

W dzisiejszych czasach coraz częściej odzywa się w nas tęsknota za spędzeniem wolnego czasu na łonie natury.

Pragniemy wyciszyć się ,odprężyć i czerpać radość z magii przyrody. Jest to bardzo zdrowy sposób na odpoczynek i spędzenie czasu wolnego.

Przyroda pozwala nam zapomnieć o codziennych problemach. Odpoczynek ma dla ludzi ogromne znaczenie. Jest on wpisany w naszą naturę bez względu na płeć, wiek i inne czynniki.

Potrzebujemy go, by nasz organizm mógł się zregenerować, a mózg odpocząć.

Odpoczynek można podzielić na dwie formy:

-czynną

-bierną

Obie formy odpoczynku powinny harmonijnie ze sobą współpracować i wzajemnie się uzupełniać.

Ważne jest dostosowanie formy odpoczynku do własnych upodobań, rodzaju wykonywanej pracy, stanu zdrowia ,itp.

Zasady kulturalnego zachowania się na:

a)spacerze

Spacer powinien być spokojny o różnym kroku taki, aby nie odczuwać zmęczenia.

Działa on również relaksująco na chorych, zmęczonych różnymi sytuacjami życiowymi.

To najlepsza recepta na poprawę samopoczucia i sen.


Arystoteles powtarzał, że nic tak nie niszczy naszego organizmu jak długotrwała fizyczna bezczynność. Ruch jest lekarstwem na wszystkie choroby .

Spacer, marszobiegi, gry sportowe odprężają psychicznie.

Wysiłek fizyczny, zwłaszcza na łonie natury uspokaja, ułatwia przyjrzenie się własnym kłopotom z pewnego dystansu i odkrycie, że drażnią nas sprawy niewarte większej uwagi.

Codziennie spacery na świeżym powietrzu rozgrzewają cały organizm, dotleniają wszystkie narządy przede wszystkim mózg.

Spacerując po parkach, lasach czy innych miejscach, spotykamy wielu ludzi ,od których wymagamy kultury.



Sami też powinniśmy stosować się do poszczególnych zasad zachowania w miejscu publicznym, tzn.

- nie powinniśmy śmiecić
- wyrażać się głośno i wulgarnie -jeżeli spaceruję ze zwierzakiem powinniśmy po nich sprzątać
- zachowujemy się kulturalnie i grzecznie względem innych osób .

b)w czasie jazdy na rowerze

Kultura i bezpieczeństwo w czasie jazdy na tym jednośladzie to temat rzeka.

Są osoby ,które stale dojeżdżają na rowerze do pracy, natomiast inne traktują je jak pojazd rekreacyjny.

I właśnie w tym drugim przypadku często zamiast z drogi czy ścieżki rowerowej, rowerzyści korzystają z chodnika.

Rowerzysta ma obowiązek poruszania się ścieżką rowerową, jeżeli taka ścieżka jest wytyczona wzdłuż drogi w kierunku, w którym podąża.

Dlaczego warto zachować się kulturalnie?

- 1.Przysłowie "Jak Cię widzą tak cię piszą"- kulturalne zachowanie daje nam szacunek, dobre zdanie i respekt u innych ludzi.
- 2.Możemy stać się wzorem do naśladowania.
- 3.Komunikacja z osobą kulturalną jest przyjemniejsza.
- 4.Człowiek kulturalny uważany jest za mądrego.
- 5.Jeżeli zwracamy się do kogoś w sposób kulturalny możemy oczekiwać również kulturalnych odpowiedzi.
- 6.Nawet jeśli utracimy wszystko to nasza godność i kultura pozostaje.

wych.J.Hume