

# RODZINA



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

# NA START!

Wydawnictwo  
współfinansowane jest  
ze środków  
Ministerstwa Sportu  
i Turystyki

Zapraszamy na naszą stronę internetową: [www.rodzinaanastart.pl](http://www.rodzinaanastart.pl)

**Listopad 2018**



Fot. ARCHIWUM PRYWATNE

## Tosia i Staś – dzieci, które miłość do gór mają we krwi

● **str. 10-11**

Na zakupy, do szkoły i pracy  
– rowerem taniej, szybciej  
i przyjemniej! ● **str. 2–3**

Ruch dobry nie tylko  
dla ciała, ale też  
dla umysłu! ● **str. 4–5**

Jazda konna – sport  
i nauka odpowiedzialności  
w jednym ● **str. 6–7**

W piątkę  
rowerem  
przez świat ● **str. 8–9**

Aktywność przy chorobach  
przewlekłych?  
Oczywiście! ● **str. 12–13**

Brodziki, zjeżdźalnie  
i sauny – w parku wodnym  
każdy znajdzie  
coś dla siebie! ● **str. 14–15**

Aktywni w domu?  
To prostsze,  
niż sądzisz! ● **str. 16**



# Na zakupy, do szkoły i pracy – rowerem taniej, szybciej i przyjemniej!

**Na rowerze jeździ 70% Polaków, z czego systematycznie 22%<sup>1</sup>.** Jazda na rowerze to jedna z ulubionych aktywności fizycznych w naszym kraju – nie wymaga dużych nakładów finansowych ani specjalnych umiejętności.

**Rowerem mogą jeździć całe rodziny!**

**K**ocham rower od zawsze. Mój wymarzony weekend to wypad na dwóch kółkach na Turbacz, Żar czy Skrzyczne – mówi pan Łukasz, ojciec siedmioletniego Leona. Profesjonalne wypadki organizuje sam, bo są one bardzo wymagające, jednak w wolnych chwilach jeździ także z synem. – To nasza ulubiona forma aktywności. Mamy swoje ukochane trasy. Widzę, że syn ma coraz lepszą kondycję, dzięki czemu możemy pozwalać sobie nawet na 20-kilometrowe odcinki – wyjaśnia.

Rowerowe wycieczki uwielbiają też Iza i Mateusz Kowalowie z córką Weroniką. – Jeździmy na pikniki, zwiedzamy okolicę – tłumaczy pani Iza. Rower jest dla nich nie tylko sposobem na spędzanie wolnego czasu. To również ulubiony środek transportu. – Od kiedy przed szkołą córki zainstalowano stojaki, odwożę ją rowerem. Jeździmy razem: ona na swoim, ja na swoim. Rower córki zostaje pod szkołą, a ja pędzę dalej, do pracy – wyjaśnia. Jak dodaje, zamontowała sobie koszyk, dzięki któremu jednoślądem podróżuje także na zakupy.

Jazda na rowerze to idealna rozrywka dla całej rodziny. Sprawia dużo przyjemności, zwiększa wydolność, sprawność i ruchomość stawów, wzmacnia układ odpornościowy i krążeniowy oraz poprawia ogólną kondycję. Częste przejażdżki są zalecane zwłaszcza u osób z nadwagą, cukrzycą czy nadciśnieniem tętniczym. Jedynie przeciwwskazania to schorzenia ukła-

du krążenia, stawów czy kręgosłupa, ale tylko w przypadku, gdy są poważne i zaawansowane.

– Od kiedy systematycznie jeździmy na rowerach, nie muszę już zaglądać mężowi do talerza – stwierdza ze śmiechem 51-letnia pani Mariola. – Wcześniej miałam problemy z utrzymaniem wagi, więc motywowałam go do ograniczania liczby kalorii – dodaje. Małżeństwo zdecydowało się na zakup rowerów trochę przez przypadek. – Byliśmy w supermarkecie i zobaczyłem sezonową wyprzedaż. Postanowiliśmy skorzystać – mówi pan Piotr i dodaje, że po zakupie wstyd mu było odstawić rower w kącie garażu, dlatego zaczął jeździć. Z czasem dołączyła żona, a niedawno także... wnuczka. Odkąd opanowała jazdę bez bocznych kółek, jest stałą towarzyszką rowerowych wycieczek. – Uwielbia decydować o wyborze drogi, wskutek czego czasami trafiamy w miejsca, o których nie mieliśmy pojęcia – mówi dumny dziadek. Dzięki wnuczce odkrył m.in. piękny staw w lesie, w którym bywał dziecięcy rybak.

## Jaki rower wybrać?

– Rower musi być odpowiednio dostosowany do osoby, jeśli chodzi o wysokość siodełka i kierownicy. Ustawienie stawów powinno być komfortowe, a sylwetka wyprostowana, by nie obciążać odcinka lędźwiowego – zauważa Arkadiusz Tomasiak, rehabilitant.

Porad dotyczących dostosowania siodełka i kierownicy udzielają pracownicy sklepów ro-

werowych. Jeśli chcemy dobrze wybrać rozmiar, najlepiej po prostu usiąść na rowerze. Gdy pedał jest w najniższym położeniu, noga osoby trzymającej na nim stopę powinna być nieznacznie ugięta.

Ważna jest też długość roweru. Kiedy siedzimy, odległość od kierownicy nie powinna być zbyt duża. Musimy po prostu czuć się komfortowo i nie mieć wrażenia, że rozciągamy się, by dosięgnąć kierownicy.

Istotna jest także kwestia siodełka. Powinno ono być wygodne i sprofilowane tak, aby możliwe było utrzymanie wyprostowanej postawy. Nie możemy mieć wrażenia, że ześlizgujemy się z siodełka.

W zależności od celów, jakim ma służyć sprzęt, w ofercie znajdziemy m.in. rowery górskie, szosowe czy miejskie. Te ostatnie są polecane zwłaszcza osobom starszym. Po pierwsze dlatego, że wymuszają wyprostowaną sylwetkę. Po drugie, rower tego typu ma obniżoną ramę, więc podczas wsiadania łatwo przełożyć nogę. Ponadto w wyposażeniu roweru miejskiego są już oświetlenie, błotniki czy bagażnik.

## Przepisy

Aby poruszać się rowerem po drogach publicznych, konieczne jest ukończenie 18 lat. Osoby niepełnoletnie mogą podróżować pod opieką dorosłych lub po zdaniu egzaminu na kartę rowerową.

Rowerzyści mają obowiązek poruszać się po ścieżce lub wyznaczonym dla rowerów pasie. Poruszanie się po jezdni jest dozwolone tylko w przypadku braku drogi dla rowerów albo braku pobocza (względnie jego niedostosowania do jazdy jednoślądem).

Wbrew obiegu opinii osoby podróżujące rowerami mają możliwość korzystania z chodników, jednak tylko w określonych sytuacjach. Jazda chodnikiem jest dozwolona, jeśli podróżuje z nami dziecko poniżej 10. roku życia. Z chodnika możemy także korzystać przy drogach, na których dopuszczalna prędkość przekracza 50 km/h, nie ma wydzielonego pasa dla rowerów, a szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 m.



Fot. 123RF

## Obowiązkowe wyposażenie roweru

W trosce o bezpieczeństwo swoje i rodziny należy pamiętać o obowiązkowym wyposażeniu roweru. Jego brak może się skończyć mandatem. Co powinien zatem mieć jednoślad?

- przynajmniej jedno światło z przodu (białe lub żółte), świecące w sposób ciągły lub migający
- przynajmniej jedno czerwone światło odbłaskowe
- przynajmniej jedno światło tylne, świecące w sposób ciągły lub migający
- przynajmniej jeden sprawnie działający hamulec
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy

Jeśli konstrukcja roweru lub wózka rowerowego uniemożliwia sygnalizowanie zamiaru skrętu ręką, jednoślad powinien być dodatkowo wyposażony w kierunkowskazy.

<sup>1</sup> Polacy na rowerach, CBOS, wrzesień 2012.

Poza tym rowerzyści mogą się poruszać chodnikiem przy złych warunkach atmosferycznych (np. w deszczu).

Przepisy zabraniają rowerzystom poruszania się po przejściach dla pieszych. Oznacza to, że dojechawszy do pasów, osoba podróżująca jednoślądem powinna z niego zejść i przeprowadzić go po przejściu. Rowerem można przejeżdżać tylko przez przejścia, które są odpowiednio oznaczone (znakiem lub sygnalizatorem z symbolem roweru).

Za nieuzasadnioną jazdę rowerem po chodniku grozi mandat w wysokości 50 zł. Przejazd rowerem przez przejście dla pieszych może nas kosztować nawet 200 zł.

## Z kaskiem czy bez?

Co jakiś czas pojawia się pomysł nałożenia na rowerzystów obowiązku zakładania kasku. Na razie nie jest to przymusowe. Kask musi mieć tylko dziecko przewożone w foteliku rowerowym.

Bez względu na przepisy zakładanie kasku powinno być dobrym nawykiem wszystkich użytkowników jednośladów. Przy upadku taki sprzęt może znacząco zminimalizować obrażenia, a czasami nawet uratować życie.

## Polacy a rowery

Badania CBOS pokazują, że rowery najczęściej wykorzystujemy do jazdy rekreacyjnej (74% odpowiedzi) oraz jako środki komunikacji (50%).

Co trzeci badany ocenił, że rower jest narzędziem, które zapewni zdrowie fizyczne. Rower jako środek komunikacji najczęściej służy ludziom młodym, w wieku 18–24 lata (65%), oraz osobom starszym, powyżej 65. roku życia (62%). Polacy przesiadają się z samochodu na rower, bo uznają ten drugi za szybszy i wygodniejszy (49% odpowiedzi). Niemal połowa uważa, że jazda rowerem jest po prostu tańsza. Wśród respondentów 34% ocenia, że dzięki takiemu sposobowi komunikacji dbają oni o swoje zdrowie. Na korzyści dla środowiska wskazuje 18%. Niemal jedna czwarta użytkowników rowerów jeździ na nich przez cały rok, a 77% korzysta z jednoślada tylko podczas sprzyjającej pogody.



# Ruch dobry nie tylko dla ciała, ale też dla umysłu!

O dobrym wpływie aktywności fizycznej na pracę mięśni czy stawów słyszeli zapewne wszyscy. Rzadziej jednak mówi się o tym, jak wiele dobrego ruch czyni dla naszego mózgu. **A badania nie pozostawiają co do tego żadnych wątpliwości!**

**E**ksperci z Uniwersytetu Tekszańskiego w Dallas zaangażowali do badania kilkudziesięciu ochotników w wieku od 56 do 75 lat, którzy na co dzień prowadzą siedzący tryb życia. Uczestnicy przez kolejne 12 tygodni codziennie przez 3 godziny wykonywali ćwiczenia fizyczne: jeździli na stacjonarnym rowerku lub biegali na bieżni. Podczas badania stale monitorowano ich parametry związane z pracą mózgu. Po upływie 12 tygodni zauważono u tych osób poprawę pamięci. Ćwiczenia aerobowe znacząco wpływają bowiem na tzw. hipokamp – część mózgu odpowiedzialną za zapamiętywanie.

– Większość ludzi mówi mi, że wraz z wiekiem zauważa pogorszenie pamięci, więc chcieliby oni ją poprawić. Aktywność fizyczna i trening poznawczy to cenne narzędzia, które wspomagają mózg z różnych stron – mówi dr Mark D'Esposito, współautor badania opisanego w artykule opublikowanym na stronie Uniwersytetu Tekszańskiego.

Jak podaje „The Guardian”, niemieccy naukowcy wykazali, że spacerowanie lub jazda na rowerze pomogły badanym przyspieszyć naukę wyrazów obcych. – U osób, które się ruszają, komunikacja między dwiema półkulami przebiega szybciej i w bardziej zintegrowany sposób, a to z kolei sprawia, że zarówno dzieci, jak i dorośli z łatwością przyswajają nową wiedzę czy umiejętności – tłumaczył serwisowi www.perspektywy.pl dr Jacek Szalewski z Instytutu Nauk Społecznych Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Okazuje się, że już incydentalny i krótkotrwały wysiłek fizyczny korzystnie wpływa na pamięć. Éadaoin Griffin z Uniwersytetu w Dublinie przeprowadziła eksperyment z grupą ochotników, którym pokazała zdjęcia i nazwiska nieznanymi

## Po biegach czy basenie rozwiąż zadania!

1. Weź kartkę i długopis. Przyjrzyj się wyrazom zapisanym poniżej i zakryj je. Sprawdź, ile z nich uda Ci się zapamiętać.

**komoda, śrubokręt, Kwiatkowska, rozentuzjzmowany, pies, niedziela, śnieg, szkoła, trawa, jezioro, Włochy, suszarka, niebieski, szczęście**  
Słów było 14. Jaki jest Twój wynik? Nawet jeżeli udało Ci się zapamiętać niewiele, nie przejmuj się. Powtarzaj podobne ćwiczenia regularnie, zwłaszcza po wysiłku fizycznym – zobaczysz postępy!

2. Policz do 21 co 3, tzn.: 3, 6, 9 itd.

3. Wystukuj lewą ręką rytm wybranej piosenki, jednocześnie zapisując prawą słowa piosenki Wład kotek na płótek. Ćwiczysz w ten sposób podzielność uwagi.

4. Dokończ następujące ciągi liczb:

12 24 36 .....  
26 23 20 17 14 11 .....  
5 9 13 17 21 25 29 .....  
1 2 4 8 16 32 64 .....  
800 400 200 100 50 .....

5. Zmieniając jedną literę w wyrazie „KORA”, uzyskamy np. wyrazy „KOZA” lub „KURA”. Zmień jedną literę w każdym z podanych słów, aby stworzyć nowe:

**GAZETA  
WANDA  
BARAN  
PASZA  
PODATEK  
WRÓŻBA  
BAK  
KAWAŁ  
WRÓŻKA  
BARKA**

im wcześniej ludzi. Następnie połowa badanych przez pół godziny odpoczywała na krzesłach, a druga została poproszona o jazdę na rowerku stacjonarnym. Osoby, które pedałowały, miały zwiększać prę-

kość aż do utraty sił. Ci, którzy ćwiczyli, zapamiętali więcej nazwisk i twarzy niż siedzący współuczestnicy badania.

Jak wyjaśnia neurochirurg prof. Marek Moskała, ruch powoduje

wzrost ciśnienia w drobnych naczynkach mózgowych. Wówczas ilość tlenu wychwytywana przez komórki nerwowe w mózgu również się zwiększa, podobnie jak ilość glukozy dostarczana do nich. W efekcie poprawia się metabolizm tych komórek. Taka poprawa metabolizmu w ich wnętrzu skutkuje tym, że człowiek staje się sprawniejszy umysłowo i osiąga większą aktywność intelektualną.

Ćwiczenia pomagają też lepiej skoncentrować się na konkretnym zadaniu. Najlepszym dowodem naukowym w tym przypadku jest badanie przeprowadzone wśród dzieci w szkole (niemniej dotyczy to nas wszystkich). Otóż okazało się, że lekcje, którym towarzyszyły 20-minutowe ćwiczenia aerobowe, znacząco poprawiły stopień uwagi holenderskich uczniów.

Nie tylko ćwiczenia aerobowe są sprzymierzeńcem naszego mózgu. Seria badań i eksperymentów doprowadziła naukowców do konkluzji, że również trening siłowy sprzyja skupieniu. Wszystko dlatego, że on sam wymaga koncentracji podczas wykonywania ćwiczeń.

By poznać rolę aktywności fizycznej w procesie uczenia się i zapamiętywania, brytyjski badacz Timothy Bassej z Uniwersytetu w Cambridge przeprowadził doświadczenia na myszach. Gryzonie podzielono na dwie grupy: w jednej klatce dostępny był kołowrotek do biegania, w drugiej brakowało narzędzi do mysich ćwiczeń. Po upływie dłuższego czasu naukowiec zaczął wyświetlać myszom dwie takie same figury. Za dotknięcie figury z lewej strony gryzonie otrzymywały przysmak, a dotknięcie tej z prawej oznaczało brak nagrody. Kto wypadł lepiej? Oczywiście myszy ćwiczące na kołowrotku. Aktywne myszy pojęły zależność na tyle szybko, że już w pierwszym etapie badań dostawały dwa razy

więcej smakołyków niż leniwe koleżanki z klatki obok.

Badania wykazały, że wysiłek fizyczny nie tylko wspomaga pracę neuronów – pozwala również wytwarzać nowe komórki mózgowe. Nawet u osób w podeszłym wieku! Eksperymenty dowiodły, że produkcja nowych neuronów jest tym większa, im bardziej regularna i dłuższa jest aktywność.

Wydzielane podczas aktywności endorfiny poprawiają nastrój, a co za tym idzie – zmniejszają ryzyko depresji. Niektóre badania dowodzą, że ryzyko tej choroby u osób aktywnych fizycznie jest mniejsze nawet o 75%. Badania dr Andrei Dunn z Cooper Research Institute w Dallas wykazały, że 35-minutowe spacerki 6 razy w tygodniu pozwoliły złagodzić u pacjentów objawy depresji prawie o połowę.

Dla pracy mózgu ważna jest także systematyczność – to nie może być nagła wyprawa na siłownię czy basen zakończona dwutygodniowym leżeniem. Aktywność musi się odbywać codziennie i trwać od kilkunastu do kilkudziesięciu minut, zależnie od możliwości danej osoby.

Kiedy najlepiej pobudzać organizm do ruchu? Według specjalistów powinniśmy wybierać poranek i wieczór, a zwłaszcza to drugie. W godzinach wieczornych mózg jest fizjologicznie zakwaszony, więc dobrze właśnie wtedy go pobudzić.

Neurochirurg prof. Andrzej Maciejczak zauważa, że ruch jest niezwykle istotny, ale dobrze by było, żeby szedł w parze z innymi działaniami poprawiającymi pracę mózgu. – Nawet zwykłe rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek, rebusów lub czytanie książek sprawia, że mózg jest poddawany nieustannym ćwiczeniom i tym samym pozostaje w gotowości do działania. To tak jak w przypadku sportowca: jeśli nie trenuje, to jego zwinność, wytrzymałość i sprawność maleją. Byłoby więc idealnie, gdybyśmy potrafili łączyć aktywność fizyczną z intelektualną. Tym bardziej że jedno nakręca drugie – zaleca prof. Maciejczak.

Dla dobrej pracy mózgu powinniśmy dostarczać mu także niezbędnych składników, np. nienasyconych kwasów tłuszczowych. Spowalniają one procesy miażdżycowe w obrębie tkanki nerwowej. Źródłem kwasów są ryby, orzechy i oleje roślinne. Dla zachowania prawidłowych funkcji układu nerwowego niezbędne są też witaminy z grupy B oraz magnez, selen, cynk, potas i żelazo.





# Jazda konna – sport i nauka odpowiedzialności w jednym

Dwunastoletnia Karolina jeździ konno od ósmego roku życia. – Kiedyś zaprowadzaliśmy ją do szkółki tylko w weekendy. Teraz sama chodzi do stadniny po lekcjach, wyjeżdża na obozy – mówi mama Karoliny, pani Marta. **Jak tłumaczy, jazda konna to dla córki nie tylko sport. To także lekcja odpowiedzialności i samodzielności.**

**K**arolina chodzi do stadniny, by czyścić konie i boksy. Karmi zwierzęta i czesze je. Nie do przecenienia są również obozy. Przyzwyczajone do wygodnego życia dziecko poznaje na nich trochę inny świat: brak ciepłej wody, brak podanych przez mamę posiłków, wieloosobowe pokoje.

## Od czego zacząć?

Nauka jazdy konnej wymaga odpowiedniego przygotowania. Większość szkół nie zaleca tej aktywności dzieciom przed ukończeniem szóstego roku życia. Przed pierwszą jazdą warto oswoić dziecko z koniem. Zapach i rozmiary zwierzęcia mogą zniechęcić, a nawet przestraszyć. Spotkanie zapoznawcze powinno zostać zorganizowane w stajni, gdy koń przebywa w swoim boksie. To pozwoli dziecku poczuć się pewniej i bezpieczniej.

Należy pozwolić, by syn czy córka dotknęli zwierzęcia, pogłaskali je, dali mu coś do jedzenia albo je wyczyścili. Podczas karmienia trzeba pamiętać o trzymaniu palców razem i sztywno. Nie wolno robić niczego na siłę. Dziecko powinno czuć się pewnie i nie bać się zwierzęcia – koń wyczuje strach i nie będzie skory do współpracy.

Przed jazdą konieczne jest dobranie odpowiedniego kasku. Musi on odpowiednio przylegać do głowy, paski powinny być tak wyregulowane, by kask się nie przesuwał. W trosce o bezpieczeństwo dziecka każde wyjście na wybieg powinno się odbywać w kasku.



Ważne jest także odpowiednie dobranie siodła do gabarytów dziecka. Jeździec powinien się czuć w siodle wygodnie i pewnie. Strzemiona należy wyregulować do wzrostu.

Pierwsza jazda to krążenie wokół wybiegu z instruktorem, który trzyma konia za uzdę. Dopiero gdy uczeń opanuje samo siedzenie i skoordynuje pracę nóg, można przejść

do nauki kierowania koniem i jazdy samodzielnej.

Na początku warto postawić na indywidualne lekcje albo naukę w niewielkich grupach. Kiedy jeden

instruktor dogląda 8 czy 10 osób, nie ma szans, by wychwylił błędy każdego kursanta i poświęcił mu odpowiednio dużo uwagi.

Przy wyborze szkoły warto się zapoznać z opiniami na jej temat. Podczas wizyty przede wszystkim należy zwrócić uwagę na czystość boksov i zwierząt. W dobrych stajniach koń przebywa w czystym boksie ze stałym dostępem do wody i jedzenia. Zadbany koń ma własne siodło, ogłowie oraz szczotkę do czyszczenia. Wymienianie tych sprzętów między zwierzętami może skutkować przenoszeniem chorób. Jeśli zależy nam na całorocznych treningach, warto sprawdzić, czy szkoła ma krytą halę. Konno nie można jeździć, gdy grunt jest mocno zamrażnięty lub śliski – byłoby to niebezpieczne dla człowieka i zwierzęcia.

## Zalety

Jazda konna ma ogromny wpływ na rozwój fizyczny – uczy równowagi i koordynacji. Wbrew pozorom angażuje się wtedy wiele mięśni, nie tylko nóg, ale także brzucha, ramion i pleców. Trening pozwala spalić kalorie i uelastyczyć ciało. Zaleca się go



osobom, które mają problem z prostą postawą. Podczas jazdy nie można się garbić, a kołyszące ruchy rozluźniają mięśnie, co sprzyja utrzymaniu wyprostowanych pleców nawet po zakończeniu treningu.

Kontakt z koniem to także nauka radzenia sobie ze strachem. Już

samo wejście na tak duże zwierzę wymaga od dziecka pokonania własnych lęków i słabości. Kolejne lekcje dają możliwość opanowywania nowych technik, uczą systematyczności i ciągłego rozwoju. Te cechy przydadzą się też w innych obszarach życia.

Jazda konna to specyficzny sport, który w przeciwieństwie do np. jazdy na rowerze wymaga współpracy z żywą istotą. Koń i jeździec muszą się lubić, pasować do siebie i darzyć się zaufaniem. Dla dziecka taka współpraca ze zwierzęciem jest niezwykle cenna. Poza tym troska o konia – karmienie go, czyszczenie, pilnowanie, by nie jadł niczego zakazanego – uczy odpowiedzialności. Koń doskonale wyczuwa emocje, dlatego wymaga odpowiedniego podejścia. Jeździec uczy się łagodności i opanowania oraz przewycięzania własnego egoizmu.

Konie bywają zestresowane i zachowują się w sposób nerwowy. Dziecko, obserwując zwierzę, zdobywa wiedzę na temat emocji. Uczy się dopasowania do nastroju i reagowania na sytuacje stresowe.

– Widzę, że jazda konna bardzo wpłynęła na Karolinę. Wyrosłała, stała się bardziej odpowiedzialna i chętniej włącza się w obowiązki domowe – mówi pani Marta. Jak dodaje, córka w stadninie nawiązała też wiele znajomości. – Po szkole umawia się z koleżankami i wspólnie idą sprzątać albo karmić zwierzęta – wyjaśnia.

Poczta Polska

Personalizowany

Najpiękniejsze gwiazdkowe prezenty

Liść od św. Mikołaja

Personalizowana książeczka od św. Mikołaja

Filmy od św. Mikołaja

Kup w placówce pocztowej\* albo online na stronie [mojabajka.poczta-polska.pl](http://mojabajka.poczta-polska.pl)

\*z wyłączeniem agencji pocztowych



# W piątkę rowerem przez świat

Z dziećmi przemierzali 15 krajów świata, większość na rowerach i z namiotami. Nie zrezygnowali z pasji mimo choroby córki. **Aleksandra i Zbyszek z Krakowa, twórcy bloga Kajtostany, mówią: „Rowerowe wyprawy wychodzą nam na zdrowie i ciągle uczą. Każdego z nas”.**

**P**odróżowaliśmy od zawsze. Jeszcze jako dzieciaki, każdy ze swoją rodziną – mówi Ola, zerkając na mapę świata, która rozciąga się przez całą ścianę salonu ich nowohuckiego mieszkania. Kajtek jest w szkole, Ruta z tatą na rehabilitacji, Wanda siedzi z nami przy stole. Chociaż jest najmłodsza (ma zaledwie dwa lata) widziała już z rodzicami Bałkanów oraz wie, jak się jeździ w przyczepie rowerowej. Jej siedmioletni brat i czteroletnia siostra mają na koncie wyprawę przez marokańską pustynię, także w rowerowej przyczepie.

„Podróż Roku została niezwykłą rodzinną wyprawą Aleksandry Pałk-Gałęzy, Zbyszka Gałęzy oraz Ruty i Kajtka. Pojechać do Afryki na rowerze i to z dwójką dzieci to szczyt podróżniczego zaawansowania. Z namiotem, przyczepką rowerową i sakwami podróżnicy wyruszyli odkrywać bezdroża Maroka. Znaleźli piękne miejsca, spotkali niezwykłych ludzi i jeszcze bardziej pokochali wspólne podróżowanie” – tak pisały media o Kajtostanach, gdy trzy lata temu twórcy bloga otrzymali prestiżową nagrodę Traveler, przyznaną przez czytelników „National Geographic”.

**\***  
Jak zarazić kogoś bakcylem do wstawania z kanapy od najmłodszych lat, pokazali im rodzice. Nie były to wielkie wyprawy, choć Zbyszek zawędrował raz do ówczesnej Jugosławii. Ola zawsze spędzała wakacje w Polsce – jeden miesiąc nad morzem, drugi w górach.

– Chodziliśmy do szkoły sportowej i czasem inne dzieci się śmiały, że nie mamy butów czy dresów Adidas. Trochę nas to uwierało. Wtedy mama wyjaśniała: „Tak, nie masz tych dresów, ale zapytaj się, czy twoi koledzy byli miesiąc nad morzem albo miesiąc w górach”. Wartość wyjazdów była najważniejsza i to mi zostało – wspomina Ola.

Poznali się na studiach i na wyprawę zaczęli jeździć razem. Kiedy w ich życiu pojawił się Kajtek, zna-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

li, że będą kontynuować swoją pasję. Niewiele się w tej kwestii zmieniło, oprócz jednej zasadniczej sprawy: podróże stopem zastąpili wyprawami rowerowymi.

Jeśli spytasz Zbyszka, dlaczego wybrali akurat taki środek transportu, odpowie: „Bo lubię rower”. Jeździł na nim od zawsze, także na większe wyprawy. Ola używała roweru, żeby jeździć po mieście, ale nie na wycieczki. Pierwszą, nad Bałtyk, zaliczyła już z 14-miesięcznym Kajtkiem w przyczepie rowerowej. Zapakowali rowery do pociągu, a później sami przejechali Wybrzeże. Nie była to wielka odległość, ale Ola zakochała się od razu.

– Spaliśmy pod namiotem, głównie na dziko, z kuchenką, mieliśmy pełną niezależność. To pokochałam w rowerze najbardziej: wolność. Żadnego noża na gardle, że musisz się spieszyć na pociąg albo na zarezerwowany nocleg, bo możesz się rozbić nawet co kilka kilometrów – podkreśla.

Spanie na dziko w namiocie i gotowanie na kuchenke zostało im do dzisiaj. Dziadkowie nie dołączają do rowerowych wypraw, ale za to jeżdżą z wnukami na spacerach po górach. Kajtek, jako najstarszy, zaliczył też górskie wypadki z pradiadkami.

**\***  
Podczas tej pierwszej wycieczki trafili pedałowac 80 km dziennie. Jak przekonują, do tego rodzaju wysiłku

dłaczego było super – mówi mama Kajtka.

Rodzice widzą, ile Kajtkowi dają te wyjazdy, pod różnym kątem. Po pierwsze, gdy przez dwa miesiące nie ma kolegów ze szkoły i treningów, staje się on superkompanem do zabawy dla siostr i jeszcze lepiej się nimi zajmuje. Po drugie, wreszcie maksymalnie wykorzystuje pokłady swojej energii.

– Jeśli nie motywujesz dziecka do ruchu, to go trochę okaleczasz, bo ono go potrzebuje. Widzę, jak Kajtek nosi, gdy przychodzi po szkole do domu, a i tak gra w piłkę nożną trzy razy w tygodniu i pływa. Nie chodzi o wyczynowy sport, tylko o aktywność. Podczas naszych podróży mówił, że nie ma już siły dalej pedałowac. Brałam go na hol, po 10 km schodziliśmy z rowerów, a on za chwilę brał piłkę i z nią biegał – zauważa Ola.

**\***  
Mają swoje podróżnicze zwyczaje. Dużo śpiewają (ostatnio piosenkę *Lato, lato*), wożą ze sobą zabawki i piłkę, zawsze starają się też znaleźć jakąś wodę do pływania. Grają w alfabet, czyli szukanie rzeczy na wybranej literę (to ponoć dobra metoda na zajęcie myśli dzieciaków, gdy łapie je zmęczenie). Rzadko jest nudno, bo Gałęzowie jeżdżą zazwyczaj po takich terenach, że nawet znalezienie lodów urasta do rangi wielkiej misji. Podczas ostatniego wakacyjnego przejazdu po Polsce było tak gorąco, że pierwsze lody musiały już „wjechać” do śniadania. – Kiedy na niebie nie ma grama murku, to rzeczywiście jest trochę ciężko, ale z wiślanej trasy rowerowej odbiliśmy na takie drogi, żeby jechać lasami, i to się super sprawdziło – wspomina Ola.

Misją dla dzieci jest też rozbić obozowiska. Rodzice starają się, żeby każdy miał swoją funkcję. Ktoś przypina tropik do masztu, ktoś pompuje materac, ktoś zaczyna przygotowywać kolację. – Albo po prostu dzieciaki się ładnie bawią, żeby nam w tym wszystkim nie przeszkadzać – mówi mama ze śmiechem.

W zeszłe wakacje po raz pierwszy pojechali na wyprawę całą piątką. Ola bardzo się cieszyła, że udało im się tak sprawnie zebrać. Przemierzali w Polsce 500 km, z czego większość Kajtek przejechał sam, tylko czasem korzystał z holu. Dawał radę, choć nie oszczędził rodzicom komentarzy, że to „najgorszy wyjazd w jego życiu i już nigdy nie pojedzie z nimi na wakacje”.

– Kiedy jest głodny lub zmęczony, bunt jest zupełnie normalny. Nauczyłam się nie przejmować tymi tekstami, tylko odpowiednio na nie reagować. Bo później, gdy kładzie się w namiocie, są radość i opowiadanie,

**\***  
Wtedy nad Bałtykiem Ola poślęła takiego rowerowego bakcyła, że to ją bardziej ciągnęło na wyprawę niż Zbyszka. Kiedy na świecie pojawiła się Rutka, stwierdzili, że to najlepszy moment, żeby w ten sposób spożytkować urlop macierzyński. Gdy córka skończyła pół roku, pojechali na siedmiomiesięczną wyprawę: Maroko, Hiszpania, Portugalia, Francja, Niemcy. Rowery zapakowali do samolotu. Udało się znaleźć tanie loty w jedną stronę do Malagi.

– Nie pamiętam z tej podróży żadnych negatywnych historii. Minęły trzy lata, więc może to wszystko się idealizuje. Wiem na pewno, co było najlepsze w tej wyprawie: pustynia w Maroku. Uwielbiam przesterzeń. Choć przez pustynię ciągnie się wyasfaltowana droga, praktycznie nie ma tam ludzi – wspomina. Dotarli prawie do granicy z Algierią.

Gdy wyruszyli z Polski, Kajtek potrafił jeździć tylko na biegówce, ale rodzice się poświęcili i zabrali dodatkowy rower, dwukołowy. Ważył aż 10 kg, więc Zbyszek już czasem chciał nim rzucić, ale opłaciło się – dziś syn może się chwalić, że nauczył się jeździć na rowerze w Afryce. Długie, proste, niemal pozbawione ruchu drogi na pustyni były idealnym miejscem do nauki. Później, zamiast wsadzać Kajtka do przyczepy, rodzice mocowali do niej rowerek i chłopiec coraz częściej jeździł sam.

Podczas ostatniego noclegu na pustyni Kajtek zawołał mamę, żeby szybko do niego przyszła, bo jest z nim myszosczek. Ola się zebrała, ale z założeniem, że zwierzę zdążyło już uciec, chociażby od samego krzyku syna. Tymczasem myszosczek został na pół godziny, Kajtek go nakarmił, zbudował mu domek z kamyczków i gałązek. Bardzo chciał go zabrać ze sobą, jednak rodzice wytłumaczyli, że mama myszosczka byłaby smutna, gdyby ten nie wrócił do domu.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Obok żywej lekcji natury dzieci zawsze dostają żywą lekcję kultur. – W Maroku mieliśmy mnóstwo cudownych spotkań z ludźmi. Wszyscy do nas podchodzili, rozmawiali na mię, po francusku, zapraszali na posiłki, herbatę, nocleg. Nigdy nie odmawialiśmy. Już na granicy z Hiszpanią poculiśmy, że jesteśmy z powrotem w Europie, gdzie ludzie jednak nie skracają tak dystansu. Jeśli zwrócą na nas uwagę, to zrobią zdjęcie z ukrycia, rzadko podejść pogadać – podkreśla Ola.

Ale miłe gesty zdarzają się wszędzie. W Hiszpanii weszli raz do restauracji McDonald's, aby złapać wi-fi, podładować telefony, coś przegryźć. Kiedy już odjeżdżali rowerami spod lokalu, pani z obsługi wyniosła im dwa zestawy Happy Meal dla dzieciaków.

Pierwszy raz całą piątką pojechali samochodem na trzy tygodnie na Bałkany. Wanda miała roczek, Rutka obchodziła na miejscu trzecie urodziny. To było już po diagnozie starszej córki.

**\***  
Teraz planują podróże tak, że szukają w Polsce fajnych ośrodków rehabilitacyjnych i udają się do nich lub wracają rowerami. W ten sposób mogą łączyć podróżowanie rowerem z usprawnianiem Rutki. U córki zdiagnozowano dziecięce porażenie mózgowie.

O wartości bloga, którego prowadzą – kajtostany.pl – przekonują się za każdym razem, gdy ktoś napisze im wiadomość, że dzięki ich wyprawom wybrał się na własną albo zaczął o niej realnie myśleć. Jednak jeszcze większą wartością okazał się dla nich odzew na diagnozę Rutki. Gdy Ola przeżyła ją wewnątrz siebie, poukładała rzeczy w głowie i wreszcie napisała post o chorobie, odezwęło się mnóstwo ludzi ze wsparciem zarówno mentalnym, jak i praktycznym. Jeden czytelnik dał znać, że



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

pracuje w sklepie medycznym, więc wysła Rutcie specjalne buty. Wracało proste ludzkie dobro.

– Przez chwilę było ciężko. Zadręczałam się, czy zrobiłam coś źle w ciąży, czy może wyjazdy były przesadą, rozmawialiśmy z wieloma specjalistami. Każdy mówił, że nawet daleka wyprawa do Maroka w żaden sposób nie wpływa na uszkodzenie mózgu. Po otrzymaniu diagnozy nie wiedzieliśmy przecież niczego o mózgowym porażeniu. Zaczęliśmy się uczyć, weszliśmy w proces rehabilitacji, życie powoli wracało do swojego normalnego tempa. Wiadomo, że musimy się skupić na rehabilitacji, bo teraz Rutka jest najbardziej elastyczna, ale oprócz tego nic się nie zmieniło. To dalej to samo dziecko, ta sama kochana istota sprzed diagnozy, a więc i nasze życie nie powinno się zmieniać – wyznaje Ola i wspomina, jak Kajtek raz spytał, kiedy on, tak jak Rutka, pójdzie do szpitala. Wtedy ze Zbyszkim zdali sobie sprawę, że czas zacząć normalnie, bo w tej rodzinie każdy ma swoje potrzeby i wszystkie po kolei muszą zostać spełnione, żeby rodzina prawidłowo i szczęśliwie funkcjonowała. Jedną z tych potrzeb są wyprawy na rowerze.

Szkoda, że Rutka nie zaczęła rehabilitacji jeszcze wcześniej, ale z drugiej strony specjaliści przekonują rodziców, że i w tym można znaleźć plusy, bo podróże bardzo dobrze na nią wpłynęły, jeśli chodzi o tzw. integrację sensoryczną. Dziewczynka podczas wypraw z rodzicami miała kontakt z trawą, piaskiem, przeróżnymi zapachami, kolorami, dźwiękami – czymś zupełnie innym niż w domu. Dzieci z jej chorobą mają problem chociażby z chodzeniem boszo ze względu na dużą wrażliwość stóp.

– Pozwalamy jej na wszystko: wspina się, jeździ na trójkołowej hulajnodze, próbuje rowerka biegowego. Ruch jest niesamowicie ważny,

nawet jeśli niedoskonały, bo nogi nie słuchają, jak powinny. Pokazujemy jej, że nie ma żadnych ograniczeń, tak by kiedyś mogła sobie radzić w społeczeństwie – opowiada mama.

**\***  
Dla Gałęzów plusy roweru są tak oczywiste, że aż trudno im o nich opowiadać. – Wiadomo, że czasem czuję ból pleców, ale wtedy ćwiczę jogę i od razu jest lepiej. Każdy ruch musi być zrównoważony. Jeśli podróżujesz z dziećmi, to nie porywasz się na wielkie długości, wysokości i prędkości, więc wysiłek jest umiarkowany. Poza tym dzięki rowerowi jesteśmy z naturą, oddychamy lasem, obserwujemy ptaki – wyjaśnia Ola.

Na koniec pytam o dwie rzeczy. Pierwsza to, czy wyobrażają sobie inne życie. – Nie, wszystkich nas strasznie nosi, mimo że przy takiej ekipie i mieszkaniu na czwartym piętrze, bez windy, ten ruch cały czas jest. Dlatego tak się cieszę na każdą wyprawę, czy to do Maroka, czy to po Polsce. Miejsce się nie liczy. Chodzi o cały proces podróżowania, bycie w drodze, zmianę klimatu i ludzi. To daje radość – ocenia podróżniczka i dodaje, że w nagrodzie Traveler ucieszył ich nawet nie własny sukces, ale fakt, że została doceniona własnie rodzina. Samemu podróżuje się jednak inaczej.

Druga to, co by powiedzieli tym rodzinom, które jeszcze nie wstały z kanapy. – Całe życie polega na tym, żeby przełamywać swoje granice, lęki. Powinniśmy je dostrzegać, a potem próbować przekraczać, żeby życie miało sens. Wspólne podróże bardzo dużo dają, jeśli chodzi o bycie razem, i są świetną nauką dla wszystkich. Wierzmy w siły i możliwości dzieciaków, dzięki czemu one także wierzą w siebie. Wszystkim nam wychodzi to na zdrowie. A poza tym ponoć najwięcej wypadków zdarza się w domu.



# Tosia i Staś – dzieci, które miłość do gór mają we krwi

Ostatnio pojechali na wycieczkę z innymi rodzicami i dziećmi z grupy przedszkolnej, Trasa łatwa i szybka. Dla nich – aż za łatwa i za szybka. Cztery kilometry, dwie godziny marszu, nocleg w schronisku i rano następnego dnia zejście. **Dla części uczestników, nawet tych dorosłych, to było wyzwanie i najdłuższa trasa w życiu. Oni czuli się, jakby to była dopiero rozgrzewka.**

**A** jest ich czwórka. Tata Wojtek, mama Ania i dwojka dzieci – Tosia i Staś. Tosia ma dziesięć lat, Stasio sześć. I choć dzieciaki są jeszcze małe, już przeszły więcej szlaków w Tatrach niż niejeden dorosły.

## Tatry były ze mną od dziecka

– Chodziłem w góry od małego – mówi Wojciech Poniatowski – Ojciec, przewodnik tatrzański, zabierał mnie w Tatry, one zawsze były w naszym życiu. Kiedy byłem dzieckiem, jeździliśmy w wakacje rok w rok w to samo miejsce. Z tym samym widokiem, z tymi samymi wycieczkami, na kilka tygodni. Kiedy był tata – chodziliśmy w góry, kiedy zostawaliśmy tylko z mamą – musieliśmy siedzieć na dole. Nudziłem się potwornie, bo ciągnęło mnie w Tatry, chciałem zobaczyć więcej i wyżej. Pod koniec podstawówki miałem już dość tych wyjazdów. Potem, w liceum, poznałem kolegę, z którym jeździliśmy w Tatry Wysokie.

Nie interesowała go plaża, ciepłe kraje czy jeziora. Najbardziej wyczuwał aktywnie, cały czas w ruchu, z pięknymi widokami. Leżenie na kocu nudziło.

Kiedy poznali się z Anią, ona w ogóle nie chodziła w góry. W 2004 roku pojechali na pierwsze wspólne wakacje w Tatrach. I tak już zostało.

– Nie zraziłam się. Co więcej, zraziłam się – śmieje się Ania.

– Jak się pojawiły dzieci to nie widzieliśmy przeszkód, żeby to kon-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

tynuować – mówi Wojtek. Ania na niecały miesiąc przed urodzeniem Tosi, z wielkim brzuchem, pojechała na Podhale. Nie na ekstremalne wycieczki – wiadomo – ale żeby chociaż przez chwilę pobyc w górach. Pospacerować w dolinach, odpocząć. Nacieszyć się ulubionym otoczeniem.

## Wyprawy w nosidełku

– Zrobiliśmy sobie rok przerwy po urodzeniu Tosi – opowiada Wojtek.

Ale więcej niż rok nie wytrzymała. Z małutką, dwunastomiesięczną Tosią, pojechali w góry.

– Wiadomo, nie wchodziliśmy na szczyty, to były raczej wycieczki w doliny. Powoli sami ocenialiśmy, na co możemy sobie pozwolić. Im Tosia była starsza, tym dalsze trasy pokonywaliśmy – mówi Ania.

Po czterech latach pojawił się Staś. Rodzice, już nauczeni poprzednimi doświadczeniami, nie bali się zabrać go w góry. Swoje pierwsze szczyty zdobywał w nosidełku. Kiedy miał półtora roku, a Tosia cztery lata, pojechali w Tatry Zachodnie.

Kiedy dzieci były małe, robili sobie także „lekkie” wycieczki na Kasprowy Wierch – wjeżdżali kolejką, a potem schodzili 16 kilometrów. Osiem wzdłuż grani, osiem na powrót. Ponad dwuletni Staś w nosidle, a dzielna Tosia na nogach. Kilkanaście kilometrów, kilkanaście godzin.

– W naszym słowniku coś, co ma mniej niż pięć godzin, to zwykły spacer. Jeśli szukamy czegoś łatwiejszego i kończy się na 3-4 godzinach, jest dziwnie – śmieje się Wojtek.

– Dlaczego dziwnie? – pytam.  
– Bo jest godzina 12 czy 13 i my już wracamy do domu! To nienaturalne!

## Przed nami wiele tras

– Kiedy słyszymy, jak ktoś mówi „ja mam małe dziecko, z małym dzieckiem trudniej jest wyjechać, coś zrobić” to nam ręce opadają. Bo wszystko można! Tylko trzeba chcieć – mówią Poniatowsy.

Oczywiście, do wyjazdu w góry trzeba się przygotować i zwrócić uwagę na różne rzeczy, o których wcześniej się nie myślało. Na przykład ważne są pory jedzenia i spania, bo do nich trzeba dostosować trasę i godzinę wyjścia. Czasami trzeba się rozdzielić. Bywa, że jedno z dzieci ma słabszą kondycję, więc to silniejsze idzie dalej, a słabsze z rodzicem wraca do schroniska.

– Zdarzyło się nam podczas wycieczki podjąć decyzję, że Ania z Tosią idą dalej, a ja ze Stasiem wracamy. Innym razem Staś czuł się lepiej, więc poszedłem z nim dłuższą drogą, a dziewczynny wróciły skrótem – wspomina Wojtek.

Czasami dzieciaki zostają z dziadkami w Katowicach, gdzie mieszkają, a rodzice jadą sami. Wtedy wybierają trudniejsze i bardziej ambitne trasy, jadą w Tatry Wysokie. Wspinają się, wchodzą tam, gdzie na razie nie chcą brać dzieci. – Na wariata, wyjeżdżają w nocy i wracają przed północą. Powoli jednak zaczynają myśleć o tym, że w Tatry Wysokie można już zabrać Tosię i Stasia.

– Słyszeliście czasami, że tak się nie powinno robić, że gdzie dziecko w górach, że to niebezpieczne?

– Nie było nigdy tak, żeby ktoś nas wyzywał od wariatów – mówi Wojtek

– Były jakieś oburzone miny, pytania, czy dzieci powinny tak wchodzić same. Jednak częściej słyszymy głosy, że to, co robimy, jest super – dodaje Ania.

– Kilkuletnie dzieci na szlaku powyżej dolin to rzadkość. To budzi ciekawość, uśmiech i ciepłe komentarze. A odpowiadając na twoje pytanie o bezpieczeństwo – jeśli robi się to świadomie, mierzy siły na zamiary, dobrze zaplanuje wycieczkę, zaopatrzy się w odpowiedni sprzęt (zaczynając od wody, jedzenia, termosu z herbatą, przez ciepłe ciuchy, coś od deszczu, a kończąc na czołówce i sprzęcie do asekuracji), to jest to według mnie o wiele bardziej bezpieczne niż przechodzenie przez pasy – podkreśla Wojtek.

Dzieci miłość do gór mają w genach. Byli kiedyś na wakacjach nad morzem – fajnie, bo fale i piasek. Ale fale i piasek cieszyły przez dwa dni, trzeciego poszli do fokarium, a czwartego zrobiło się nudno. Jakoś za płasko, zbyt jednolicie. Dali Bałtykowi szansę, ale to nie dla nich. W tym roku dwa tygodnie podczas wakacji spędzili w Tatrach. W parzyste dni – wycieczka, w nieparzyste odpoczynek, park linowy, gokarty, zakupy, pamiątki. Żeby nie zwariować i się nie zamęczyć. Bo przecież chodzi o to, żeby było przyjemnie.

Te dwa tygodnie były wyjazdem idealnym. Zazwyczaj, przed wycieczką weekendową się nie przygotowują, wyjeżdżają spontanicznie. Już w górach zaczynają od dolin i decydują, czy mają siły na dalszą drogę. – Ostateczna decyzja zapada wieczorem przed wycieczką, a nawet dopiero rano – mówi Wojtek. W te wakacje było inaczej – pierwszy tydzień na rozruszanie się, lżejsze trasy i spacer. Drugi to już ostrzejsze podejścia, wyższe punkty i dłuższe trasy.

– W tym roku byliśmy po raz pierwszy gotowi, żeby wejść wyżej, nie tylko na stosunkowo łagodne szlaki, jak np. Czerwone Wierchy. Ładowaliśmy się na odcinki granio-we. Musieliśmy się oczywiście lepiej przygotować, mieć jakieś elementy asekuracyjne, żeby nie musieć drzeć o dzieci na każdym kroku i trzymać je za ręce – mówi Wojtek. Weszli na Szpiglasowy Wierch, 2172 metrów nad poziomem morza.

Najwyższy punkt, na jaki weszły dzieci, to przełęcz w słowac-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

kich Tatrach – Bystra Ławka (2300 m.n.p.m.).

To na razie jedyne góry za granicą, w które pojechała rodzina Poniatowskich. – Alpy, Karpaty ukraińskie albo rumuńskie to na razie nie nasz plan. Wiadomo, gdzieś na liście mamy je zapisane, ale nie na teraz. Mamy wciąż tyle szlaków w Tatrach, tyle gór do wejścia, jest co robić. Plusem jest też to, że mamy blisko – wyjeżdżamy w piątek wieczorem, w sobotę ruszamy w góry, a w niedzielę rano wracamy do Katowic. Jeśli jechalibyśmy gdzieś dalej, trzeba dla jednego szczytu poświęcić cały tydzień. Tego jeszcze nie potrzebujemy – mówi Wojtek.

## Nie ma marudzenia

W Katowicach, między wyjazdami, dzieci nie przygotowują się szczególnie do kolejnych wypraw. Ale, oczywiście, nie są typem maluchów, które chcą spędzać cały czas na kanapie. – Są aktywne, jeżdżą na rowerach, hulajnogach, wrotkach. Od marca zaczęliśmy się wspinać, na sztucznej ścianie i w skałkach na Jurze – mówi rodzice. Najważniejsze jednak, że są psychicznie gotowi do wypraw. Wiedzą, że wyjście z rodzicami w góry to nie trzy godziny, a trzynaście. Wiedzą, że momentami trzeba się zmęczyć, idąc pod górę.

– Nie marudzą?

– Staramy się nie doprowadzić do tego, żeby marudziły. Zresztą, to pytanie często pada, ludzie mówią nam: chcemy iść pięciokilometrową trasą, a po kilometrze nasze dziecko

narzeka, że boją je nogi. Odpowiedź jest prosta: bo się nudzą. Niezależnie od tego, jaką nam się uda zbudować kondycję, jak świetnie przygotujemy się do drogi, to jeśli się nie odzywamy albo trasa jest nieciekawa – dziecko zacznie marudzić – mówi Wojtek.

– Staś już ma tak wyrobiony mechanizm, że kiedy zaczyna się nudzić, podchodzi do nas i zagaduje: „Tato, porozmawiajmy o czymś”. Wymyślamy dowolny temat i dzięki temu głowa jest zajęta, pracuje, nie myśli o tym, jak daleko już przeszliśmy. Prawdziwy ból nóg pojawia się około dwudziestego kilometra, ale wtedy już jesteśmy w drodze do samochodu, więc nie da się zawrócić – dodaje Ania.

Na to pytanie ożywia się też Tosia, która od początku przysłuchuje się naszej rozmowie.

– Gramy w skojarzenia, zagadki, w wyrazy na ostatnią literę, w zapamiętywanie, co powiedział ktoś przede mną – wymienia.

Nie wszędzie lubią chodzić. Morskie Oko, Giewont, Dolina Kościeliska – tam, gdzie są największe tłumy, nie można spotkać rodziny Poniatowskich. Oni wolą ciszę i spokój, mniej znane i trudniejsze szlaki, na których nie tworzą się korki i na które nie wchodzi turyści w sandałach.

Ulubione miejsca? Poniatowsy wymieniają: Dolina Pięciu Stawów Polskich, Dolina Jaworzynki. Dolina Małej Łąki, Szpiglasowa Przełęcz, Czerwone Wierchy, Kończysty Wierch, Trzydniowiński Wierch

i okolice. Uwielbiają całe Tatry Zachodnie, szczególnie jesienią, kiedy przybierają ciepłe barwy, a krajobraz automatycznie się zmienia. Do tych miejsc chcą wracać, nawet jeśli byli już tam kilkukrotnie.

## Rodzina na Facebooku

Kilka miesięcy temu Wojtek założył stronę facebookową „Niech to szlak”, na której publikuje zdjęcia i filmy z wypraw. Najbardziej wzruszające dla mnie są te, na których widać przygotowany przed wyprawą sprzęt. Dwa duże plecaki, górskie buty i dwie miniaturki tego zestawu. Na innych: Ania i dzieci stoją tyłem, trzymając się za ręce i patrzą na widok ze skały. Albo takie: Wojtek i Ania wspinają się po skałach w Tatrach Wysokich.

– Założyłem ten fanpage, żeby pogrupować nasze górskie aktywności, mieć to w jednym miejscu. Robimy też filmiki, które wrzucam potem na YouTube. Czasami ludzie piszą do nas z prośbami o rady, kiedy widzą, że chodzimy w góry z dziećmi. Pytają o ich wiek, możliwości, marudzenie – mówi Wojtek.

– Wyobrażacie sobie czasami, że za kilka lat wasze już dorosłe dzieci spakują plecaki i pojadą ze znajomymi w Tatry? – pytam na koniec.

– Często o tym rozmawiamy – mówi Ania. – Zastanawiamy się, czy będą chodzić w góry tylko do osiemnastki, a w swoim dorosłym życiu to porzucą. Trudno ocenić. Najważniejsze, żeby nie przesadzić, nie przedobrzyć i ich nie zrazić.



# Aktywność przy chorobach przewlekłych? Oczywiście!

„Jestem zbyt schorowany, by ćwiczyć. Aktywność fizyczna może mi zaszkodzić” – to powszechne przekonania dotyczące podejmowania ruchu przy chorobach przewlekłych. **Tymczasem lekarze nie mają wątpliwości: przy wielu schorzeniach ćwiczenia nie tylko nie szkodzą, ale też są ważnym elementem terapii!**

**G**eriatra dr n. med. Alicja Klich-Rączka przekonuje, że osoby z nadciśnieniem i chorobami serca powinny podejmować aktywność fizyczną. – Oczywiście aktywność musi zostać dostosowana do możliwości i stanu zdrowia, jednak ani nadciśnienie tętnicze, ani choroba niedokrwienna serca nie stanowią bezwzględnego przeciwwskazania do wysiłku fizycznego. Dowiedziono nawet, że regularny wysiłek wpływa korzystnie na przebieg tych schorzeń – tłumaczy.

Zdaniem lekarzy niewiele jest schorzeń kardiologicznych uniemożliwiających podejmowanie wysiłku. Są to np. niektóre wady serca, jak stenoz aortalna, przy której ruch może stanowić zbytne obciążenie dla tego organu. – Ale już nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca czy przewlekła niewydolność serca, a więc najczęstsze choroby, na które cierpią osoby starsze, nie stanowią przeciwwskazania do wysiłku – wyjaśnia dr Klich-Rączka.

Od pewnego czasu do aktywności motywuje się także pacjentów po przebytych zawałach serca. Dawniej taka osoba przez kilka tygodni leżała w łóżku, obecnie chorych usprawnia się możliwie szybko. – Właściwie ćwiczenia wprowadza się już pierwszego dnia. Wynika to z tego, że dzisiaj więcej wiemy o ryzyku powikłań zakrzepowo-zatorowych, które dawniej nie były znane. Część pacjentów umiera nie dlatego, że się rusza, tylko dlatego, że właśnie nie podejmuje aktywności po zawale – mówi dr Klich-Rączka. Jak dodaje, bezruch zwiększa ryzyko zatorowości płucnej, czyli zwięzienia lub zatkania tętnicy płucnej przez skrzepinę. Skrzep powstały np. w nodze odrywa się i wraz z krwią wędruje do tętnicy płucnej. Może to spowodować śmierć.

Warto wiedzieć, że krew nie krąży w naszych żyłach samoistnie. Dzieje się tak dzięki pracy mięśni, czyli podczas aktywności. Gdy przestajemy się ruszać, krew zaczyna zalegać. Przez to zwiększa się ryzyko zatorów, zwłaszcza w kończynach dolnych, bo nawet unieruchomieni pacjenci zazwyczaj używają rąk.

Lekarze przekonują, że przeciwwskazaniem do aktywności nie są także choroby zwyrodnieniowe, pojawiające się z wiekiem. Zwyrodnienia wielostawowe dotyczą wielu seniorów – objawy choroby może mieć nawet 80% osób starszych.



**Aktywność musi zostać dostosowana do możliwości i stanu zdrowia seniora, jednak ani nadciśnienie tętnicze, ani choroba niedokrwienna serca nie stanowią bezwzględnego przeciwwskazania do wysiłku fizycznego. Dowiedziono nawet, że regularny wysiłek wpływa korzystnie na przebieg tych schorzeń**

Dr Alicja Klich-Rączka

– Moje zalecenia są zawsze takie same: należy ćwiczyć. Przy czym ćwiczenia powinny zostać dopasowane do stopnia zaawansowania zwyrodnienia. Czasami zdarza się, że jeden ze stawów

powinniśmy oszczędzać, ale można przecież dobrać taki rodzaj ruchu, który pozwoli aktywować inne stawy. Udowodniono, że ćwiczenia fizyczne zmniejszają dolegliwości bólowe, a w efekcie pacjenci przyjmują mniej leków przeciwbólowych – przekonuje geriatra dr n. med. Krzysztof Czarnobilski.

## Nadciśnienie

Regularna aktywność fizyczna osób starszych może obniżyć podwyższone ciśnienie skurczowe nawet o 7–16 mm Hg, a rozkurczowe – o 6–8 mm Hg. Badanie naukowe dowiodło, że u 60–69-latków obniżenie ciśnienia skurczowego krwi utrzymywało się jeszcze wiele godzin po zakończeniu treningu (W. Osiński, *Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Warszawa 2015, s. 213).

Aktywności nie należy podejmować, gdy ciśnienie przekroczy 170–180 mm Hg. – Dawniej w podręcznikach pisano wręcz, że nie powinno się namawiać do aktywności już przy ciśnieniu na poziomie 140 mm Hg. Prawda jest taka, że właściwe wartości ciśnienia nie zostały określone dla osób starszych. Badania wykazują, że seniorzy lepiej tolerują wartości ciśnienia rzędu 170 niż książkowe 110 czy 120 mm Hg. Do podejmowania aktywności w przypadku nadciśnienia należy więc podejść zdroworozsądkowo. Jeśli dana osoba ma systematycznie wartości ciśnienia w okolicy 160 mm Hg i jednego dnia wzrosło ono do 180, nie znaczy to, że nie wolno jej wyjść na spacer – wyjaśnia dr Klich-Rączka.

Dla osób z nadciśnieniem zalecany jest raczej intensywny marsz zamiast np. biegów. Przy aktywności należy pamiętać o regularnym i głębokim oddechu. Wysiłek należy przerwać w przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, zadyszki czy problemów z oddychaniem. Pamiętajmy o solidnej rozgrzewce i ćwiczeniach wyciszających. Ruch nie powinien zostać przerwany nagle.

Podczas treningów trzeba przede wszystkim zachować zdrowy rozsądek i zaczynać krok po kroku – od niewielkich, ale regularnych wysiłków. Zbyt intensywny wysiłek bez odpowiedniego przygotowania, zamiast pomóc, może bardzo zaszkodzić. Osoby, które wcześniej nie podejmowały aktywności, powinny najpierw skonsultować się ze specjalistą, np. lekarzem pierwszego kontaktu.



## Cukrzyca

Aktywność fizyczna jest zalecana także osobom z cukrzycą. Należy jednak pamiętać, że efektem wysiłku jest większy metabolizm. Dawki leków powinny więc zostać dostosowane do formy ruchu. – W czasie wysiłku stężenie glukozy się obniża, dochodzi do wahań glikemii spowodowanych insuliną. Pacjent nie może np. przyjąć insuliny, nie spożyć posiłku i wyjść na spacer. W przypadku cukrzycy leczonej insuliną nie należy więc podejmować aktywności chaotycznie, trzeba ją ściśle dostosować do podaży leku – apeluje geriatra.

Poziom cukru powinien zostać skontrolowany przed wysiłkiem, po jego zakończeniu, a nawet w trakcie. Pozwoli to określić, w jakim stopniu dana forma ruchu obniża glikemię. Nie każdy organizm reaguje tak samo, dlatego warto poznać swoje uwarunkowania. Pomiary są szczególnie

ważne po intensywnym wysiłku. Przy jego planowaniu warto zaopatrzyć się w coś słodkiego i w razie wystąpienia objawów niedocukrzenia – zjeść smakołyk.

Skłonności do hipoglikemii mają szczególnie pacjenci z cukrzycą typu 1. Ważne jest więc odpowiednie dobranie aktywności. W przypadku cukrzycy typu 2 ruch odgrywa rolę w redukcji masy ciała. Otyli pacjenci również powinni być ostrożni przy doborze aktywności. Najlepiej skonsultować to z lekarzem.

Pacjenci z cukrzycą nie powinni podejmować aktywności, jeśli poziom glikemii przekroczy 250 mg/dl lub spadnie poniżej 70 mg/dl. Przekroczenie dolnej wartości może doprowadzić do hipoglikemii, która bywa bardzo groźna, wpływa bowiem na funkcjonowanie mózgu, odżywianego glukozą.

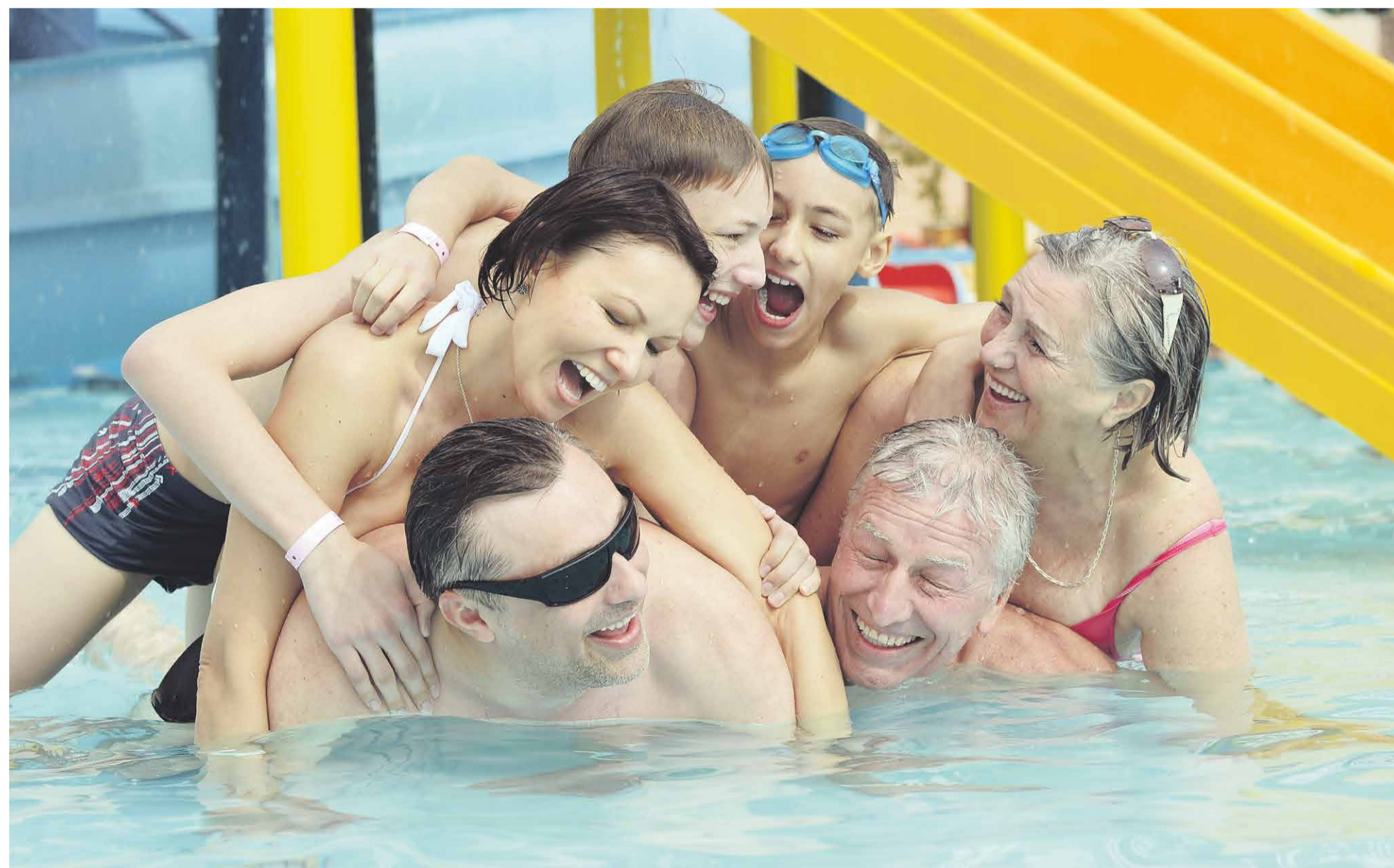
Jak przekonuje dr Klich-Rączka, regularnie podejmowany wysiłek jest warunkiem powodzenia terapii, leki zaś stanowią tylko jeden z elementów leczenia. Styl życia, sposób odżywiania, ale i aktywność fizyczna są bezwzględnie warunkami prawidłowego przebiegu leczenia zarówno chorób sercowo-naczyniowych, jak i cukrzycy. Dotyczy to i starszych, i młodszych osób.

Wtórnie jej dr Waldemar Makuła z Zakładu Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. – Zasadniczo nie ma osób zbyt starych czy zbyt chorych, które nie mogłyby podejmować aktywności fizycznej. W zależności od wieku czy rodzaju schorzenia inny będzie jednak rodzaj dopuszczalnych ćwiczeń, ponieważ istnieją pewne przeciwwskazania fizjologiczne czy biologiczne – przekonuje.



# Brodziki, zjeżdżalnie i sauny – w parku wodnym każdy znajdzie coś dla siebie!

Szukasz aktywnej rozrywki dla całej rodziny? Parki wodne, wyrastające jak grzyby po deszczu w różnych częściach Polski, to idealny sposób na spędzenie wolnego czasu. **W ich ofercie każdy znajdzie coś dla siebie – bez względu na wiek!**



**S**iedemdziesięcioletnia pani Janina to stała bywalczyni parku wodnego w Krakowie. – Jeżdżę na zamontowanych w basenach rowerkach stacjonarnych, pływam i korzystam z jacuzzi. W weekendy czasami organizujemy wyjścia z całą rodziną: przyjeżdżają syn z żoną, moje wnuki. Czasami zabieramy też

prawnuczkę mojej siostry – wyjaśnia. Jak tłumaczy, park wodny to miejsce rozrywki wszystkich pokoleń. Mała Maja korzysta z brodzików, wodnych spryskiwaczy, niewielkich zjeżdżalni. Dorosłe już wnuki szaleją na zjeżdżalniach i spędzają czas w saunach. Syn i synowa uwielbiają pływać i relaksować się na leżankach z biczami wodnymi.

– Po niedzieli w takim miejscu wszyscy wracamy wykończeni, ale szczęśliwi. Zmęczenie daje się we znaki zwłaszcza wtedy, gdy zabieramy Majkę. To żywe srebro, trzeba się za nią trochę nabiegać – opowiada.

W całej Polsce są już dziesiątki parków wodnych, które prześcigają się we wprowadzaniu nowych atrakcji. Kąpielnie, szklany tunel wśród

rekinów, plaża i rwący potok – to tylko część bogatej oferty. Zaletą tego typu obiektów jest ich dostępność niezależna od pogody. Większość oferuje rodzinne bilety w niższych cenach oraz możliwość wykupienia abonamentu.

## Aquapark Reda

Przestronny basen z postumentem morskiego potwora i gigantycznym wiadrem wylewającym 400 l wody, przestronny brodzik z okrętem pirackim i siedmioma zjeżdżalniami oraz zjeżdżalnia z rekinami – to tylko niektóre atrakcje tego aquaparku. Odwiedzający mogą także przemierzyć wodną ścieżkę o długości 315 m, skorzystać z różnego typu zjeżdżali oraz kołysać się na wysokich do 1,5 m falach.

● **Adres:** ul. Morska 5, 84-240 Reda. Godziny otwarcia: niedziela-czwartek od 9.00 do 22.00, piątek-sobota do 9.00 do 23.00

## Aquapark Sopot

Na terenie aquaparku znajdziemy kilka basenów (w tym dwa zewnętrzne) oraz dwie zjeżdżalnie. Do dyspozycji odwiedzających jest także długa na 71 m dzika rzeka, imitująca górski potok. Na głównym poziomie znajduje się również Aqua SPA, gdzie można skorzystać m.in. z różnego rodzaju saun (osiem do wyboru). W podziemiach obiektu jest kąpielnia.

● **Adres:** ul. Zamkowa Góra 5, 81-713 Sopot. Godziny otwarcia: codziennie od 8.00 do 22.00

## Park Wodny w Krakowie

Dla najmłodszych jest tam m.in. wyspa piratów z trzema minizjeżdżalniami dostosowanymi do zróżnicowanego oswajania z wodą. W ofercie są także zjeżdżalnie dla starszych dzieci oraz zjeżdżalnie dla dorosłych, zapewniające różny poziom adrenaliny. W parku wodnym znajdują się ponadto: kilka jacuzzi, hydromasaże, wodna siłownia i rwąca rzeka oraz tory do pływania.

● **Adres:** ul. Dobrego Pasterza 126, 31-416 Kraków. Godziny otwarcia: codziennie od 8.00 do 22.00

## Aqua Park Zakopane

Odwiedzający mogą się relaksować na tarasie z leżakami, z którego rozlega się widok na Tatrę. Aquapark oferuje m.in.: sześć jacuzzi, kąpiele w dzikiej rzece oraz pięć zjeżdżalni o różnych poziomach trudności (w tym dwie grupowe). Na gości czeka także kilka basenów, w tym jeden termalny. Znajduje się on na zewnątrz, jednak stała temperatura wody (32 stopnie) pozwala zażywać kąpiele nawet podczas mrozów.

● **Adres:** ul. Jagiellońska 31, 34-500 Zakopane. Godziny otwarcia: codziennie od 9.00 do 22.00

## Aquapark Fala (Łódź)

Masaże wodne, sauna fińska i parowa, megazjeżdżalnie i drabinki gimnastyczne – to tylko część atrakcji tego aquaparku. Osoby pragnące poprzebywać w ciszy mogą skorzystać z niewielkiej groty, która oferuje fotele z masażem wodnym i powietrznym. Na dzieci czekają trzy place zabaw (wodne i zewnętrzny) oraz brodzik. Na zewnątrz znajdują się baseny z nurtem dzikiej rzeki i wodospadami, plaża z leżakami i brodzik.

● **Adres:** al. Unii Lubelskiej 4, 94-208 Łódź. Godziny otwarcia: codziennie od 9.00 do 22.00



## Termy Maltańskie (Poznań)

W obiekcie znajdują się baseny rekreacyjne i sportowe oraz strefa saun. W basenach solankowych są pochodząca z odwiertu woda termalna i pobierana z głębokości ponad 1300 m solanka (niemal 40 stopni). Dla najmłodszych przewidziano brodzik z fontannami, krokodylem i papugą oraz minizjeżdżalnię, a także basen ze ścianką wspinaczkową i statkiem pirackim. Na odwiedzających czekają także różnego rodzaju zjeżdżalnie.

● **Adres:** ul. Termalna 1, 61-028 Poznań. Godziny otwarcia: codziennie od 6.00 do 23.00

## Terma Bania (Białka Tatrzańska)

Czternaście basenowych niecek, zjeżdżalnie o łącznej długości ponad 300 m, gejzery, armatki wodne, jacuzzi i sztuczne fale gwarantują w Termie Bania superrelaks i wodną zabawę na najwyższym poziomie. W strefie zabawy na najmłodszych czekają m.in. wodne karuzele, plac zabaw, brodzik z kaskadami wodnymi, samonapełniającymi się wiaderkami i wodnym jeżem.

● **Adres:** ul. Środkowa 181, 34-405 Białka Tatrzańska. Godziny otwarcia: codziennie od 9.00 do 22.00

## Termy Warmińskie (Lidzbark Warmiński)

W obiekcie znajdują się m.in. baseny, zjeżdżalnia multimedialna z efektami świetlnymi i akustycznymi, hydromasaże, bicze wodne, rwąca rzeka,

a także strefa saun. Hotelowe SPA oferuje zabiegi z wykorzystaniem wody termalnej, leczniczego błota czy ziół. Dla dzieci są brodzik z fontanną, armatkami wodnymi i statkiem do zabaw.

● **Adres:** ul. Kąpielowa 1, 11-100 Lidzbark Warmiński. Godziny otwarcia: niedziela-czwartek od 8.00 do 20.00, piątek-sobota od 8.00 do 21.30

## Termy Uniejów

Kompleks położony u podnóża XIV-wiecznego Zamku Arcybiskupów Gnieźnieńskich oferuje gorące kąpiele w leczniczych solankach termalnych. W obiekcie znajdują się pływalnia, komora lodowa, sauny, gabinety masażu, dysze, bicze, zjeżdżalnie i inne wodne atrakcje. Strefa zewnętrzna obejmuje pięć basenów, wyspę z jacuzzi oraz bufet.

● **Adres:** ul. Zamkowa 3/5, 99-210 Uniejów. Godziny otwarcia: codziennie od 10.00 do 22.00

## Termy Bukovina (Bukowina Tatrzańska)

W obiekcie można znaleźć 12 basenów wewnętrznych i zewnętrznych, a także setki metrów zjeżdżalni. Na gości czeka osiem saun (m.in. sauny fińskie, łaźnie parowe, kabina na podczerwień). Z myślą o najmłodszych organizowane są m.in. lekcje nurkowania oraz zajęcia aqua aerobiku.

● **Adres:** ul. Sportowa 22, 34-530 Bukowina Tatrzańska. Godziny otwarcia: codziennie od 9.00 do 22.00



# Aktywni w domu? To prostsze, niż sądzisz!

Długie wieczory, kapryśna pogoda i niskie temperatury skutecznie zniechęcają do ruszania się z domu. Zamiast wyjść na plac zabaw, pojechać na wycieczkę rowerową czy wybrać się na spacer, chętniej przesiadujemy na kanapie.

**Jesienne miesiące wcale nie muszą jednak oznaczać spadku formy i przybierania na wadze. Jest mnóstwo aktywności, które można wykonywać w domu razem z całą rodziną.**

## Z piłką

Piłka do skakania to sprzęt, który sprawi przyjemność chyba każdemu dziecku. Podskoki to połączenie doskonałej zabawy i aktywności. Pocięcha ćwiczy mięśnie nóg i pleców oraz uczy się koordynacji. Piłka może być też przyrządem, który posłuży do ćwiczeń rodzicom. Już samo poprawne siedzenie na niej sprawia, że dbamy o postawę i ćwiczymy równowagę. Ćwiczenia na piłce, choć wydają się mało wymagające, angażują wiele partii mięśni, szczególnie tych odpowiedzialnych za podtrzymywanie kręgosłupa i stabilizowanie postawy. Siadanie na piłce i wykorzystywanie jej do ćwiczeń wymaga ciągłego ruchu, co mobilizuje mięśnie do pracy, rozluźnia je i redukuje napięcie. Przykładowe ćwiczenia:

- Połóż się na plecach. Wyprostowane nogi unieś w górę, aby wraz z tułowiem tworzyły kąt prosty. Przyłóż piłkę do nóg, by dotykała piszczeli i stóp. Połóż głowę na ziemi, a na piłce zostaw tylko lewą rękę i prawą nogę. W następnym kroku zamień ręce i nogi. Ćwiczenie powtarzaj po 10 razy na każdej stronie.
- Usiądź na podłodze w szerokim rozkroku. Chwyć piłkę w obie ręce i unieś do góry. Trzymając ją, wykonaj skłon do prawej nogi, następnie unieś piłkę nad głowę i wykonaj skłon do lewej nogi. Powtarzaj serię 20 razy.
- Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach i oprzyj stopy na podłodze. Trzymaj piłkę na brzuchu obiema rękami. Przenieś piłkę za



głową, po czym połóż ją z powrotem na brzuch. Powtórz ćwiczenie kilkanaście razy.

Międzypokoleniowe zabawy połączone z dbaniem o kondycję można zorganizować także z wykorzystaniem przeciętej na pół piłki, czyli bosu. Z jednej strony jest ona płaska i sztywna – wygląda jak platforma. Z drugiej strony jest to elastyczna kupa wypełniona powietrzem. Dzięki ćwiczeniom na takiej piłce można poprawić koordynację ciała i równowagę, spalić tłuszcz i wyrobić sobie nawyk prawidłowej postawy. Na obu stronach można stać, leżeć lub podskakiwać. Stojąc na

płaskiej części, można wykonywać przysiady. Trudność polega na tym, by utrzymać równowagę. Z kolei na wypukłej części da się np. wykonywać wymachy nóg, naprzemiennie w lewą i prawą stronę.

## Rodzinne zawody

Oglądacie wspólnie program w telewizji? Wykorzystajcie przerwę reklamową na urządzenie szybkich zawodów. Może to być np. robienie przysiadów. Przegrywa ten, kto pierwszy się zmęczy i przestanie, albo zwycięża osoba, która w przerwie na reklamy zrobiła więcej przysiadów.

Jeżeli macie do dyspozycji większą przestrzeń w domu, możecie też urządzać zawody tacek. Dziecko kładzie się na brzuchu i podpira wyprostowanymi rękami. Rodzic chwyta je za nogi na wysokości kostek. Dziecko na rękach rusza do przodu. Stwórzcie rodzinne drużyny i zorganizujcie wyścigi w salonie!

Doskonałą zabawę i wiele pomysłów na aktywną rywalizację w czterech ścianach zapewnia także skakanka. Możecie się podzielić na drużyny, np. rodzice stanowią jedną, a dwójka dzieci – drugą. Dzieci stają naprzeciwko siebie i kręcą skakanką, a rodzice wspólnie przeskakują obunóż. Na jeden ruch skakanką przypada jeden przeskok. Innym pomysłem jest zorganizowanie konkurencji w liczbie skoków pokonanych w określonym czasie itd. Skoki na skakance poprawiają kondycję i ogólną koordynację ruchową oraz wzmacniają mięśnie nóg.

W domu możecie zorganizować też mnóstwo rodzinnych gier, które wymagają bycia w ruchu. Może to być np. zabawa w chowanego albo ciuciubabkę. Ta ostatnia polega na wytypowaniu jednej osoby, która zostaje ciuciubabką i której zasłania się oczy szalikiem. Pozostali uczestnicy otaczają ciuciubabkę i powtarza się dialog:

„Gracze: Ciuciubabko, na czym stoisz?  
Ciuciubabka: Na beczcze.  
Gracze: A co w tej beczcze jest?  
Ciuciubabka: Kapusta i kwas.  
Gracze: To łap nas!”.

Wtedy uczestnicy uciekają, a ciuciubabka próbuje złapać swojego następcę.

Fot. 123RF