

## Tydzień Zdrowia 2019 w ZSGiH - relacja

Tegoroczne obchody miały za zadanie zwrócić uwagę społeczności szkolnej na znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.

W pierwszym dniu, tj. 8 kwietnia uczniowie klasy 1bt i 1at starali się odpowiedzieć na pytanie, czym jest dla nich zdrowie? Oto jakie odpowiedzi zostały udzielone:

- „Zdrowie jest jedną z najważniejszych rzeczy w życiu. Gdy zdrowie jest w dobrej „kondycji” mamy więcej możliwości, więcej szczęścia w życiu i pogody ducha” (autor - Martyna Pękała);
- „Zdrowie to nie jest rzecz, o której da się po prostu zapomnieć i nie interesować się nim. Zdrowie dla mnie to coś, co trzeba pielęgnować i o co trzeba dbać, ponieważ stanowi ono nieodzowną część mnie, odzwierciedla moje samopoczucie oraz nastawienie do świata, więc jeśli nie dbamy o zdrowie, zaniedbujemy również samego siebie” (autor - Damian Szczyry);
- „Dla mnie zdrowie to nasze życie. To praca nad sobą nie tylko zewnętrzna, ale i ta wewnętrzna. Jest to dbanie o siebie, o wygląd, zdrowie, samoocenę, ale również samopoczucie” (autor - Claudia Foryś);
- „Zdrowie to dobry tryb życia każdego z nas. Zdrowie jest bardzo potrzebne w naszym życiu, daje nam szczęście. Jest to praca nad sobą” (autor - Klaudia Woźniak);
- „Zdrowie oprócz rodziny jest dla mnie najważniejszą wartością w życiu, bez niego nie byłabym szczęśliwa. Człowiek zdrowy nie ma niepotrzebnych zmartwień i może się cieszyć pełnią życia” (autor - Magdalena Wepa);
- „Moje zdrowie to moje życie. Dzięki zdrowiu mogę cieszyć się z życia. Dbam o nie” (autor - Alona Kukhar);
- „Dla mnie zdrowie to sposób życia” (autor - Anna Klimuk);
- „To zdrowy sposób życia” (autor - Yelyzaveta Leonova);
- „W zdrowym ciele zdrowa dusza i zdrowy duch” (autor - Olena Kuznietsova);
- „Zdrowie jest najważniejszą wartością dla ludzi” (autor - Anastasiia Martyniuk);
- „Zdrowie - stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu” (autor - Diana Kharchenko);
- „Zdrowie dla mnie to dyscyplina zdrowego trybu życia, np. zdrowe jedzenie, czy bieganie na świeżym powietrzu” (autor - Aneta Steć);
- „Zdrowie dla mnie to jest sport” (autor - Bohdan Bobela).

Uczennice klasy 2 ht: Patrycja Kozorys i Yuliia Makarus, sięgnęły do haseł mówiących o zdrowiu i sporcie. Oto niektóre z nich:

- „Chcesz być duży i wspaniały, rób codziennie trening mały.”
- „Sportowe życie to długie życie.”
- „Życie na sportowo to życie na zdrowo.”
- „Ćwiczę więcej, mniej siedzenia, doznasz prędzej uzdrowienia.”
- „By być wysportowanym nie wystarczy piłkę mieć, trzeba jej używać i tego chcieć.”
- „Zły trening to ten, którego nie wykonałeś.”

Uczniowie klasy 4 ct: Klaudia Dudek i Jakub Remiś zaproponowali, by w życiu stosować następujące zasady:

- „Zdrowie kochajmy i o nie dbajmy.”
- „Żeby ciągle zdrowym być, muszę wciąż aktywnie żyć.”
- „Sport uwielbiamy, więc zdrowie mamy.”

Zauważyli także, że „życie zdrowe ,to życie odlotowe.”

Sara Pękała zwróciła uwagę, iż:

- „Wytrwałość jest kreatywna przez wiele wyborów, które tworzą styl życia.”
- „Twoje życie, Twoje dzieło, bądź Artystą.”
- „Bądź najlepszą wersją siebie.”
- „Nie ma nierealnych marzeń, są tylko nasze psychiczne blokady.”
- „Śmiech to zdrowie.”
- „Najmniejsza zmiana w dniu dzisiejszym może skrajnie odmienić dzień jutrzejszy.”

- „Sport to zdrowie, uświadom to sobie.”
  - „Sport to najzdrowsze uzależnienie.”
  - „To, co teraz wydaje się trudne, kiedyś będzie tylko rozgrzewką.”
  - „Nie trać wiary, trać kilogramy.”
  - „Słabi widzą przeszkody, silni jedynie cel, a ci najlepsi widzą przeszkody na drodze do celu”.
- Kinga Binkiewicz oraz Kornel Łobodziński z kl. 2ct sformułowali następujące hasła:
- „Jedz owoce i warzywa, będziesz zdrowy jak ta ryba. Kiedy siła Cię zawiedzie, wyrusz na siłownię młody.”
  - „Jeżeli nie chcesz stracić swej urody, wybierz rower dla osłody.”
- Uczennice z klasy 3ht: Emilia Rekuta, Ewelina Chaciewicz i Marlena Broda, zaproponowały następujące maksymy:
- „W życiu dojdiesz dalej, gdy biegać będziesz stale.”
  - „Jedz zdrowo, a będzie Ci wesoło.”

Uczennice klasy 1ft - Natalia Sychova oraz 1bt - Ruslana Zaitseva, przygotowały prace plastyczne, w których zobrazowały swój punkt widzenia na zagadnienia związane ze zdrowiem.



