

# Jak powstały góry na ziemi?

Lubisz wędrować po górach tak jak ja? A czy zastanawiałeś się kiedykolwiek skąd w ogóle wzięły się góry na ziemi? Jak powstały? Jak to możliwe, że Ziemia stworzyła tak potężne struktury, sięgające nieba? Odpowiedź na to pytanie kryje się głęboko pod naszymi stopami, w tajemniczym świecie płyt tektonicznych i sił, które przez miliony lat kształtowały oblicze naszej planety.

Powstawanie gór to proces długotrwały, cichy, ale niezwykle potężny. To efekt ruchów wielkich fragmentów skorupy ziemskiej, zwanych płytami tektonicznymi, które nieustannie przesuwiają się względem siebie. Tam, gdzie płyty się spotykają, zaczynają dziać się rzeczy niezwykle. Skały ulegają sprasowaniu, pofałdowaniu, pękają i wypiętrzają się, tworząc pierwsze zarysy przyszłych pasm górskich.



Niektóre góry, takie jak Himalaje, powstały w wyniku bezpośredniego zderzenia kontynentów. Płyta indyjska naparła

na płytę euroazjatycką z taką siłą, że skorupa ziemska nie wytrzymała naporu i zaczęła unosić się ku górze. Tak narodził się najwyższy łańcuch górski świata, który zresztą nadal rośnie.



Góry mogą jednak powstawać także w zupełnie inny sposób. Tam, gdzie dochodzi do pękania i przemieszczania fragmentów litosfery, tworzą się góry zrębowe, jak Sudety w Europie Środkowej. A tam, gdzie siły magmowe wydobywają się na powierzchnię, wyrastają góry wulkaniczne, takie jak samotny szczyt Mount Fuji w Japonii.



## Górskie epoki – orogenezy

Historia Ziemi zapisała powstawanie gór w kilku wielkich rozdziałach zwanych orogenezami. Każda z nich nadała krajobrazowi nowe oblicze.

Około 450 milionów lat temu rozpoczęła się orogeneza kaledońska. Wówczas tworzyły się pierwsze wielkie pasma, między innymi Góry Kaledońskie w dzisiejszej Szkocji i Norwegii. Nawet w Polsce można odnaleźć jej ślady – fragmenty Gór Świętokrzyskich.

Kilka dziesiątek milionów lat później nadeszła orogeneza hercyńska. Trwała przez cały karbon i perm, a jej efektem były potężne góry w Europie, takie jak dzisiejsze Sudety czy Masyw Centralny we Francji. Góry hercyńskie były niegdyś wysokie niczym dzisiejsze Alpy, lecz miliony lat erozji zredukowały je do form bardziej łagodnych i niskich.

Najbardziej spektakularną i wciąż trwającą orogenezą jest

jednak orogeneza alpejska. Rozpoczęła się około 65 milionów lat temu i to właśnie jej zawdzięczamy Alpy, Karpaty, Andy i majestatyczne Himalaje. Góry te są młode w skali geologicznej i dlatego często mają strzeliste szczyty oraz dramatyczne kształty.

## **Najstarsze i najmłodsze góry świata**

Jeśli spojrzymy na wiek gór, najstarsze pasma to między innymi Góry Świętokrzyskie w Polsce i Apallachy w Ameryce Północnej. Mają one setki milionów lat i dziś przypominają raczej wygładzone wzgórza niż strzeliste szczyty.

Z kolei najmłodsze góry, takie jak Himalaje, dopiero się formują. Ich szczyty nieustannie rosną, przy czym Mount Everest, najwyższy punkt Ziemi, podnosi się średnio o kilka milimetrów rocznie.

## **Góry największe, najdłuższe, najbardziej niezwykłe**

Najwyższym pasmem są Himalaje z Mount Everestem osiągającym wysokość 8848 metrów nad poziomem morza. Najdłuższym zaś są Andy, rozciągające się na ponad siedem tysięcy kilometrów wzdłuż zachodniego wybrzeża Ameryki Południowej.

Nie można też zapomnieć o Górach Skalnych w Ameryce Północnej czy o Alpach w Europie – każde z tych pasm ma swoją unikalną historię i urok.

Choć powstawanie gór wydaje się procesem odległym i powolnym, to w rzeczywistości cały czas zachodzą zmiany. Szczyty rosną, osuwają się, erodują. Góry przypominają nam o tym, że Ziemia nie jest martwą skałą, lecz dynamicznym organizmem, nieustannie się zmieniającym.

---

# Piętra roślinne w górach – jak zmienia się roślinność wraz z wysokością?

Góry niezmiennie fascynują nie tylko swoimi szczytami i panoramami, ale też bogactwem natury, która zmienia się wraz z wysokością. Dlaczego wędrując w górę, widzimy zupełnie inne rośliny niż na dole? Czy zastanawiałeś się kiedyś nad tym wędrując po górach?

W tym artykule zapraszam Cię w podróż po piętrach roślinnych, które kształtują wyjątkowy charakter górskich krajobrazów.

## Czym są piętra roślinne?

**Piętra roślinne w górach** to naturalne strefy występowania roślin, ułożone w zależności od wysokości nad poziomem morza. Każde piętro ma charakterystyczną roślinność, dostosowaną do warunków klimatycznych – temperatury, długości sezonu wegetacyjnego, dostępności wody i światła.

To właśnie dlatego wędrując po górach, przechodzimy przez „zielone światy”, które różnią się od siebie niemal jak oddzielne ekosystemy.

## Piętra roślinne w polskich górach

W naszych rodzimych górach, takich jak **Tatry**, **Beskidy** czy **Karkonosze**, można wyróżnić kilka charakterystycznych pięter:

## **1. Pogórze (do około 500–600 m n.p.m.)**

- Dominuje krajobraz rolniczy, łąki, lasy liściaste (głównie dąb, grab, buk).
- Duża aktywność człowieka – wsie, pastwiska, pola uprawne.

## **2. Regiel dolny (600–1200 m n.p.m.)**

- Przeważają lasy mieszane: bukowe, jodłowo-bukowe, a także świerki.
- To właśnie tutaj często zaczynamy górskie wędrówki.

## **3. Regiel górny (1200–1550 m n.p.m.)**

- Dominują lasy świerkowe, odporne na surowe warunki.
- Spotkać tu można borówki, wrzosi i mchowiska.

## **4. Kosodrzewina (1550–1800 m n.p.m.)**

- Zwarta roślinność krzewiasta – głównie kosodrzewina, czyli karłowata sosna.
- Chroni glebę przed erozją i tworzy schronienie dla wielu gatunków zwierząt.

## **5. Piętro halne (1800–2300 m n.p.m.)**

- Rozległe murawy wysokogórskie – hale, trawiaste zbiorowiska.
- Tu królują rośliny przystosowane do ekstremalnych warunków, np. sasanki, goryczki.

## 6. Piętro turniowe (powyżej 2300 m n.p.m.)

- Surowa strefa skalistych szczytów.
- Roślinność bardzo rzadka – porosty, mchy, nieliczne gatunki alpejskie.

## Dlaczego piętra roślinne są ważne?

Piętra roślinne są nie tylko fascynującym zjawiskiem przyrodniczym. Mają też ogromne znaczenie dla:

- **Zachowania bioróżnorodności** – każda strefa wspiera inne gatunki.
- **Regulacji klimatu** – roślinność wpływa na retencję wody i temperaturę.
- **Bezpieczeństwa krajobrazu** – korzenie roślin stabilizują glebę przed osuwiskami.

Świadomość tych procesów pozwala lepiej zrozumieć i szanować delikatne ekosystemy gór.

## Piętra roślinne w górach świata

Wysokie góry, takie jak **Alpy**, **Andy** czy **Himalaje**, również prezentują układ pięter roślinnych – choć przebieg stref zależy od lokalnego klimatu. Np. w Andach występują paramos – unikalne, wilgotne łąki wysokogórskie, a w Himalajach piętro turniowe zaczyna się znacznie wyżej niż w Europie.

Podczas każdej górskiej wędrowki warto zwrócić uwagę na zmieniającą się roślinność. Pozwoli Ci to lepiej zrozumieć otaczający Cię świat ☐





# Rodzaje drzew występujących w Polsce – mały przewodnik po naszych lasach

Czy zdarzyło Ci się kiedyś spacerować po lesie i zastanawiać, co to właściwie za drzewo? Spokojnie, nie jesteś sam. Polskie lasy kryją w sobie więcej gatunków niż może się wydawać, i dziś postaram się je trochę przybliżyć.

## □ Drzewa iglaste vs. liściaste – czyli pierwszy podział

Zacznijmy od podstaw – w Polsce spotkasz głównie dwa typy drzew: **iglaste** i **liściaste**.

- **Drzewa iglaste** to te, które zazwyczaj nie zrzucają igieł na zimę (poza jednym wyjątkiem – modrzewiem). Są zielone cały rok, pachną lasem i żywicą, świetnie nadają się na święta i... kojarzą się z górskim krajobrazem.
- **Drzewa liściaste** z kolei to te, które co roku fundują nam spektakularne pokazy kolorów jesienią, a zimą wyglądają jakby spały.

## □ Najczęściej spotykane drzewa iglaste w Polsce

### Sosna zwyczajna

Królowa polskich lasów. Jej cienki, prosty pień, rudawa kora i długie igły są nie do pomylenia. Rośnie praktycznie wszędzie – od piachów Mazowsza po góry.

## **Świerk pospolity**

Zimą wygląda jak z pocztówki bożonarodzeniowej. Ma krótsze igły niż sosna, a jego szyszki są podłużne i zwisają. Najczęściej spotkasz go w górach i na północy.

## **Jodła pospolita**

Wygląda jak świerk, ale... szyszki stoją na gałęziach niczym świeczki! A igły ma z białym paskiem od spodu – taki mały detal, który robi różnicę.

## **Modrzew europejski**

Jedyny iglak, który traci igły na zimę. Jesienią robi się złocisty – wygląda wtedy trochę jak drzewo z bajki.

## **□ Drzewa liściaste – jesienne gwiazdy**

### **Dąb szypułkowy i bezszypułkowy**

Solidny, dumny, długowieczny. Dąb to prawdziwy weteran – może żyć nawet kilkaset lat! Jego liście mają charakterystyczny kształt, a żołędzie to przysmak wielu leśnych zwierząt.

### **Buk zwyczajny**

Liście buka jesienią wyglądają jak ognisty dywan. Gładka, srebrzysta kora i zaokrąglone liście to jego znak rozpoznawczy. A jeśli trafisz na bukowy las – przygotuj się na magię.

### **Brzoza brodawkowata**

Biała kora z czarnymi łatkami – nie sposób jej pomylić z żadnym innym drzewem. Brzoza to takie drzewo, które zawsze wygląda jakby miało coś do powiedzenia.

### **Klon zwyczajny i jawor**

Liście jak z kanadyjskiej flagi, choć to przecież nasze, polskie drzewa. Klony szczególnie zachwycają jesienią, gdy

zamieniają się w ognisto-pomarańczowe cudeńka.



## □ Jak rozpoznać drzewo?

Oto kilka trików:

- **Liście** – ich kształt, ułożenie i kolor
- **Kora** – gładka, szorstka, łuszcząca się?
- **Szyszki i owoce** – dąb ma żołędzie, klon ma tzw. „noski”
- **Pokrój drzewa** – czyli jego „sylwetka”

I jeśli masz smartfona – warto zainstalować aplikacje typu [PlantNet](#) lub [Flora Incognita](#) – zrobisz zdjęcie liścia i już wiesz co to za drzewo lub roślina □

## □ Wpływ drzew na środowisko

Drzewa są naszymi największymi sprzymierzeńcami:

- **Produkują tlen**, który jest podstawą życia.
- **Pochłaniają CO<sub>2</sub>** – pomagają walczyć z globalnym ociepleniem.
- **Oczyszczają powietrze** – zatrzymują pyły, alergeny i toksyny.
- **Regulują gospodarkę wodną** – ich korzenie chronią przed erozją i powodzią.
- **Tworzą mikroklimat** – las latem działa jak naturalna klimatyzacja.
- **Dają schronienie tysiącom gatunków zwierząt.**

Bez drzew nasze życie wyglądałoby zupełnie inaczej – i zdecydowanie gorzej.

## □ Jak wykorzystujemy drzewa?

Drzewa towarzyszą nam od zawsze, dostarczając:

- **Drewna** – na budowę, opał, meble, papier.
- **Żywicy** – dla przemysłu chemicznego i kosmetycznego.
- **Surowców leczniczych** – np. kora wierzby w naturalnej medycynie.
- **Pokarmu** – orzechy, kasztany, owoce.

Ważne, by korzystać z zasobów lasu odpowiedzialnie – tak, aby drzewa miały czas na odrodzenie.



## □ Jak dbamy o drzewa?

Współczesne działania na rzecz ochrony drzew to m.in.:

- **Sadzenie nowych lasów** – tzw. zalesianie.
- **Tworzenie rezerwatów** – chronimy rzadkie gatunki i całe ekosystemy.
- **Opieka nad drzewami w miastach** – przycinanie, leczenie, podlewanie.
- **Edukacja ekologiczna** – bo wszystko zaczyna się od świadomości.
- **Zrównoważona gospodarka leśna** – rozsądne korzystanie z zasobów przyrody.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat drzew występujących w Polsce to zapraszam Cię do odwiedzenia jednego z moich ulubionych kanałów przyrodniczych na Youtube > [Podcast](#)

# Dlaczego warto chronić przyrodę?

Czy kiedykolwiek podczas spaceru po lesie lub górskiej wędrowki pomyślałeś, jak cenna i różnorodna jest przyroda, która cię otacza? A może zastanawiałeś się, dlaczego niektóre miejsca są objęte szczególną ochroną i co tak naprawdę to oznacza? W tym wpisie opowiem Ci o **formach ochrony przyrody w Polsce**, dlaczego są one tak ważne i jak każdy z nas może dołożyć swoją cegiełkę do tego by zadbać o te całe piękno, które nas otacza ☐

Zacznijmy od podstaw: **ochrona przyrody** to nie fanaberia ekologów. To realna potrzeba wynikająca z coraz większego wpływu człowieka na środowisko naturalne. Zachowanie bioróżnorodności, ochrona rzadkich gatunków roślin i zwierząt, a także zapobieganie degradacji krajobrazu – to tylko niektóre z powodów, dla których podejmujemy działania ochronne.

Krótko mówiąc: **przyroda to nasze wspólne dziedzictwo**, które daje nam tlen, wodę, pożywienie i... piękne widoki ☐ Warto o nią dbać – dla siebie i przyszłych pokoleń.

## Jakie są formy ochrony przyrody w Polsce?

W Polsce istnieje kilka oficjalnych **form ochrony przyrody**, które regulowane są przez ustawę o ochronie przyrody. Oto najważniejsze z nich:

## **□□ Parki narodowe – najcenniejsze skarby natury**

To najwyższa forma ochrony przyrody w Polsce. Mamy ich obecnie 23. Park narodowy musi mieć co najmniej 1000 hektarów i kryje w sobie wyjątkowe miejsca – dziką przyrodę, rzadkie zwierzęta i zapierające dech w piersiach krajobrazy. Ich głównym zadaniem jest nie tylko ochrona tego, co jeszcze dzikie i naturalne, ale także przywracanie do życia siedlisk, które zostały kiedyś zniszczone przez człowieka.

## **□ Rezerwaty przyrody – przyroda (prawie) nietknięta**

Rezerwaty to miejsca, gdzie przyroda rządzi się swoimi prawami. Mogą to być lasy, torfowiska, łąki albo ostępy, w których żyją rzadkie gatunki roślin, zwierząt czy grzybów. Często to też miejsca o niezwykłym krajobrazie lub ważne naukowo. Wspólnie z parkami narodowymi stanowią one filary ochrony przyrody w Polsce.

## **□□ Parki krajobrazowe – przyroda i człowiek w równowadze**

Park krajobrazowy to miejsce, gdzie łączy się ochrona przyrody z możliwością odpoczynku i poznawania dziedzictwa kulturowego. Można tu spacerować, jeździć na rowerze czy podziwiać widoki – ale wszystko zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. To idealne miejsce dla tych, którzy cenią naturę, ale też chcą z niej korzystać w sposób odpowiedzialny.

## **□ Obszary chronionego krajobrazu – natura blisko nas**

To tereny, które wyróżniają się pięknym, zróżnicowanym krajobrazem. Często są to miejsca idealne na weekendowe wycieczki, wędrówki czy relaks. Mimo że nie są tak „ściśle”

chronione jak parki narodowe, mają swoje zasady – na przykład ograniczenia w zabudowie czy działalności gospodarczej. Są też ważnymi szlakami migracji zwierząt.

## **□ Obszary Natura 2000 – europejska siła ochrony**

To forma ochrony, która powstała dzięki członkostwu Polski w Unii Europejskiej. Jej celem jest ochrona najcenniejszych siedlisk przyrodniczych i zagrożonych gatunków – nie tylko w Polsce, ale w całej Europie. Natura 2000 to sieć, która łączy państwa, instytucje i ludzi w trosce o wspólne przyrodnicze dziedzictwo.

## **□ Pomniki przyrody – przyrodnicze perełki**

To wyjątkowe drzewa, głazy, skały, wodospady czy jaskinie – pojedyncze „cuda natury”, które zasługują na specjalną ochronę. Często są to wiekowe dęby albo unikalne formy skalne. Jeśli zobaczysz znak „pomnik przyrody”, warto się zatrzymać i zachwycić.

## **□ Stanowiska dokumentacyjne – ukryta historia Ziemi**

To miejsca, gdzie można znaleźć skamieniałości, ciekawe formacje skalne albo fragmenty dawnych kopalń. Choć często nie są widoczne na pierwszy rzut oka, mają ogromną wartość naukową. To trochę jak podróż do przeszłości – zapis historii naszej planety.

## **□ Użytki ekologiczne – małe, ale ważne**

To niewielkie fragmenty przyrody, które mają duże znaczenie dla różnorodności biologicznej. Mogą to być oczka wodne, torfowiska, kępy drzew czy opuszczone łąki – pozornie niepozorne, ale pełne życia. Dają schronienie rzadkim gatunkom

i są ważnymi punktami w krajobrazie.

## **□ Zespoły przyrodniczo-krajobrazowe – piękno, które warto chronić**

To miejsca o wyjątkowych walorach estetycznych – zarówno przyrodniczych, jak i kulturowych. Może to być dolina rzeki, pozostałości starego parku, albo malowniczy widok, który chcemy zachować dla przyszłych pokoleń. Tego typu ochroną zajmują się władze gminne.

## **□ Ochrona gatunkowa – tarcza dla zagrożonych**

Czasem nie trzeba chronić całego terenu – wystarczy objąć ochroną konkretne gatunki. W Polsce istnieją listy roślin, zwierząt i grzybów objętych ochroną gatunkową. Oznacza to, że nie można ich zbierać, niszczyć ich siedlisk, ani przeszkadzać w rozrodzie. To prosty, ale skuteczny sposób na to, by nie zniknęły z naszej przyrody.

## **Jak możesz dołożyć swoją cegiełkę i dbać o przyrodę na co dzień?**

Ochrona środowiska nie kończy się na aktach prawnych. **Ty również możesz mieć realny wpływ** – i to nie tylko wtedy, gdy jesteś na łonie natury. Oto kilka prostych zasad:

### **□ W lesie:**

- **Zostań na szlaku** – nie schodź z wyznaczonych ścieżek, by nie niszczyć runa leśnego.
- **Nie hałasuj** – dzikie zwierzęta cenią ciszę, a Ty masz szansę je usłyszeć (albo nawet zobaczyć!).
- **Nie śmieć** – brzmi banalnie, ale niestety wciąż aktualne. Zasada: „Zabierz ze sobą więcej niż przyniosłeś”.

## □ Biwakowanie i ogniska:

- **Biwakuj tylko w wyznaczonych miejscach** – nie każde miejsce w lesie czy nad jeziorem jest do tego przeznaczone.
- **Ognisko rozpalaj tylko tam, gdzie to dozwolone** – najlepiej w specjalnie przygotowanych paleniskach.
- **Nigdy nie zostawiaj ognia bez nadzoru** – to nie tylko kwestia bezpieczeństwa, ale też ochrony przed pożarem.

## □ Szanuj dziką przyrodę:

- **Nie dokarmiaj dzikich zwierząt** – może to zaburzyć ich naturalne zachowania.
- **Nie zabieraj „pamiątek” z lasu** – szyszki, kwiaty czy kawałki drewna zostaw tam, gdzie są – są częścią ekosystemu.

## □□ Czy w Polsce można biwakować na dziko?

**Co do zasady – nie.**

Biwakowanie „na dziko”, czyli **rozbijanie namiotu poza wyznaczonymi miejscami**, jest w Polsce generalnie zabronione, szczególnie:

- **w parkach narodowych** – całkowity zakaz biwakowania i rozpalania ognisk,
- **w rezerwach przyrody** – również zakaz,
- **na terenach prywatnych** – wymagana jest zgoda właściciela,
- **w lasach państwowych** – Od 2021 roku istnieje program „Zanocuj w lesie” stworzony przez **Lasy Państwowe**, który umożliwia legalne biwakowanie w wyznaczonych strefach „dzikiego” nocowania. To super opcja dla miłośników bushcraftu, surwiwału i mikroprzygód. □ Gdzie znaleźć te

miejsca? Na stronie [zanocujwlesie.lasy.gov.pl](http://zanocujwlesie.lasy.gov.pl) możesz sprawdzić mapę i zasady – każda regionalna dyrekcja Lasów Państwowych wyznacza swoje tereny.

## □ Ścieżki dydaktyczne – nauka w terenie

Jeśli kiedykolwiek spacerowałeś po lesie i natknąłeś się na tablice informacyjne z ciekawostkami o przyrodzie – to właśnie była **ścieżka dydaktyczna**! To specjalnie wyznaczone trasy, które prowadzą przez ciekawe przyrodniczo miejsca, a po drodze opowiadają o tym, co nas otacza: jakie rośliny tu rosną, jakie zwierzęta można spotkać, dlaczego ten teren jest chroniony.

Ścieżki dydaktyczne można spotkać:

- w parkach narodowych i krajobrazowych,
- w rezerwach przyrody,
- przy szkołach leśnych, ośrodkach edukacyjnych, a nawet w miejskich lasach.

To świetna opcja na spacer z rodziną, szkołą czy znajomymi – można połączyć relaks z dawką wiedzy, bez poczucia, że się „uczy”. Dzieci i dorośli uwielbiają poznawać przyrodę w ten sposób.

Wiele ścieżek ma też aplikacje mobilne, kody QR albo audioprzewodniki.



## Małe gesty, wielki efekt

Wiesz, co jest najlepsze? Że **nawet drobne działania mają znaczenie**. Korzystając z roweru zamiast auta, oszczędzając wodę, czy wybierając produkty z recyklingu, dokładasz cegiełkę do ochrony środowiska.

A jeśli kochasz przyrodę i chcesz zrobić coś więcej – rozważ udział w akcjach sprzątania świata, sadzeniu drzew czy lokalnych inicjatywach ekologicznych. To świetna okazja, by połączyć przyjemne z pożytecznym.

Polska przyroda jest piękna, dzika i warta ochrony. Dzięki różnorodnym **formom ochrony środowiska** mamy szansę zachować ją w dobrym stanie. Ale równie ważna jest nasza codzienna postawa. Bo **prawdziwa ochrona przyrody zaczyna się od małych decyzji** – także Twoich.

---

# Świat jest pełen niezwykłych cudów, które warto odkrywać i doceniać...

*„Zielona ziemia, powiadasz? Jest w niej wiele tematów dla legendy, chociaż ją depczesz w pełnym blasku dnia.”* – J. R. R. Tolkien

Witajcie drodzy przyjaciele, to mój pierwszy wpis na tym blogu. Cieszę się, że w końcu będę mógł podzielić się z wami moją perspektywą patrzenia na świat który nas otacza.

Budząc się każdego ranka czuję niesamowite pragnienie życia, a wiecie dlaczego? Bo każdy dzień jest dla mnie nową przygodą, możliwością do poznawania, odkrywania i przeżywania wszystkiego tego co świat ma nam do zaoferowania.

Każdy z nas był kiedyś dzieckiem. Czy pamiętacie tą dziecięcą ciekawość świata, którą wtedy mieliście? Jeśli nie spójrzcie na małe dzieci, których fascynuje praktycznie wszystko co dzieje się wokół nich. Zadają miliony pytań i nawet jeśli otrzymają na nie wszystkie odpowiedzi to i tak nie nasycą to ich dalszej ciekawości.



Gdy człowiek dorasta, po drodze swojego życia gubi gdzieś tą ciekawość, to nie znaczy że świat wokół nich przestał być interesujący tylko to, że zmieniła się ich perspektywa postrzegania tego co ich otacza. Każdego dnia można odkrywać niesamowite rzeczy, miejsca, zjawiska, procesy, które zachodzą wokół nas. Wystarczy tylko zachować w sobie tą dziecięcą ciekawość świata.

Pamiętam czasy gdy na świecie nie było jeszcze internetu, telefonów komórkowych, komputerów i mnóstwa technologicznych zabawek, które są normalnością w dzisiejszym świecie. Życie w tamtych czasach wspominam z sentymentem, gdyż większość wolnego czasu spędzało się na świeżym powietrzu. Pamiętam zapach porannej rosy, śpiew ptaków, zabawy w podchody, chowanego i berka, wieczorne zachody słońca, latające świetliki i koncert świerszczy.

W dzisiejszym zabieganym świecie, wielu ludziom brakuje kontaktu z naturą, co odbija się na ich zdrowiu fizycznym i psychicznym. Istnieje wiele aktywności, które możemy podjąć, aby cieszyć się spokojem i harmonią natury. Spacer po lesie, wędrowki po górach, wspinaczka, bieganie, jazda na rowerze, piknik w parku, to tylko kilka przykładów spędzania czasu na świeżym powietrzu .

Wspólne spędzanie czasu na łonie natury może być również doskonałą okazją do budowania więzi z rodziną i przyjaciółmi. Sam bardzo często proponuje swoim znajomym i rodzinie by gdzieś wyjść i spędzić fajnie czas. Ruch na świeżym powietrzu pobudza nasze ciała i umysły, dając nam poczucie vitalności i energii, dzięki czemu mamy więcej chęci do działania.

**Świat jest pełen niezwykłych cudów, które warto odkrywać i doceniać...** Jeśli zdecydujesz się pozostać ze mną na dłużej, postaram się na nowo rozbudzić w tobie entuzjazm, ciekawość i radość do odkrywania tego piękna, które nas otacza.

Życzę przyjemnej lektury <3