

## A tél örömei

Ha végre van elegendő hó lakóhelyünkön és környékén, használjuk ki az alkalmat és élvezzük a tél örömeit, amellyel nem csak szervezetünknek teszünk jót, de kiváló családi program is. Elmehetünk korcsolyázni, síelni, szánkózni, de akár a közvetlen szomszédságunkban is élvezhetjük a tél örömeit.

Ha lehet, keressünk egy helyet otthonunk közelében, ahol lehet szánkózni, síelni, vagy legalább hóembert építeni. Műjégpályáknak hála, korcsolyázni akkor is tudunk, ha nincs befagyott tó a közelünkben. De hóembert építeni csak akkor lehet, ha van elegendő hó!



A szánkózás nem csak a gyerekeknek, de a felnőtteknek is örömet szerez. Egy-egy meredekebb lejtőn vagy pályán lesiklani igazi élmény. Akinek van sisakja, feltétlenül vegye fel! Kisgyerekekkel a hagyományos, ülőkosárral (és esetleg biztonsági övvel is) rendelkező szánkó a legmegbízhatóbb megoldás.

Aki pedig nem annyira bátor, hogy leszáguldjon a lejtőn, sétálhat a friss levegőn, ami az ünnepi lakmározások után szintén jót tesz. Ne feledkezzünk meg azonban a réteges öltözködésről! Vegyünk fel speciális, lélegző anyagból készült alsóruhát, vastagtalpú vagy bélelt lábbelit. Ne feledkezzünk meg a sapkáról, kesztyűről, sálról sem. Ha a lakásból úgy is tűnik, hogy kint enyhe az idő, egy óra kinti tartózkodás, főként azoknak, akik nem mozognak intenzíven, bizony megfázást eredményezhet. A sport után pedig igyekezzünk mielőbb haza, átöltözni vagy valahová ülünk be melegedni.

Sípályák, kirándulóhelyek környékén ilyenkor meleg italokat is tudunk vásárolni, de még jobb, ha otthonról viszünk magunkkal lélek- és testmelegítő italokat. A forró teának ilyenkor nincs párja! Szervezzünk közös alkalmat a fenti programokhoz családtagjainkkal és barátainkkal, amelyet egy közös ebéd vagy vacsora is követhet.

Használjuk ki a tél örömeit és a havat, ki tudja, meddig marad!



**Szabó Lili 6.c**

**Landorhegyi Sportiskolai Általános Iskola**