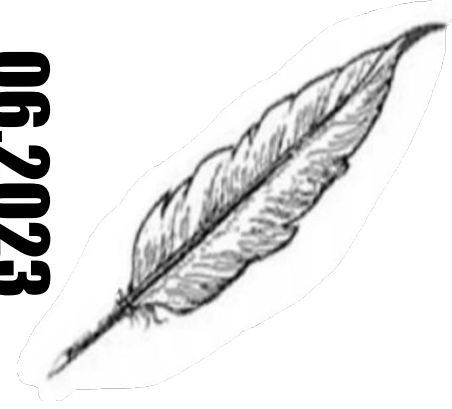


NASZYMI SŁOWAMI

06.2023



Gazeta Młodzieżowa

- Bezpieczne wakacje
- Co jeść i pić latem
- Wakacje w Polsce
- Wakacje w Zgierzu



Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwa. Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziemy brać udział. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi i wspólnie świetnie się bawią, inni wybierają się na rodzinne wyjazdy.

Oto 10 najważniejszych zasad, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:

- Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz. Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.
- Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
- Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię - przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
- Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
- Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
- Nie rozmawiaj z obcymi.
- Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
- Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
- Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
- Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.

Co warto jeść i pić w wakacje

Co warto jeść i pić latem?

Podstawowym napojem na lato powinna być **woda źródlana**, niezależnie od tego czy jest gazowana czy nie - najlepiej gasi pragnienie latem. Jeśli picie samej wody wydaje Ci się nudne, dorzuć do niej listki mięty, owoce, dodaj soku z cytryny lub limonki, czy odrobinę miodu.

W upalne dni unikajmy picia **mocnej czarnej i czerwonej herbaty**. Ze względu na zawartość teiny, herbata również działa moczopędnie, co może się przyczynić do wyplukiwania składników mineralnych z organizmu. Podczas upałów powinno się spożywać głównie **warzywa i owoce**, które nawadniają organizm. Warto sięgać też po naturalne jogurty, a na obiad przyrządzić sałatkę bądź chłodną zupę.

Warto spożywać również chrupiące sałaty, **ogórki, szparagi, bób, aromatyczne pomidory, szczypiorek, kiście rumianych czereśni, garście malin, porzeczki, jagód, jeżyn, agrest...** Wśród dziesiątków różnorodnych gatunków świeżych warzyw i owoców każdy znajdzie coś dla siebie - a to w końcu podstawa letniej, lekkiej diety.



Gdzie Polacy najczęściej spędzają wakacje?

Do najpopularniejszych miejscowości nadmorskich należą: Gdańsk, Kołobrzeg, Władysławo, Mielno i Łeba. Najchętniej wybierane górskie kurorty to Zakopane, Karpacz, Szczawnica, Krynica Zdrój i Solina. Wybierający się na Mazury badani najczęściej decydują się na: Mikołajki, Augustów, Mrągowo, Giżycko i Ełk.

Zdecydowana większość internautów (96%) spędzających wakacje w kraju organizuje je samodzielnie. Prawie połowa wyda na nie mniej niż 1000 zł na osobę a jedynie 6% powyżej 2500 zł na osobę. 54% planuje urlop krótszy niż jeden tydzień a 39% spędzi na wakacjach od 8 do 15 dni. Większość wyjedzie z całą rodziną (wraz z dziećmi) lub z partnerem/ współmałżonkiem. Polscy internauci wybierający wypoczynek w kraju zapytani o to co jest najważniejsze podczas wakacji twierdzą, że pogoda, możliwość odpoczynku i relaksu oraz towarzystwo.



Jak spędzić wakacje w Zgierzu?

Ośrodek sportowo-wypoczynkowy „Malinka” położony w północnej części Zgierza dostarcza wiele atrakcji zarówno latem jak i zimą.

W sezonie letnim możemy skorzystać z:

- kąpieliska z brodzikiem dla dzieci o podłożu betonowym z obsługą ratowników,

- stawu do sportów wodnych,

- wypożyczalni kajaków, łodzi oraz rowerów wodnych,

- boisk do siatkówki, koszykówki i mini piłki plażowej,

- placu zabaw dla dzieci,

- toru do wyścigów samochodów sterowanych radiem,

- leśnej trasy dla trenujących downhill.

