KLEKS

Kurier SP 217

NUMER SPECJALNY 8/2022/23

POŚWIĘCONY Feriom, na które czekamy oraz instrukcji odpoczywania.

When is winter break in Poland ?

The winter break times differ for each Polish province each year.

January 16-29, 2023

Lublin Region, Łódź Region, Subcarpathian, Pomeranian, Silesian

January 23 – February 5, 2023

Podlasie Region, Warmian-Masurian

January 30 – February 12, 2023

Kuyavian-Pomeranian, Lubusz, Lesser, Holy Cross, Greater Poland

February 13-26, 2023

Lower Silesian, **Masovian**, Opolskie Region, West Pomeranian

While you are on a winter break it's easy to get into a lazy mode. Naps are important but there are many interesting things you can do!

Make the most of every moment !

Fun Things to Do Over Winter Break:

- Color a coloring page completely
- Cut paper snowflakes
- Make a fort to cover the living room
- Watch a favorite movie inside the fort
- Build a snowman (real or a craft)
- Donate old toys & books to a local charity or daycare

- Do a puzzle bigger than you've ever done before
- Write a thank you letter for a favorite gift
- Make a magazine collage
- Have a sleepover
- Stay in pajamas all day
- Play dominoes
- Go to the ZOO
- Drink hot chocolate
- Look at photos from the year
- Hang out with friends

Photos from: https://handsonaswegrow.com

Co zrobić, żeby odpocząć? Znawcy tematu piszą:

Koniecznie zastanówcie się jakie aktywności dają Wam radość, satysfakcję czy po prostu sprawiają przyjemność. Skupcie się na nich I pamiętajcie, że te czynności nie mogą wymagać styczności z elektroniką.

Spróbujcie zadbać o relacje ze sobą. Nauczcie się być ze sobą w ciszy, bez telewizora i radia w tle. Słuchajcie tego co dzieje się w Waszych ciałach, umysłach i w emocjach.

Zadbajcie również o:

- Prawidłową dietę. Pamiętajcie o spożywaniu odpowiedniej ilości warzyw i owoców oraz o piciu wody. Warto włączyć do codziennego menu sałatki czy zupy, a ograniczyć spożywanie mięsa i tłuszczy pochodzenia zwierzęcego. Wiele badań potwierdza, że nadmierne spożywanie nabiału oraz mięsa, to główne przyczyny występowania chorób układu krwionośnego.
- Ruch. Pamiętajcie, że musi być dostosowany do Twojego wieku, płci czy kondycji fizycznej.
- Prawidłowy, dobry sen. Śpijcie nie mniej niż 6 godzin dziennie. Badania pokazują, że regularny sen krótszy niż 6 godzin i dłuższy niż 8 przyczynia się do skrócenia życia. Na dobry sen

wpływa nie tylko ilość przespanych godzin a także to, jaki i kiedy zjadasz ostatni posiłek czy co robicie na godzinę przed snem. Pamiętajcie o wietrzeniu sypialni.

Czasami pozwólcie sobie na chwilę lenistwa. Zaplanujcie czas dla siebie. To taki czas, którego nie spędzacie z rodziną, nie przeznaczacie na realizację zadań i obowiązków wobec bliskich.

Nawet to, że mamy czas wolny, wcale jeszcze nie oznacza, że w pełni odpoczywamy. Dlatego należy pamiętać o kilku prostych zasadach:

- Odpoczynek jest tak samo ważny, jak praca, nauka czy inne aktywności.
- Każdy organizm potrzebuje regeneracji. Im nasz organizm jest starszy i bardziej obciążony, tym więcej czasu potrzebuje na regenerację.
- Występują dwa rodzaje zmęczenia: zmęczenie fizyczne (czyli zmęczenie mięśni wysiłkiem fizycznym) oraz zmęczenie psychiczne. Dlatego zarówno nasze ciało, jak i umysł potrzebują odpoczynku i regeneracji.
- Odpoczynek to nie lenistwo. Odpoczynek to przerwa od aktywności fizycznej lub psychicznej, która pozwala odzyskać siły, lub czas poświęcony na pozbywanie się zmęczenia, zwykle poprzez robienie tego, co sprawia przyjemność.
- Odpoczynek pozwala nie tylko zrelaksować się, ale także usunąć zmęczenie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Ponadto prowadzi do utrzymania dużej wydajności, kreatywnego działania oraz budowania relacji z bliskimi. Odpoczynek jest też czasem, w którym możemy spotkać i poznać samego siebie.
- Każdy musi sam zdecydować, jaką formę wypoczynku preferuje(aktywność fizyczna, relaks, hobby, spotkania z bliskimi, rozrywka).

Koniecznie trzeba pamiętać że, ODPOCZYNEK jest równie ważny jak PRACA. Pozwala nam oderwać myśli od codziennych obowiązków, zwolnić i złapać oddech. A jednak zwykle sobie na odpoczynek nie pozwalamy. Dlaczego tak się dzieje?

– *Mamy nawyk działania, wydaje nam się, że czas powinien być zaplanowany do ostatniej minuty. Nawet odpoczynek musi być według nas najbardziej efektywny i aktywny, bo w przeciwnym wypadku „marnujemy weekend" – mówi psycholog Igor Rotberg.*

Więcej informacji na stronie:
https://www.pzuzdrowie.pl/poradnik-o-zdrowiu/psychologia/dlaczego-wazny-jest-odpoczynek

A może w tym szalonym świecie warto się trochę PONUDZIĆ…….. po prostu.

Czekamy na Ferie i zazdrościmy wszystkim tym, którzy je już mieli albo mają.

BAWCIE SIĘ DOBRZE I ODPOCZYWAJCIE!

Zespół redakcyjny.