

**Edukacja zdrowotna – wychowanie fizyczne,  
pedagog szkolny Agnieszka Szewczyk**

**Nie sądz, że zdrowie jest Ci dane raz na zawsze.**

**Jeśli chcesz je zachować poczytaj kilku dobrych rad.**

**1.ZDOBĄDŹ KONDYCJĘ I UTRZYMUJ JĄ** (w jaki sposób? podpowie Tobie Twój nauczyciel np. wychowania-fizycznego. Na stronie [www.zss.grudziadz.pl](http://www.zss.grudziadz.pl) macie ćwiczenia i linki do dobrych ćwiczeń - zakładka wychowanie fizyczne)

Uczniu, poświęć chociaż 30 minut dziennie na te ćwiczenia, wysiłek fizyczny nie zaszkodzi, a ma dobre „moce”.

**2. CODZIENNIE ZRÓB ŻYWYM KROKIEM PÓLGODZINNY SPACER** (zrób to w dobrych warunkach, bez „zbędnych uczestników ruchu, zachowaj odległość od innych osób 1,5 metra), jeśli jesteś w kwarantannie to nie wychodź, ale jeśli możesz wyjść, wyjdź z domu i przejdź trasę bez obcych - zrób to w towarzystwie mamy, taty, siostry, opiekuna). Każdą napotkaną osobę omijaj! Zachowaj bezpieczeństwo dla siebie i Twoich najbliższych!

**3. NIE PAL PAPIEROSÓW! JAKOŚ TRUDNO NAM UWIERZYĆ, ŻE OSTRZEŻENIA O SZKODLIWOŚCI PALENIA MOGĄ DOTYCZYĆ NAS OSOBIŚCIE. INNI BYĆ MOŻE ZACHORUJĄ, A NAWET UMRAĆ NA RAKA PŁUC, ALE NIE MY**, bo przecież MY zadbamy o to aby żyć!

**4. TRZYMAJ SIĘ Z DAŁA OD NARKOTYKÓW I OD LUDZI, KTÓRZY MAJĄ Z NIMI DO CZYNIENIA.**

**5. UTRZYMUJ PORZĄDEK W MIEJSCU SWOJEGO DOMU I W SWOIM OTOCZENIU.**

**6. WKRACZAJ DO POMIESZCZEŃ SANITARNYCH W NORMALNYM CELU. ZOSTAWIAJ WSZYSTKO W NIECO LEPSZYM STANIE NIŻ ZASTAŁEŚ. I nie zapomnij o umyciu rąk!!!**

**7. WALCZ Z ZAŚMIECANIEM ŚWIATA** – segreguj śmieci, przecież wiesz jak to robić.

**8. NIE ZWLEKAJ ! RÓB TO CO TRZEBA, WTEDY KIEDY TRZEBA**, znasz numery alarmowe, 112 to jest ten numer, na który zawsze dzwoń w sytuacji, w której nie możesz sobie poradzić w sytuacji zagrożenia życia. Użyj go wówczas, gdy obok Ciebie nie ma osoby dorosłej i nie potrafisz poradzić sobie z sytuacją, która Ciebie spotkała.

**9. NIE ZAŁATWIAJ NICZEGO W GNIEWIE**, to dla Ciebie też jest ważne!

**10. ZRÓB GODZINNĄ PRZERWĘ, ZANIM ODPOWIESZ NA PROWOKACJĘ** i nie szukaj zwady, jak ktoś wypowie się źle na Twój temat. Może się zdarzyć, że w obecnym stanie, ktoś napisze do Ciebie jakąś złośliwość, nie myśl o tym, pomyśl, że pewnie się np. „pomylił”, myśl o sobie o swoim zdrowiu i o zdrowiu Twoich najbliższych. Nie jest to akurat teraz Tobie potrzebne!

**11. NIE BĄDŹ „SPECJALISTĄ” W „BYLE CZYM”** – bądź sobą i to tą osobą, która nie musi pisać złych ocen na temat innej osoby. Przecież wszyscy jesteśmy różni, każdy z nas jest inny i inaczej postrzega nasz świat.

**12. STRZEŻ SIĘ OSÓB, KTÓRE NIE MAJĄ NIC DO STRACENIA** – czyli takich, które przede wszystkim Ciebie nie szanują

**13. POŚWIĘCAJ MNIEJ CZASU NA ZASTANAWIANIE SIĘ, KTO MA RACJĘ, A WIĘCEJ NA ROZWAŻANIE, CO JEST SŁUSZNE** i w czym Ty chcesz być ważny/ważna! Nie w „byle czym”!

**14. DAWAJ Z SIEBIE WIĘCEJ, NIŻ OD CIEBIE OCZEKUJĄ.** Zawsze przecież można więcej!!!

**15. TO CO ROBISZ, RÓB DOBRZE ZA PIERWSZYM RAZEM.** A ja wiem, że Wy uczniowie naszej szkoły potraficie. Tyle daliście mi dobrych na zawodach sportowych, że wiem, że Was na to stać! I te osoby, które nie zdążyły być na zawodach, obozach sportowych też wiem, że jesteście wielcy i macie to dobro i potencjał. Czekam na Was!

**16. ŚMIEJ SIĘ CZĘSTO. POCZUCIE HUMORU JEST LEKARSTWEM NA PRAWIE WSZYSTKIE NIESZCZĘŚCIA TEGO ŚWIATA!**

Wierzę, że niebawem się spotkamy.

Przerwa w szkole długo trwa, ale zapewne po niej wrócimy w dobrej kondycji i będziemy się cieszyć z tego, że możemy być razem.

**Bądźcie zdrowi!**

A oto, co myśleli o zdrowiu sławni ludzie:

**1. JUŻ SAMO ZDROWIE JEST ZWYCIĘSTWEM.** THOMAS CARLYLE ( 1795 - 1881)  
- ANGIELSKI MYŚLICIEL, HISTORYK I PISARZ

**2. CZŁOWIEK, GDY SIĘ CZUJE DOBRZE, TO UWAŻA, ŻE MU SIĘ TO NALEŻY OD NATURY, KAŻDE ZAŚ CIERPIENIE MA ZA NIESPRAWIEDLIWOŚĆ, KTÓREJ OD NIEJ DOZNAJE.** PAUL THIRY HOLBACH ( 1723 - 1789) - FRANCUSKI FILOZOF - MATERIALISTA

**3. W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH.** DECIMUS JUNIUS JUVENALIS (OK. 60 - PO 127) - JEDEN Z NAJWYBITNIEJSZYCH SATYRTEKÓW RZYMSKICH

**4. TRZEŹWOŚĆ A MIARA, TO SĄ NAJWAŻNIEJSZE STRÓŻE ZDROWIA NASZEGO.** JAN KOCHANOWSKI ( 1530 1584) - NAJWYBITNIEJSZY POETA POLSKIEGO ODRODZENIA

**5. POCZUCIE ZDROWIA ZDOBYWAMY TYLKO PRZEZ CHOROBE.** GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG ( 1742 - 1799) - PISARZ NIEMIECKIEGO OŚWIECENIA, SATYRYK I AFORYSTA, TEORETYK SZTUKI, PROFESOR FIZYKI

**6. NIKOMU ZDROWIE NIE SMAKUJE, AŻ JAKIEJ CHOROBY NIE SKOSZTUJE.** SAADI Z SZIRAZU ( OK. 1215 LUB 1190 - 1292) - POETA PERSKI

**Poczytajcie i czyńcie.**

**Dbajcie o higienę, ograniczajcie osobiste kontakty ze znajomymi, którzy są z poza Waszego otoczenia i nie mieszkają z Wami!**

**Do usłyszenia!!!**

**KONTROLUJCIE STRONĘ [www.zss.gudziadz.pl](http://www.zss.gudziadz.pl) i zakładkę nauczanie przez Internet.**

**Agnieszka Szewczyk**