

Imię i nazwisko: Justyna Samel

Adres: ul. Nad Wisłą 40, 43-227 Góra

Klasa: klasa III gimnazjum

Szkoła: Gimnazjum im. Powstańców Śląskich w Miedźnej

Nauczyciel: mgr Agata Gibas

Telefon: 784 781 241

E-mail: justynasamel@gmail.com

### Wakacyjne wspomnienia

Moje wakacje rozpoczęły się wyjazdem 30 czerwca na kolonię do Ustki wraz z moim chłopakiem i przyjaciółmi. Każdy dzień zaczynałam od biegania, by czuć się komfortowo przez resztę dnia i utrzymać formę. Na kolonii organizowano wiele aktywności fizycznych, takich jak: zawody w siatkówkę plażową, beach soccer'a, przeciąganie liny, dwa ognie i tym podobne. Zawsze gdy pogoda dopisywała chodziliśmy na plażę (zdjęcie 1), pływaliliśmy w morzu, skakaliśmy przez fale, spacerowaliśmy brzegiem (zdjęcie 2) lub jeździliśmy na wycieczki. Jedną z nich była wycieczka do Trójmiasta. Tam zwiedziliśmy Dar Pomorza w Gdyni, Molo i Dworek Sierakowskich w Sopocie oraz starówkę w Gdańsku. Zatrzymaliśmy się również przed stadionem PGE Arena, ale niestety nie udało nam się wejść do środka, gdyż trwały prace remontowe. Klimat na tej kolonii był niesamowity. Nigdy nie czułam się tak wspaniale, a przyjaciele i moja druga połówka nadawały tym przeżyciom jeszcze większej głębi. Z chęcią pojechałabym do Ustki jeszcze raz, lecz nie na kolonię, tylko na wczasy. Morski klimat jest cudowny i potrafi zregenerować siły fizyczne jak i mentalne. Ćwiczenia ruchowe poprawiają kondycję, a wdychanie świeżego powietrza, które zawiera bardzo dużo jodu, skutkuje niewielkim przemęczeniem podczas ich wykonywania. Nie tylko na kolonii aktywnie spędzałam czas. W sierpniu wyjechałam nad Jezioro Solińskie wraz z rodzicami i kuzynostwem. Tam generalnie głównym zajęciem było pływanie kajakami po jeziorze (zdjęcie 3), a po wysiłku relaks na plaży. Taki wypoczynek, również jest dobry dla zdrowia. Pozwala kształcić mięśnie lub odprężyć się. Kuzyni dostarczyli mi rozrywki więc wycieczka ta nie była monotonna i nudna. Jednak mimo wszystko nie byłam w pełni zadowolona, ponieważ tęskniłam za ukochanym i przyjaciółmi. Prócz wyjazdów, aktywnie spędzałam czas w mojej malowniczej miejscowości. Często jeździłam na rowerze, sama lub z koleżankami. Chodziłam również na basen, biegałam co ranka (został mi nawyk z kolonii), uprawiałam różnego rodzaju sporty. Ze względu na to, iż miałam dużo wolnego czasu to chciałam go dobrze zagospodarować. Wakacje uważam za udane i czuję się spełniona oraz wypoczęta.







