

### ***Profilaktyka zachowań prozdrowotnych***

Kochani, przed nami wszystkimi trudny czas, zatem trzeba się do niego przygotować zachowując się bardzo odpowiedzialnie.

#### *Co możemy zrobić ?*

Doktor nauk medycznych Maciej Jędrzejko, zebrał i podsumował wskazówki, które ułatwią nam funkcjonowanie wskazując co należy robić, a czego powinniśmy unikać.

Zatem:

- ✓ Zostajemy w domu, osoby do 18 roku życia mają zakaz opuszczania domu bez opieki osoby dorosłej.
- ✓ Obowiązuje zakaz korzystania z parków, plaż, bulwarów, promenad i rowerów miejskich.
- ✓ Jeśli musimy wyjść zaplanujmy wyjście z domu, planujmy całą drogę krok po kroku – jak saper przez pole minowe !!!, zabezpieczmy się w: okulary, jednorazowe maseczki, rękawiczki (bez nich, nie zrobimy zakupów), a kiedy dotykamy przycisku w windzie, otwieramy drzwi od klatki schodowej natychmiast po wejściu do domu odkażamy ręce.
- ✓ Pamiętajmy, że na zewnątrz jesteśmy bezpieczni, pod warunkiem, że jesteśmy daleko od innych (MINIMUM 2-3 !!! metry przerwy pomiędzy pieszymi). Kiedy zbliżamy się do innych ludzi – zawsze zakładajmy maseczki dla bezpieczeństwa własnego i innych, ale nauczmy się jak poprawnie je zakładać i zdejmować, korzystając z instrukcji zamieszczonych w Internecie.

#### *Czy możemy zrobić coś jeszcze ?*

Możemy przygotować nasze organizmy, aby były w jak najlepszej formie:

- ✓ Nawadniajmy organizm, pijmy wodę, około 2 litrów dziennie – ciepłej wody (nie zimnej i nie gorącej),
- ✓ Jedzmy owoce, (najlepiej cytrusy i kiwi) oraz warzywa – owoce i warzywa myjmy bardzo dokładnie lub jeśli to możliwe sparzmy je (ale nie gotujmy),
- ✓ Jedzmy naturalne probiotyki (jogurt, kefir naturalny oraz kiszonki),
- ✓ Zrezygnujmy z mocnej kawy, herbaty (one odwadniają organizm),
- ✓ Ćwiczmy codziennie 5 do 10 minut (jak to już wiecie od naszych nauczycieli wychowania fizycznego),

- ✓ Unikajmy przemęczenia fizycznego i psychicznego,
- ✓ Uczmy się (pracujemy) w dzień, śpimy w nocy – czas snu między 23:00 a 3:00 jest bardzo ważny, wzmacnia naszą odporność,
- ✓ Wykorzystujmy techniki relaksacyjne (przygotowane przez Joannę Kubicką-Jakuczun),
- ✓ Bądźmy w kontakcie ze sobą przez skype/messenger lub inne media społecznościowe, jeśli potrzebujemy rozmowy, (przypominam, możecie pisać do mnie lub do pani Joanny i umawiać się na rozmowę – adresy e-mailowe końcu),

Dr Maciej Jedrzejko jest nie tylko lekarzem ale także żeglarzem, dlatego też pisze: „powodzenia kochani i trzymajcie się mocno, bo będzie bujało. Mamy jeszcze około 7-10 dni ciszy przed burzą. Przygotujcie wasze żaglowce i wasze załogi na ten sztorm.”

**Czego nam życzę w imieniu własnym i całego zespołu SCPP: przygotujmy się i dbajmy o siebie, tak bardzo jak tylko jest to możliwe.**

Anna Góralewska-Słońska  
(psycholog szkolny)

Dr Anna Góralewska – Słońska [anna.goralewska@jedynka.zgora.pl](mailto:anna.goralewska@jedynka.zgora.pl)

Mgr Joanna Kubicka – Jakuczun [joanna.jakuczun@jedynka.zgora.pl](mailto:joanna.jakuczun@jedynka.zgora.pl)