**Jakie korzyści daje nam las ?**

Las to „zielone płuca” naszej planety. Drzewa pochłaniają dwutlenek węgla i produkują tlen. Dzięki temu mamy czyste powietrze.

Las daje nam cień w upalne dni.

Las chroni nas od silnego wiatru.

Las daje nam możliwość wypoczynku na świeżym powietrzu.

Drzewa leczą.

W lesie można posłuchać głosu ptaków.

W lesie rosną rośliny, które wykorzystuje się w lecznictwie.

Z lasu pochodzi drewno, z którego robi się podłogi, meble.

W lesie rosną także smaczne owoce: jeżyny, borówki, jagody.

Z lasu pochodzi drewno – materiał opałowy.

W lesie rosną też grzyby.

 Las to miejsce wypoczynku. Jak to dobrze, że w dobie pandemii już możemy wybrać się do lasu na spacer. W lesie przytulajmy się do drzew, bo mają lecznicze właściwości, np. brzoza pomaga pozbyć się apatii, buk przejmuje nasze dolegliwości ( ból głowy), sosna uwalnia od przygnębienia i przywraca radość życia, dąb dodaje sił i poprawia działanie mózgu. Po wielu dniach zakazu ruchu na świeżym powietrzu to będzie dobry początek powrotu do normalnego życia. Pamiętajmy jednak nadal o bezpieczeństwie własnym oraz innych i unikajmy tłumów. Tłumne nawiedzanie lasu nie spodoba się też zwierzętom. To jest ich dom, one potrzebują ciszy. Zachęcam do odwiedzenia strony internetowej: <https://zwierciadło.pl/zdrowie/wlasciwosci-lecznicze-drzew>

