....	3
A jakie marzenia mają inni?.....	4
Ciekawe miejsca na weekendowy wyjazd.....	5
Jak można zdrowo spędzić wakacje?.....	7
Przepis na spełnienie marzeń.....	8
Najchętniej uprawiane sporty letnie.....	10
Konkurs - przeprosiny.....	11



Jak można spędzić wakacje bez telefonu?

Czy potrafiłbyś wytrzymać jeden dzień bez telefonu? Odpowiedzi mogą być różne, ale czy wyobrażasz sobie całe wakacje bez telefonu? Na to pytanie większość bez wątpienia odpowiedziałaby przecząco. Byłoby to niezłe wyzwanie. Nie wszyscy potrafiliby się podjąć tego zadania. Jednak czemu by tak nie spróbować? Spróbować chociaż przez większość wakacji odłożyć telefon. Możecie się zastanawiać co w takim bądź razie można robić. Możemy Wam w tym pomóc. Oto kilka ciekawych pomysłów jak spędzić swoje wakacje nie siedząc cały czas przed komputerem lub z telefonem.



<https://www.meaningfullife.com>

Uwolnij swoją kreatywność!

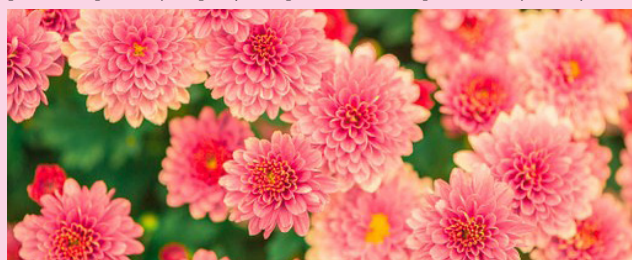
Nie musisz posiadać specjalnych zdolności, liczy się jak się czujesz. Jeżeli sprawia ci to radość to dlaczego by nie poświęcić trochę swojego czasu w wakacje na jakieś kreatywne zajęcia. Może to być rysowanie lub malowanie, ale także sklepanie modeli, szycie czy majsterkowanie.

Zadbaj o kwiaty!

Jeżeli posiadasz ogródek w czasie wakacji możesz poświęcić mu trochę uwagi. W ogrodzie zawsze jest co robić! Możesz np. zasadzić nowe kwiaty lub drzewka, odświeżyć doniczki (nie trzeba kupować nowych wystarczy je prze-malować). Jeżeli jednak nie posiadasz ogródka, ale masz balkon, żaden problem! Na balkonie też możesz zrobić sobie miłe miejsce do odpoczynku. Również możesz posadzić kwiaty, ozdobić go lampkami lub innymi ozdobami.



<https://bizrun.pl/rozwoj/do-poczytania/proste-triki-ktore-pobudza-twoja-kreatywnosc/>



<https://pixabay.com/pl/images/search/kwiaty/>

Wyjdź gdzieś z przyjaciółmi!

Pójdźcie w nieznane miejsce lub dobrze Wam znane. Porozmawiajcie ze sobą lub w coś zagrajcie. Możecie też zaplanować jakiś wyjazd do innego kraju. Możecie też zrobić sobie piknik. Pójść razem na jakąś polanę i wziąć dobre jedzenie.

Przeczytaj coś!

Książki prowadzą nas do innego świata, do świata wyobraźni. Książki to droga do naszego świata.

Gry planszowe!

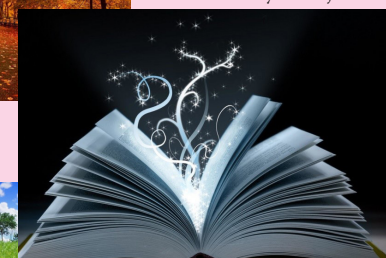
Kolejnym sposobem na wakacje bez telefonu są gry planszowe. Ze swoimi znajomymi spotkajcie się kiedyś i pograjcie sobie w gry planszowe.



<http://www.mamydzieci.pl/wp-content/uploads/2015/05/Jesienny-spacer-po-parku.jpg>



https://www.cesarskieogrody.pl/_thumb/900x0x95/news/graj-planszowa.jpg



<http://shrm.pl/wp-content/uploads/2015/07/picnic1.jpg>





<https://2ser.com/this-year-in-sport/>



<http://sukcestwojejfirmy.com/blog/nie-odkladaj-teraz-jest-najlepszy-moment/>

Sport to zdrowie!

Jeżeli nie lubisz w czasie wakacji siedzieć w domu to możesz zająć się sportem. Na pewno jest to dobry, ale także zdrowy pomysł na wakacje. Nie każdy jest dobry we wszystkim dlatego dyscyplin sportowych jest tak dużo! Możesz np. udać się na basen i poćwiczyć pływanie lub możesz zacząć codziennie biegać. Ale jeżeli nie przepadasz za uprawianiem sportu, możesz zawsze co jakiś czas wziąć rower i zrobić sobie przejażdżkę. Będzie to na pewno świetny, zdrowy ale też ekologiczny pomysł na spędzenie wolnego czasu.

Nie przekładaj na jutro, zrób to teraz!

Na pewno każdy z nas ma coś takiego co chciałby zrobić, lecz jeszcze tego nie zrobił bo... Wymówek może być wiele np. brak czasu, brak odwagi, brak potrzebnych rzeczy lub zwykłe lenistwo. Ale w wakacje mamy dużo czasu dla czego by więc właśnie tego nie zrealizować? Zmotywować się i nie odkładać tego na jutro, bo nie wiemy co nas czeka kolejnego dnia.

Autorzy artykułu: Oliwia Blaszką i Paulina Olejnik

A jakie marzenia mają inni?

Każdy z nas ma jakieś marzenia, niezależnie od tego ile ktoś ma lat. Tutaj znajdziecie marzenia różnych osób w różnym wieku. Każdej osobie zadałam takie pytanie: „Jakie jest twoje największe marzenie?”

Dziewczyna, 14 lat:

- Moim największym marzeniem jest zwiedzenie całego świata, a najbardziej chciałabym odwiedzić USA.

Dziewczyna, 11 lat:

- Żeby świat z pewnej książki istniał naprawdę i żebym ja była w nim szczęśliwa.

Chłopak, 13 lat:

- Spotkać mojego ulubionego piłkarza.

Dziewczyna, 15 lat:

- Chciałabym zwiedzić cały świat.

Dziewczyna, 13 lat:

- Najbardziej chciałabym pojechać na koncert mojego ulubionego artysty oraz zwiedzić Nowy Jork.

Chłopak, 16 lat:

- Posiadać dobrze zbudowane ciało, odnieść sukces w sporcie oraz zrobić jakąś szaloną rzecz- na przykład skok ze spadochronem.

Dziewczyna, 15 lat:

- Największym marzeniem? Chyba bycie po prostu szczęśliwym człowiekiem z kochającą rodziną i taką ilością pieniędzy, żebym nie musiała się martwić o podstawowe potrzeby.

Chłopak, 12 lat:

- Zostać w przyszłości grafikiem komputerowym i zdobyć nową wiedzę o komputerach.

Dziewczyna, 15 lat:

- Żeby moje ulubione postacie w serialu były razem.

<https://pieknoumyslu.com/marzenia-nie-wierz-gdy-mowia-ze-sie-nie-splniaja/>

Autor artykułu: Emilia Nowakowska

Ciekawe miejsca na weekendowy wyjazd

Babia Góra i okolice

Czy ci, którzy lubią wędrówki wysokogórskie są skazani tylko na Tatry? Ależ skąd! Można spróbować zdobyć Babią Górę.

» Babiogórski Park Narodowy - najwyższe części znajdujących się tu wzniesień to już tak zwane piętra alpejskie. Podczas wędrówek należy zachować szczególną ostrożność, ale w zamian za to będzie mogli podziwiać niesamowite krajobrazy.

» Jedna z najdłuższych wsi w Polsce - Zawoja, z drewnianym kościołem św. Klemensa i niewielkim skansenem.

» Zubrzyca Górna i znajdujący się we wsi Orawski Park Etnograficzny.



<https://www.werandaweekend.pl/w-podrozy/babia-gora-najpiekniejsze-szlaki>

Kraków i okolice

Podobnie jak w przypadku Torunia, także i tutaj sam Kraków wystarczy na spędzenie kilku weekendów, ale może się też okazać dobrą bazą do wycieczek w małopolski interior.

» Stare Miasto w Krakowie - wpisane na listę UNESCO zachwyca turystów z całego świata architekturą świecką i sakralną oraz niespotykanym klimatem.

» Zamek i katedra na Wawelu - Tu niegdyś było serce Polski. Nie ma w tym stwierdzeniu nic przesadzonego, bo przecież wawelskie wzgórze było świadkiem wielu ważnych wydarzeń oraz miejscem pochówków i koronacji władców naszego kraju.

» Nowa Huta - Nieco zapomniana i demonizowana dzielnica dziś przyciąga turystów szukających zabytków architektury socrealistycznej. Warto odwiedzić również Galerię Zdzisława Beksińskiego w Nowohuckim Centrum Kultury.

» Wieliczka - kolejny obiekt z listy UNESCO, którego chyba nikomu nie trzeba przedstawiać. Słynna kopalnia soli to jedno z najchętniej odwiedzanych muzeów w naszym kraju.

» Tyniec - położone na stromej skale opactwo benedyktynów wraz z kościołem św. Piotra i św. Pawła istnieje już od czasów średniowiecza, choć swoją obecną formę uzyskało w XVII wieku.



<https://wiadomosci.wp.pl/sylwester-20182019-w-krakowie-koncerty-atrakcje-wydarzenia--6332087885506177a>

Góry Świętokrzyskie i okolice

To całkiem spory obszar, którego raczej nie zwiedzimy w ciągu jednego weekendu. Wiele zależy od tego gdzie się zatrzymamy. A do wyboru mamy co najmniej kilka opcji:

» Świętokrzyski Park Narodowy - gdzie szlaki turystyczne zaprowadzić nas mogą do Bazyliki na Świętym Krzyżu, klasztoru bernardynek na Świętej Katarzynie czy rozległe gołoborze.

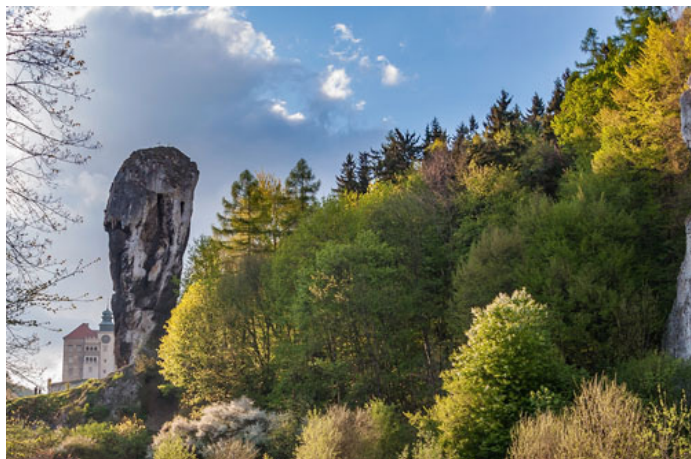
» Zabytkowe miasteczko Bodzentyn z ruinami zamku biskupów krakowskich.

» Kielce gdzie można zwiedzić Pałac Biskupów (obecnie Muzeum Narodowe), barokową bazylikę z piękną polichromią oraz lapidarium z macew.

» Okolice Kielc z ruinami zamku w Chęcinach czy ruinami pałacu Tarłów w Podzamczu Piekoszowskim, skansenem w Tokarni, jaskinią Raj i Centrum Neandertalczyka.

<https://turystyka.wp.pl/gory-swietokrzyskie-czarownice-i-polskie-diamenty--6043985767498369g>





<https://wczasypolskie.pl/jura-krakowsko-czestochowska-atrakcje-zamki-szlaki-noclegi>

Elbląg

Stare, średniowieczne miasto położone blisko Zalewu Wiślanego i jeziora Drużno. Z całą pewnością nie będziemy się tutaj nudzić. Co warto zobaczyć?

- » Średniowieczną zabudowę z Katedrą św. Mikołaja i Bramą Targową. Co ciekawe większość z tu-tejszych kamienic została odbudowana całkiem niedawno, a ich architektura wspaniale nawiązuje do dawnych wieków nie kopiując jednak starych rozwiązań architektonicznych.
- » Muzeum Archeologiczno-historyczne w Elblągu z poruszającą wystawą "Elbląg Reconditus".
- » Bażantarnia, czyli las miejski z trasami turystycznymi wiodącymi po wąwozach i wzgórzach.
- » Jezioro Drużno położone na południe od miasta dzięki silnie zarośniętym brzegom stało się siedliskiem licznych gatunków ptaków.



<https://www.tes.com/lessons/V--HE5BozYRc6A/poznaj-lublin>

Jura Krakowsko-Częstochowska

Rozciągający się między Krakowem a Częstochową obszar jest wprost usiany średniowiecznymi zamkami i ciekawymi formacjami skalnymi. Okolice możemy zwiedzać samochodem lub skupić się na części jury i wybrać piesze wędrówki.

- » W stanie ruiny zachowały się do naszych czasów zamki w Olsztynie pod Częstochową, Siewierzu czy Smoleniu. Wrażenie na zwiedzających robi monumentalna ruina zamku w Ogrodzieńcu.
- » Historia znacznie mniej brutalnie obeszła się z renesansową rezydencją w Pieskowej Skale (z zachowanym ogrodem i uroczymi krużgankami). W 2011 roku zakończono odbudowę zamku w Bobolicach, który pełni obecnie funkcję hotelarsko-turystyczną. Planuje się również odbudowę ruin zamku w Mirowie.
- » Ojcowski Park Narodowy to najmniejszy z polskich parków narodowych. Zachowało się tu wiele interesujących formacji skalnych jak chociażby słynna Maczuga Herkulesa czy Brama Krakowska. Zwiedzać można także często występujące tu jaskinie np. Jaskinię Łokietka czy Jaskinię Nietoperzową.
- » Warto zobaczyć także Pustynię Błędowska powstałą na skutek eksploatacji tego obszaru w średniowieczu. Od kilku lat prowadzi się działania mające nie dopuścić do zarastania pustyni.

Lublin

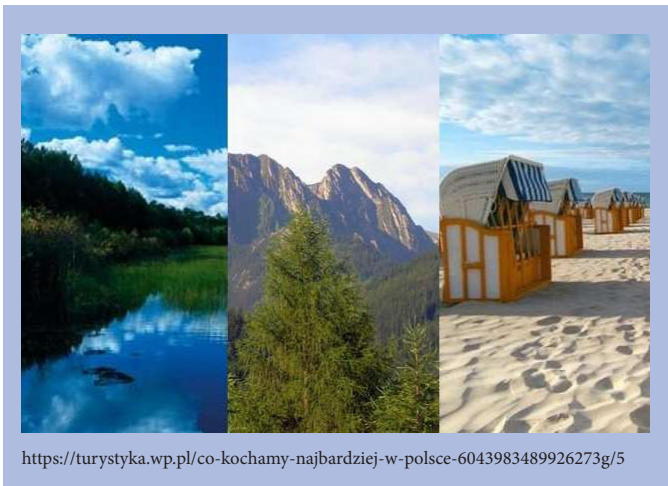
To jedno z największych miast wschodniej Polski jest wprost wymarzoną opcją na typowy "city break". Nie ma tu tak wielu turystów co np. w Krakowie, a liczba zabytków wystarczy na wypełnienie dwóch lub trzech dni.

- » Stare Miasto - z zabytkowymi kamienicami, kościołami, katedrą oraz Piwnicami pod Fortuną (od 12.02.2018 r. atrakcja zawieszona), gdzie przetrwały interesujące renesansowe malowidła.
- » Zamek lubelski - największe muzeum w mieście składa się z kilku części (archeologia, sztuka, etnologia), ale największe wrażenie na turystach robią bizantyjsko-ruskie freski w słynnej Kaplicy Świętej Trójcy.
- » Państwowe Muzeum na Majdanku - ukazuje gehennę ludzi uwięzionych i pomordowanych w założonym tu przez Niemców obozie koncentracyjnym.
- » Muzeum Wsi Lubelskiej - położony przy wjeździe do miasta skansen (adres: aleja Warszawska 96A) to jedna z najciekawszych placówek tego typu w Polsce.

Autor artykułu: Karolina Kozłowska

Jak można zdrowo spędzić wakacje?

Już zbliżają się wakacje, a wraz z nim wszystkie nasze małe grzeszki są usprawiedliwione. Możemy spać do południa, objadać się smakołykami, a przede wszystkim bez wyrzutów sumienia czytać ulubione książki i oglądać seriale. Ale nie zapominajmy, że wakacje to doskonały okres na poprawienie swojej kondycji fizycznej.



<https://turystyka.wp.pl/co-kochamy-najbardziej-w-polsce-6043983489926273g/5>

Najpopularniejszymi miejscami wyjazdów wakacyjnych są góry, jeziora oraz morze. Wakacje to czas, gdy bardziej jesteśmy podatni na lenistwo i nadmierne jedzenie. Dlatego też nie zapominajmy o tym, że wypoczynek nie składa się tylko i wyłącznie z leżenia na plaży, sączenia zimnego złocistego napoju, objadaniu się fast foodami i lodami. W czasie wakacji bardzo ważna jest aktywność ruchowa.

Okres wakacji to doskonały czas, by zadbać o kondycję i wygląd swojego ciała. Pogoda za oknami sprzyja aktywności fizycznej. Warto więc zacząć biegać, jeździć na rowerze, rolkach wrotkach i uprawiać ulubione sporty na świeżym powietrzu. Nie tylko popracujemy nad naszą kondycją, ale również zrzucimy zbędne kilogramy.



<https://bodyrock.pl/aktywnosc-fizyczna-ale-nie-kazda/>



<https://biotechnologia.pl/biotechnologia/aktywnosc-fizyczna-a-geny-czesc-ii-uklad-sercowo-naczyniowy,16492>

Warto też pamiętać o zdrowym jedzeniu. Lato to bogactwo warzyw i owoców – wykorzystaj to! Rok ma 365 dni, ale to latem masz dostęp do większej ilości świeżych, lokalnych produktów. Korzystaj z sezonowych warzyw oraz owoców, bez względu na to gdzie jesteś.

Różnego rodzaju koktajle czy sałatki to doskonałe przekąski w ciągu dnia. Pamiętaj, by zamiast słodkich gazowanych napojów, które tak naprawdę nie gaszą pragnienia, a zawierają duże ilości cukru, wybierać wodę mineralną lub wodę z cytryną bądź innymi owocami. Sprawdzą się idealnie, podczas wysokich temperatur nie dość, że mamy zdrowy napój to do tego jest bardzo orzeźwiający. Słodkizmy, ciasteczka, ciasta, torty i lody na wakacjach są wszędzie. Ciężko jest się im oprzeć, jednak ilość kalorii i tłuszczu, jakie mają jest ogromna. Dlatego staraj się im oprzeć, ale jeśli Twoja silna wola nie jest na tyle mocna, staraj się zjeść małą porcję słodkizmy. Kaloryczne lody możesz zamienić na lekki owocowy sorbet, na bazie zmrożonego, naturalnego soku owocowego lub zamrożonych owoców. Stosowanie diety podczas wakacji jest bardzo trudne. Jednak odrobina silnej woli wystarczy, aby utrzymać dietę i sylwetkę. Dodatkowo wakacje sprzyjają aktywności fizycznej. Tak, więc połączenie zdrowej diety i różnych form aktywności pozwoli Ci cieszyć się nie tylko udanym urlopem, ale również pięknym ciałem.



<https://www.thinglink.com/scene/907605343171772417>

Autor artykułu: Martyna Kupka

Przepis na spełnienie marzeń

Wiadomo, większość z nas gdzieś siebie widzi. Zamykamy oczy i wyobrażamy sobie własną postać przy biurku lekarza, kancelarii prawnika albo na wielkiej scenie. Ściskamy powieki, rozluźniamy barki i nagle dostrzegamy siebie na łące, beztrudnie pasących krowy. Inni przed snem myślą o tym, jak cudownie by było nie pracować i opiekować się dziesiątką dzieci. A potem machamy na wszystko ręką, bo przecież.. jak to mówią... marzenia są dla naiwnych...

Ludzie za łatwo się poddają. Stwierdzają, że nie mają finansów, że coś nie jest możliwe, że są za głupi, za biedni, za nudni... a to nie jest prawda. Pewnie, że jakaś pani Jessica z ulicy, prosząca o chleb raczej nie zostanie z dnia na dzień Miley Cyrus. Albo że to trochę potrwa, zanim chłopak z małej wioski zostanie prezydentem w ogólnopolskiej telewizji.

Ale w końcu mu się uda. Jak nie w całości, to w połowie. Jak nie w połowie, to chociaż blisko tego. A może spróbuje i okaże się, że kręci go coś innego.

W każdym razie: COŚ SIĘ STANIE.

Marzenie się spełni lub rozwieje, a na jego miejsce wskoczy inne...

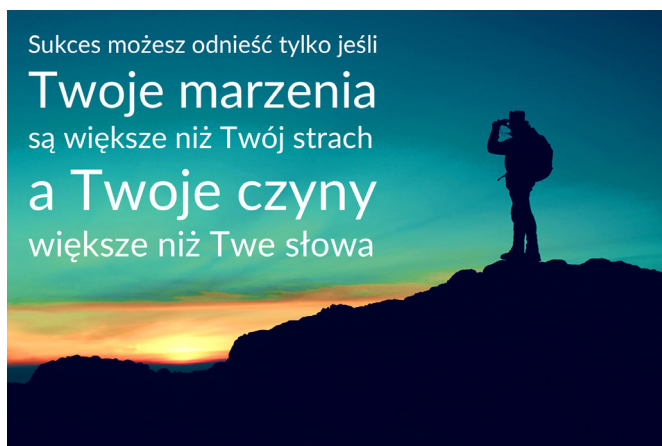


<https://veganisland.pl/marzenia-i-ich-realizacja/>

A WIĘC CO ROBIĆ?

1. OKREŚL czego chcesz i na ile jest to realne.

Nie wszyscy mają odpowiednie predyspozycje albo odpowiednią sytuację życiową, ale WSZYSCY mogą zrobić COKOLWIEK w kierunku, który im się podoba. Głupi przykład: chcesz zostać modelką, ale nie spełniasz wymagań – zawsze zostaje foto-modeling, bycie bookerem, praca w agencji, praca w jakiejś branży związanej z modą, albo – chociażby! – prowadzenie własnego bloga na ten temat. Spełnianie marzeń nie polega na tym, żeby KONKRETNIE dostać dokładnie to, co żeśmy sobie wymyślili – bądźmy szczerzy, to nie zawsze jest realne. Ale możesz działać w tym kierunku i próbować różnymi ścieżkami, żeby jakoś przybliżyć się do życia, które chcesz mieć. Proste. Czasami wystarczą tylko chęci, innym razem potrzebne jest zaciśnięcie zębów i mnóstwo samoza-parcia.



<https://zyciepodpalmami.com/2015/11/06/dlaczego-niektore-marzenia-sie-nie-spelniaja/>

Tylko, że dopóki tego nie zrozumiesz i nie zaczniesz DZIAŁAĆ, to nic z tego nie będzie. Nie dziwię się, że ludziom się nie chce: skoro z każdej strony słyszą, że się nie da, że nie można – trudno nastawić się pozytywnie, to normalne. Ale tak naprawdę nie są w stanie stwierdzić, czy ich sytuacja serio jest tak beznadziejna, jak myślą, dopóki nie SPRÓBUJĄ.



<https://www.gamedesire.com/pl/player/Alfa%20Muscae/blog/2599979>

2. Zastanów się co możesz zrobić.

Wiecie, nic dziwnego, że ludzie się rozczarowują, jeśli wydaje im się, że istnieje jedna jedyna ścieżka do jakiejś rzeczy – przecież nie każdy może się na nią wepchnąć. Problem polega na tym, że za mało myślimy – czasami przemknie nam przez głowę, że owszem, byłoby fajnie być na przykład dziennikarzem, ale jakoś na samym myśleniu byłoby super! się kończy. A gdzie strategia?

Musisz zacząć myśleć niestandardowo. Jak coś osiągnąć? Do czego tym dojść? Co mogę zrobić? Spróbuj pomyśleć o swoich znajomych – jak mogą pomóc? Poczytaj historie podobnych do ciebie ludzi w sieci. Poszperaj.



<https://br.depositphotos.com/116018920/stock-photo-woman-typing-on-keyboard-mixed.html>

3. Zaczynj działać.

Najlepiej od razu, w momencie, w którym wpadniesz ci do głowy pomysł z punktu drugiego. Musisz napisać do kogoś maila? Siadaj i pisz. Odświeżyć stare znajomości? Umawiaj się na kawę. Napisać list motywacyjny? Pisz list motywacyjny. Nic się za ciebie nie zrobi i nikt ci tego nie przyniesie na tacy. Taka prawda.

4. Nie zniechęcaj się

Żeby nie było: nikt nie mówił, że będzie łatwo. Ba, dla niektórych będzie piekielnie trudno. Trzeba zaciśnąć zęby i pomyśleć, że to się opłaci. I że nie wolno się załamywać jedną, drugą, czy trzecią odmową, nawet, jeśli sprawiają, że nie chce ci się żyć.

5. Zaczynj myśleć „MOGĘ” zamiast „nie dam rady”.

Jeden z trudniejszych punktów. Zazwyczaj, kiedy masz przed sobą potężne wyzwanie, automatycznie myślisz, że nie dasz sobie rady, więc próbujesz się wycofać. A przecież nie wiesz, czy sobie nie poradzisz, bo nawet nie spróbowałeś! Dlaczego nie walczysz? Z jakiego powodu od razu dajesz za wygraną?



https://www.sfd.pl/Zatkane_ucho_%3A_-t197109.html

6. NIE SŁUCHAJ ludzi.

To znaczy: jeżeli bliskie ci osoby coś ci radzą, zawsze miej to na uwadze i zastanów się, czy nie mają racji. Ale jeśli ludzie mówią Ci, że nie dasz rady, OLEJ ICH. Ty dasz radę. Może nie za pierwszym i za drugim razem, ale za piętnastym, ale wiem, że DASZ.

7. Rób swoje. Regularnie.

Nie czekaj, DZIAŁAJ! Jednak pamiętaj, że to regularność, a nie jednorazowe działanie doprowadzą do sukcesu.

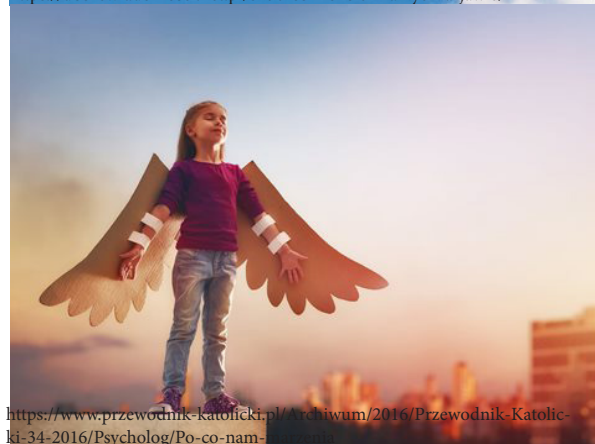
8. Albo wchodzisz w to cały, albo w ogóle.

Przy dużych akcjach i dążeniu do marzeń działanie na pół gwizdka to nie działanie, tylko ściema. Albo się w to angażujesz i bierzesz pod uwagę, że musisz poświęcić na to swój czas, swoją pracę i kilkadziesiąt nieprzespanych nocy, albo dajesz sobie spokój. Proste.

JASNE, ŁATWO SIĘ MÓWI...
ale NAJWAŻNIEJSZE są dwie rzeczy
UWIERZYĆ, że coś jest MOŻLIWE, a potem od
razu WYSTARTOWAĆ !



<https://dobrewiadomosci.net.pl/8436-osmiel-sie-marzyc-na-jawie/>



<https://www.przewodnik-katolicki.pl/archiwum/2016/Przewodnik-Katolicki-34-2016/Psycholog/Po-co-nam->

Najchętniej uprawiane sporty letnie

1. Jazda na rolkach - Rolki opanowały miejskie parki! Nic dziwnego, jazda na butach z kółkami jest bardzo łatwa, a do tego rozwija wszystkie mięśnie nóg.
2. Frisbee - Bardzo praktyczna dyscyplina sportu. We Frisbee możesz grać ze znajomymi albo ze swoim... pupilem! Rozwija sprawność i koordynację ruchową.
3. Jazda na rowerze - Jest znacznie przyjemniejsza latem! Nie ma jesiennej chłapy, a za miast zacinającego deszczu, słońce przyjemnie ogrzewa ciało. Ścieżki rowerowe są oczyszczone, no może tylko trochę zatłoczone. Jazda na rowerze jest doskonałą alternatywą na środek komunikacji w mieście, ale prawdziwą frajdę sprawiają wielogodzinne wycieczki góorskimi szlakami.
4. Siatkówka plażowa - Nieco trudniejsza wersja popularnego sportu. Chyba każdy potrafi grać w siatkówkę, a ta na piasku dostarcza jeszcze większej frajdy. Trudno o bardziej wakacyjny sport na lądzie.
5. Kitesurfing - Jest aktualnie najpopularniejszym sportem wodnym w Polsce. Polega na ślizganiu się po wodzie na specjalnej desce, poruszanej siłą wiatru oddziałującego na trzymany przez surfera latawiec.
6. Spływ kajakami - To doskonałe połączenie treningu z obcowaniem z przyrodą. W ten sposób można podziwiać piękne widoki i rzeźbić górne partie ciała.
7. Landkiting - Jeśli szukasz solidnej dawki adrenaliny, spróbuj landkitingu. Landkiting polega na wykonywaniu ewolucji na deskorolce, która połączona jest z kilku lub kilkunastometrowym latawcem. Siła, z jaką latawiec unosi deskorolkarza umożliwia robienie efektownych tricków w powietrzu. Ten sport, choć nie należy do najłatwiejszych, daje wiele satysfakcji z pokonywania własnych barier.
8. Koszykówka - Dyscyplina sportu drużynowego, w której dwie pięcioosobowe drużyny grają przeciwko sobie próbując zdobyć punkty umieszczając piłkę w koszu. Jest jedną z najpopularniejszych i najchętniej oglądanych dyscyplin na świecie.
9. Łucznictwo - To sportowa dyscyplina polega na wykonywaniu strzałów z łuku do tarczy w tej dyscyplinie liczy się celny strzał.
10. Badminton - Gra polega na przebijaniu nad siatką lotki za pomocą rakiетки; gra rozgrywana jest na punkty.



Konkurs - przeprosiny

Chcieliśmy Was przeprosić, że żadna praca się nie ukazała, lecz niestety z powodu strajku nauczycieli nie mieliście możliwości ich przynieść. Jednakże mamy nadzieję, że nasze artykuły was ciekawią i dziękujemy za ich czytanie. Życzymy zdrowia, radości oraz miłego dnia, wieczoru czy nocy w zależności kiedy to czytacie. Do następnego numeru!

W imieniu redakcji
Emilia Dumana

