

Jesienny spacer

Witajcie Kochani!

Nadeszła jesień, to piękna pora roku. Czasami dni są pogodne, słoneczne. Innym razem pochmurne, deszczowe. O tej porze łatwo zauważyć przygotowania zwierząt i roślin do zimy. Wiewiórki zaczynają zbierać orzechy i żołędzie robiąc zapasy. Drzewa przybierają różne kolory, od żółtych po czerwone i brązowe. Liście spadają z drzew, tworząc kolorowe dywany. Pamiętajmy, aby wychodzić na spacer.

Gdy jest chłodniej dostosujmy nasze ubranie do temperatury i warunków atmosferycznych. Gdy już wyjdziecie na dwór poszukajcie pod drzewami kasztanów, żołędzi, które można wykorzystać do robienia w domu ludzików. Jesienią jesteśmy bardziej zmęczeni, senni i bardziej podatni na przeziębienia. Pamiętajmy, pijmy ciepłe rozgrzewające herbatki, na przykład z sokiem malinowym, jedzmy dużo warzyw i owoców. Jednym słowem chrońmy się, aby nie zachorować, nie dajmy się jesiennej chandrze.

Pozdrawiam Wszystkich – Pielęgniarka Ewa Kuźdub.