

# SLO – gan

## Nr 89



Ważne tematy :

- Narodowe Święto Niepodległości
- Promocja zdrowia
- Krzyżówka

**Narodowe Święto Niepodległości obchodzimy każdego roku 11 listopada. Upamiętnia ono odzyskanie przez Polskę niepodległości w 1918 roku, po 123 latach zaborów.**

11 listopada. Dlaczego Święto Niepodległości przypada tego dnia?

11 listopada jako Święto Niepodległości ustanowił przedwojenny rząd Polski. Władze II Rzeczypospolitej chciały upamiętnić objęcie władzy w Warszawie przez Józefa Piłsudskiego. 10 listopada 1918 Józef Piłsudski powrócił do Polski, a 11 listopada Rada Regencyjna przekazała mu naczelne dowództwo nad podległym jej Wojskiem Polskim.

Odzyskanie niepodległości składało się z wielu etapów. Jesienią 1918 roku mijały cztery lata od rozpoczęcia I wojny światowej. Stało się jasne, że Niemcy i Austro-Węgry niedługo upadną. Polska i inne kraje regionu zyskały niezwykłą szansę na zdobycie niepodległości.

7 października 1918 niepodległość Polski proklamowała Rada Regencyjna. Organ ten stworzyli niemieccy okupanci, którzy nie mieli już siły, by stłumić bunt

Polaków. Rząd powołany przez Radę Regencyjną nie cieszył się jednak wystarczającym poparciem społecznym. Przekazał władzę Piłsudskiemu, który powrócił z niemieckiego więzienia.

Polacy szaleli z radości. Wkrótce Piłsudski sformował nowy rząd, rozpisano pierwsze wybory, rozpoczęła się też walka o granice odrodzonej Rzeczypospolitej.

Dla krajów zachodnich 11 listopada to przede wszystkim rocznica zakończenia I wojny światowej. 11 listopada 1918 roku w Compiègne reprezentanci aliantów i Niemiec podpisali rozejm, który oznaczał zwycięstwo sprzymierzonych.

11 listopada już przed wojną był dniem wolnym od pracy. Tradycję tę podtrzymano w III Rzeczypospolitej.



# PŁYWANIE w liczbach



**5 | 11 L**

różnica między poj. płuc  
dorosłego mężczyzny  
a pływaka



**1/10 WAGI**

w wodzie nasze ciało waży  
mniej ze względu na  
siłę wyporową



**600 KCAL**

tyle jesteśmy w stanie  
spalić w czasie godziny  
intensywnego pływania



**60% ZDROWSI**

zwiększają się nasze  
szanse na uniknięcie  
chorób serca



**4F**

więcej informacji znajdziesz na [www.4f.com.pl](http://www.4f.com.pl)

## ***Pływanie na basenie - od czego zacząć ?***

Człowiek rodzi się z odruchem pływania. Ale ponieważ we wczesnym dzieciństwie odruch ten nie jest podtrzymywany - zanika. Musimy więc na nowo uczyć się poruszania w wodzie, co nie każdemu przychodzi z łatwością. Warto jednak zdobyć tę umiejętność, bo pływanie to zdecydowanie najdoskonalsza forma aktywności, odpowiednia dla osób w każdym wieku, również chorych. Nie obciąża bowiem układu ruchu, a wysiłek rozkłada się równomiernie na całe ciało.



Jeśli sądzisz, że na basenie spotkasz tylko świetnych pływaków, jesteś w błędzie! Większość osób pływa słabo. Niektórzy wcale nie potrafią pływać, ale chętnie korzystają z relaksu w ciepłej, płytkiej wodzie. Dlatego nie zastanawiaj się, jak daleko ci do olimpijskiego ideału, tylko przekonaj się, że nauka pływania nie jest trudna.

### ***W trosce o zdrowie***

- Nie pływaj tuż po jedzeniu ani całkiem na czczo (najlepiej iść na basen dwie godziny po posiłku).
- Klapki chronią stopy przed poślizgnięciem się, ale też przed infekcjami grzybiczymi.
- Jeśli chlorowana woda wywołuje podrażnienia oczu, po wyjściu z basenu przemywaj je solą fizjologiczną.
- Po basenie dokładnie umyj ciało mydłem, a włosy szamponem. Przed ubraniem się posmaruj skórę balsamem nawilżającym.

***WYKONAJ PIERWSZY KROK!***



***Podjmij się wyzwania „30 dni w ruchu” a przekonasz się, że i TY możesz osiągnąć wiele .***



