

WYDANIE WIOSENNE

# KURIER SZKOLNY



*Życzenia ciepłe  
jak technie wiosny,  
składamy wszystkim  
w ten czas radosny.  
Niech wszystkie troski  
będą daleko,  
a dobro płynie  
szeroką rzeką.*





W NUMERZE:

Wiosną przyroda budzi się do  
życia

Sporty wiosenne

Wiosenne kwiaty w Polsce



## Wiosną przyroda budzi się do życia

Wiosna jest niezwykle inspirującą oraz radosną porą roku. Motywuje nas do działania oraz sprawia, że nasze życie znów nabiera barw po długiej zimie.

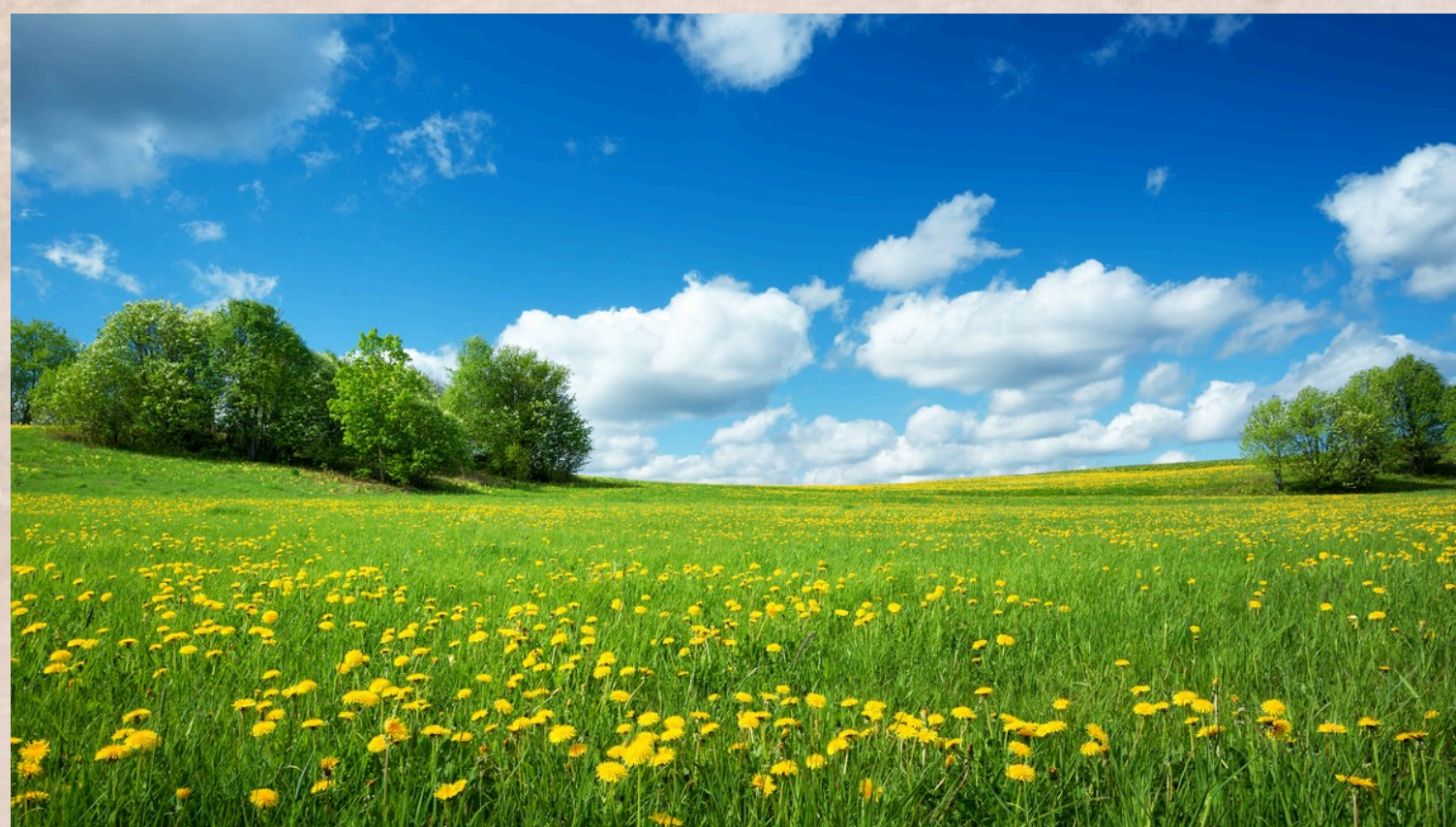
Wiosna w tym roku będzie trwać od 20 marca do 21 czerwca. Przedwiośnie jest okresem poruszenia w świecie roślin i zwierząt, bowiem w tym okresie kiedy słońce zaczyna grzać coraz mocniej, rośliny zaczynają kielkować i wypuszczać swoje pąki, powoli przygotowując się do kwitnienia.

Słońce wybudza kwiaty z zimowego snu, które każdego dnia pokazują coraz piękniejsze oblicze. Kiedy ustępują mrozy spod śniegu, zaczynają wychodzić pierwsze rośliny. Najczęściej wyrastają białe śnieżyczki, a zaraz po nich krokusy

w przeróżnych kolorach i inne rośliny cebulowe takie jak: tulipany, szafirki, narcyzy, żonkile, hiacynty, cebulice, kosańce. Wiosną do życia budzą się również drzewa i krzewy takie jak: złocista forsycja, dereń, delikatne magnolie, kwiaty wiśni i jabłoni, różaneczki i azalie. Wierzba natomiast, wypuszcza gałązki bazi, które kojarzą się z wiosennym okresem oraz idealnie nadają się do tworzenia wiosennych bukietów i wielkanocnych koszyczków. Kwiecień kojarzy nam się

z częstymi zmianami temperatur, więc kwiaty, które kwitną w kwietniu muszą być do tego bardzo dobrze przystosowane. Nie tylko rośliny budzą się wiosną do życia. Zwierzęta, które w czasie zimy zapadły w sen zimowy, wstają na nowo. Polska flora i fauna budzi się do życia, a zwierzęta które przetrwały zimę w uśpieniu wychodzą ze swoich kryjówek. Zwierzętami, które się przebudzają wiosną są np. niedźwiedzie brunatne, jeże, borsuki, nietoperze. Są też ssaki, które nie zimują, ale ich aktywność jest zmniejszona zimą, np. wiewiórki, zające szaraki, bociany, jaskółki, motyle, pszczoły.

Warto również wspomnieć o aktywności fizycznej. Ruch jest bardzo ważny dla zdrowia oraz dobrego samopoczucia. Gdy dni robią się coraz dłuższe, a pogoda za oknem coraz cieplejsza, warto wyjść z domu i pójść na spacer lub np. pojeździć na rowerze, pobiegać, pojeździć na rolkach albo deskorolce. Dzięki temu poprawi się nasze samopoczucie oraz będziemy zdrowsi. Regularne ćwiczenia oraz inne aktywności fizyczne poprawiają jakość naszego życia, a dodatkowo wzmacniają mięśnie i sprawność.







## SPORTY WIOSENNE

### Sporty wiosenne – idealna aktywność na świeżym powietrzu

Wiosna to doskonały moment, aby znaleźć nową pasję i poprawić swoje zdrowie oraz samopoczucie poprzez regularną aktywność fizyczną. Wiosną pogoda staje się bardziej stabilna i przyjazna, co ułatwia uprawianie sportów na zewnątrz. Dłuższe dni pozwalają spędzać większą ilość czasu na aktywności fizycznej, a cieplejsze temperatury sprawiają, że jest to bardziej komfortowe doświadczenie.

Jakie aktywności fizyczne warto zacząć uprawiać wiosną?

#### 1. Bieganie

Bieganie to jeden z najpopularniejszych sportów, który wiosną zyskuje na popularności. Ciepłe, ale nie za gorące dni sprzyjają długim biegom, a okolica pełna kwitnących drzew i zieleni potrafi umilić każdy kilometr. Wiosenne bieganie pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie, poprawia kondycję oraz jest świetnym sposobem na walkę ze stresem.

#### 2. Rowery

Rowery to kolejny doskonały wybór na wiosnę. Jazda na rowerze to nie tylko sposób na poprawę kondycji, ale także sposób na spędzenie czasu z bliskimi lub na relaks w otoczeniu przyrody.

#### 3. Piłka nożna

Wiosna to także czas, kiedy rozgrywki piłkarskie wkraczają w pełną fazę. Zimowe miesiące, pełne chłódów, często zmieniają dynamikę treningów, ale z nadejściem wiosny boiska stają się ponownie miejscem intensywnych zmagania. Piłka nożna to sport drużynowy, który wciąga zarówno młodszych, jak i starszych. Wspólne rozgrywki na trawie czy w parku to świetny sposób na integrację, aktywność fizyczną oraz zdrową rywalizację.

#### 4. Tenis

Rozpoczęcie trenowania tenisa we wiosnę to doskonały moment na powroty na korty. Dla amatorów i profesjonalistów to świetna okazja, by szlifować swoje umiejętności po przerwie zimowej.

#### 5. Sporty drużynowe – siatkówka, koszykówka

Po długiej zimie, pełnej treningów w hali, outdoorowe rozgrywki są prawdziwym powiewem świeżości. Sporty drużynowe sprzyjają integracji, pracy zespołowej i zdrowej rywalizacji. Dodatkowo, wiosenne słońce i świeże powietrze sprawiają, że każda gra staje się przyjemnością.

#### 6. Spacer z kijkami

Ten sport, który polega na marszu z kijkami, angażuje niemal całe ciało, poprawia wydolność organizmu oraz wzmacnia mięśnie. To również świetny sposób na spędzenie czasu na świeżym powietrzu, a wiosną, ze swoimi długimi dniami i ciepłymi wieczorami, stanowi doskonałą scenerię do spacerów wśród kwitnących drzew i zieleni.

### Podsumowanie

Wiosna to pora roku, która sprzyja aktywności fizycznej i zachęca do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Sporty wiosenne nie tylko poprawiają naszą kondycję, ale także pozwalają na relaks i czerpanie radości z otaczającej nas przyrody. Niezależnie od tego jaki sport wybierzesz, wiosna to doskonały czas na aktywność fizyczną, która pozytywnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie.



## Wiosenne kwiaty w Polsce

Wiosna w Polsce to czas, na który każdy z nas czeka z utęsknieniem. Po długiej i mroźnej zimie, przyroda budzi się do życia, a otaczający nas krajobraz zaczyna nabierać barw. Wraz z nadejściem cieplejszych dni na łąkach, w lasach i ogrodach pojawiają się pierwsze kwiaty, które nie tylko zachwycają nas swoją urodą, ale także pełnią istotną rolę w ekosystemie. Oto kilka z nich:

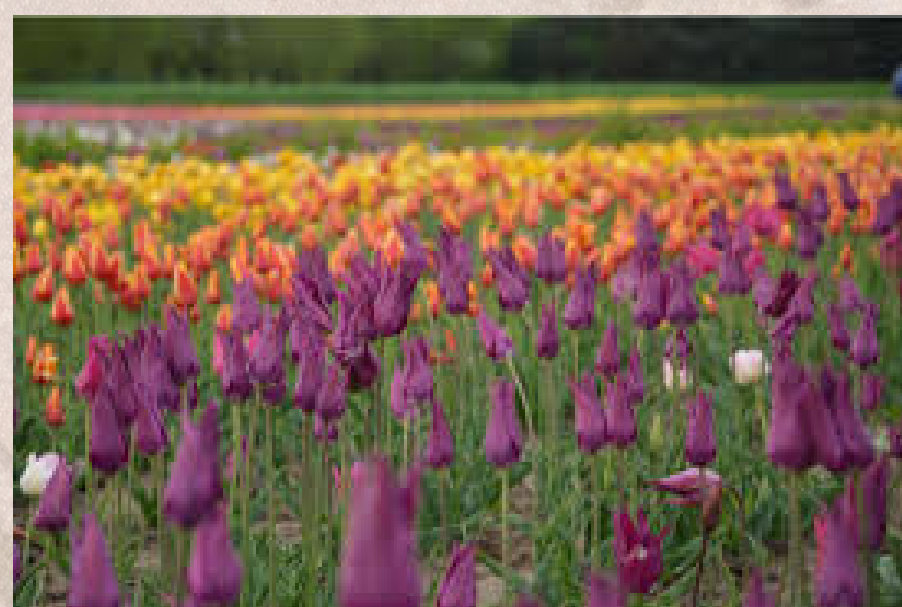
**Krokusy** to jedne z pierwszych kwiatów, które pojawiają się na wiosnę. Te niewielkie rośliny, które można spotkać w ogrodach, parkach, a także w naturalnych siedliskach, zaczynają kwitnąć już w marcu. Ich kolorowe kwiaty – fioletowe, białe lub żółte – stanowią piękny kontrast wobec jeszcze zimowej ziemi. Krokusy są symbolem wiosennego odrodzenia, a ich obecność to jedna z najwcześniejszych oznak nadchodzącej ciepłej pory roku.



**Przebiśniegi** to rośliny, które pojawiają się w Polsce już wczesną wiosną, czasami nawet w lutym. Ich białe kwiaty, delikatnie wyłaniające się spod warstwy śniegu, są jednym z najbardziej charakterystycznych obrazków wiosny. Występują głównie w lasach liściastych, ale z powodzeniem uprawiane są również w ogrodach. Przebiśniegi są prawdziwymi zwiastunami wiosny, które nie boją się niskich temperatur i potrafią wyjść na światło dzienne, kiedy jeszcze zima nie powiedziała ostatniego słowa.



**Tulipany** to jedne z najbardziej rozpoznawalnych kwiatów w Polsce, które zakwitają w pełni w kwietniu i maju. Są symbolem wiosennego bogactwa kolorów, od klasycznych czerwonych, po białe, żółte, różowe, a nawet wielokolorowe odmiany. Tulipany rosną zarówno w ogrodach, jak i w dzikiej przyrodzie, szczególnie w miejscach o ciepłym klimacie. Ich szeroka gama barw sprawia, że są ulubionymi roślinami ozdobnymi, a także częstym wyborem do bukietów wiosennych.



**Fiołki** to rośliny, które kwitną w miesiącach takich jak kwiecień i maj. Fiołek leśny to jedna z najpopularniejszych odmian, którą można spotkać w polskich lasach, zwłaszcza w pobliżu wilgotnych łąk i leśnych polan. Kwiaty fiołków, w odcieniach niebieskiego i fioletowego, często wyrastają tuż nad ziemią, tworząc piękne kobierce na tle leśnej roślinności. Fiołki mają nie tylko walory estetyczne, ale także pełnią rolę ważnego źródła pokarmu dla wczesnowiosennych owadów, takich jak pszczoły.



Wiosenne kwiaty nie tylko cieszą nasze oczy, ale także mają ogromne znaczenie w ekosystemie. Dla owadów, zwłaszcza pszczoł i motyli, są one jednym z pierwszych źródeł nektaru po długiej zimie. Dzięki temu pomagają w zapylaniu roślin, co jest kluczowe dla zachowania bioróżnorodności. Kwiaty wczesnowiosenne są więc nie tylko ozdobą, ale także pełnią rolę w utrzymaniu równowagi ekologicznej.