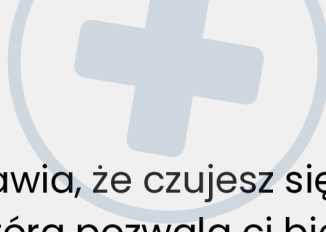


Anna Zgierska

CZŁOWIEK A ZDROWIE

**Jak zachować dobre
samopoczucie?**





Zdrowie to taki magiczny skarb, który sprawia, że czujesz się wspaniale i możesz robić wszystko, na co masz ochotę. To jak szczególna moc, która pozwala ci biegać, skakać, tańczyć i poznawać świat.

Wyobraź sobie, że jesteś jak superbohater, który ma specjalną tarczę ochronną. Kiedy dbasz o swoje zdrowie, ta tarcza jest silna i nic nie jest w stanie cię powstrzymać. Zapewne wiesz, że zagrażają nam nie tylko wirusy i bakterie, ale również niewłaściwe nawyki.

Często robimy wiele rzeczy, które sprawiają, że czujemy się źle i chorujemy.

JAK MOŻESZ O SIEBIE LEPIEJ ZADBAĆ?

WYBIERAJ ZDROWIE JEDZENIE

Najlepiej dużo warzyw oraz kolorowych owoców, które dają energię do nauki i zabawy. Ty również możesz nauczyć się gotować. Wystarczy, że zajrzysz do kuchni i zobaczysz, jak robi to twoja mama lub babcia. Nauka gotowania to wspaniała przygoda!

REGULARNIE SIĘ RUSZAJ

Codzienny spacer, gimnastyka, bieganie po parku i zabawa z innymi dziećmi to świetny sposób na poprawę kondycji.

UNIKAJ ZŁYCH NAWYKÓW

Palenie papierosów, picie napojów gazowanych, spożywanie nadmiaru cukru czy nieustanne siedzenie przed ekranem komputera może pogorszyć twój stan zdrowia. Nie rób tego!





NIE BÓJ SIĘ LEKARZY

Lekarz jest specjalistą, który może ci pomóc. Kiedy coś cię boli albo niepokoi. powiedz rodzicom, że chcesz się z nim spotkać. Ważne jest, aby regularnie się badać. Nawet dentysta, który wydaje się taki straszny, może wyleczyć twój ząb bez bólu. Wystarczy, że poprosisz go o znieczulenie

DBAJ O HIGIENĘ

Mycie rąk, szczotkowanie zębów oraz regularne kąpiele pomagają w pozbyciu się wirusów i bakterii. To właśnie one przyczyniają się do rozwoju wielu groźnych chorób.

PIJ DUŻO WODY

Woda to taki magiczny napój, który dodaje sił i poprawia humor. Bez niej twoje ciało nie może prawidłowo działać. Dobre zdrowie to nie tylko sport i jedzenie warzyw. Należy również dbać o to, co czujesz w środku.

ZABDAJ O TO, CO CZUJESZ

Pozytywny nastrój i dobre emocje są jak promienie słoneczne. Szczery uśmiech sprawia, że każdy dzień staje się wyjątkowy. Czasami czujemy się szczęśliwi, a niekiedy smutni i zdenerwowani.

Ważne jest, aby umieć rozpoznawać swoje emocje i sobie z nimi radzić. Kiedy czujesz się źle, zwróć się do kogoś, komu ufasz. Rozmowa o trudnych emocjach może pomóc ci je zrozumieć.

SZCZERA ROZMOWA O TRUDNYCH EMOCJACH

Możesz również pisać w pamiętniku, co czujesz, rysować, słuchać muzyki lub tańczyć. To wszystko pomoże ci odzyskać zdrowie. Jeżeli przepełnia cię smutek i nie masz na nic ochoty, możesz zgłosić się do psychologa.



MOŻESZ ZGŁOSIĆ SIĘ DO PSYCHOLOGA

Psycholog to taka osoba, która powie ci, dlaczego masz ochotę płakać. Możesz również poprosić go o pomoc, kiedy nie wiesz, jak rozwiązać swój problem. Jak jeszcze możesz zadbać o swoje zdrowie?

SPĘDZAJ CZAS Z BLISKIMI

Osoby, które mają wielu przyjaciół, są mniej narażone na stres i rzadziej chorują. Otaczaj się ludźmi, którzy cię kochają i wspierają. Wspólne spędzanie czasu z rodziną czy przyjaciółmi to najlepsze lekarstwo na smutek i stres.

BAW SIĘ I ROZWIJAJ SVOJE PASJE

Kiedy jesteś aktywny i robisz wiele fajnych rzeczy, nie masz czasu na to, by się zamartwiać. Uwielbiasz grać w piłkę, rysować, śpiewać lub chodzić po górach? A może marzysz o tym, by zacząć pisać własną książkę? To wspaniale. Takie aktywności pomogą ci utrzymać dobre zdrowie.

POZNAWAJ SIEBIE

Poznanie siebie to prawdziwa przygoda. Jesteś wtedy jak dzielny odkrywca, który dopływa do nieznanego lądu. Kiedy lepiej znasz siebie, rozumiesz, jaki jesteś, co lubisz i co jest dla ciebie ważne. Bądź dla siebie najlepszym przyjacielem i pozwól sobie być szczęśliwym.

ZDROWE NAWYKI TO DOBRE RZECZY, KTÓRE ROBIMY DLA SIEBIE KAŻDEGO DNIA

Możesz nauczyć się ich, czytając mądre książki, chodząc na lekcje WF-u czy rozmawiając z rodzicami. Osoby z większym doświadczeniem mogą podpowiedzieć ci, co warto robić, aby być zdrowym i szczęśliwym.

