

PIGUŁKA ZDROWIA

WIOSNA W SZKOLE SZPITALNEJ



Wiosna to czas, który przynosi radość i nadzieję, szczególnie dla nas - dzieci w szkole szpitalnej. Po długich, zimowych tygodniach spędzonych w salach szpitalnych powiew wiosennego powietrza i ciepłe promienie słońca to dla nas prawdziwe święto. Wiosna symbolizuje nowy początek i budzi w naszych sercach nadzieję na poprawę zdrowia.

Jednym z powodów radości jest możliwość spędzania więcej czasu na świeżym powietrzu. Wiosenna aura zachęca do spacerów po szpitalnym dziedzińcu, gdzie możemy obserwować kwitnące kwiaty, zieleniące się drzewa i śpiew ptaków. Te małe cuda natury dodają nam energii i poprawiają nastrój, co jest niezwykle ważne w procesie rekonwalescencji.

Wiosna to także czas, kiedy organizowane są różne zajęcia na świeżym powietrzu. Gry i zabawy, lekcje plenerowe czy wspólne sadzenie roślin to tylko niektóre z atrakcji, które na nas czekają, dzięki naszym nauczycielom. Wszystko to sprawia, że nadejście wiosny jest wyczekiwane z niecierpliwością i witane z uśmiechem na twarzy.



PIGUŁKA ZDROWIA

WIOSENNE CIEKAWOSTKI

CO WARTO WIEDZIEĆ O WIOŚNIE?



Symbolika

Wiosna to niezwykła pora roku, pełna fascynujących zjawisk. Czy wiesz, że wiosną dni stają się dłuższe, co oznacza więcej światła słonecznego? To sprawia, że rośliny zaczynają intensywnie rosnąć, a drzewa kwitną.

Nazwa "wiosna" pochodzi z prastłowiańskiego słowa "vesna," które oznaczało czas, kiedy przyroda budzi się do życia po zimowym uśpieniu.

W językach słowiańskich termin ten odnosił się do sezonu charakteryzującego się roztopami, kwitnieniem roślin i wzrostem temperatur.

W polskim języku słowo "wiosna" przetrwało w niemal niezmienionej formie, odzwierciedlając te same cechy.



Idea odrodzenia

Prastłowiańskie "vesna" może być powiązane z ideą odrodzenia i wzrostu, co jest głównym motywem w wielu mitologiach i tradycjach związanych z tą porą roku. Wiosna była czasem radości i świętowania, gdyż oznaczała koniec trudów zimy i początek okresu obfitości.

Obecnie, tak jak dawniej, wiosna kojarzy się z odnowieniem, energią i nadzieją.

Przynosi nowe życie, świeżą zieleń i kwiaty, co symbolizuje nowy początek oraz cykl natury, który niezmiennie fascynuje i inspiruje ludzi na całym świecie.

Niewątpliwie jest to jedna z najradośniejszych pór roku. I zdecydowanie moja ulubiona.

Wiktoria

DZIEŃ PRACOWNIKA SŁUŻBY ZDROWIA



Dlaczego należy uczcić ten dzień?



Dzień Pracownika Służby Zdrowia to wyjątkowa okazja, by docenić trud i poświęcenie osób pracujących w sektorze medycznym. Ich rola w społeczeństwie jest nieoceniona, a pandemia COVID-19 uwydatniła, jak kluczowi są pracownicy służby zdrowia dla naszego bezpieczeństwa i dobrobytu.

Lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni codziennie podejmują ryzyko, aby zapewnić nam opiekę. Ich praca często wiąże się z długimi godzinami, stresem oraz koniecznością podejmowania szybkich i trudnych decyzji. Uczczenie ich święta jest wyrazem wdzięczności za ten trud i oddanie.

Ponadto, uczczenie tego dnia przypomina społeczeństwu o znaczeniu ochrony zdrowia i dbania o kondycję fizyczną oraz psychiczną. To doskonała okazja do promocji zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej, do refleksji nad własnym podejściem do zdrowia.



W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!

Dlaczego warto dbać o zdrowie i jak to robić, przekonaliśmy się podczas odbywającego się w naszej szkole corocznie Tygodnia Promocji Zdrowia.

Zdrowe przekąski, smothie, sałatki królowały w tym tygodniu w naszym szkolnym menu!

DLACZEGO ZDROWE ODŻYWIANIE JEST WAŻNE?

W ciągu Tygodnia Promocji Zdrowia uczestniczyliśmy w wielu ciekawych zajęciach poświęconych tematyce zdrowego odżywiania się. Dlaczego jest ono takie istotne?

Odpowiednie odżywianie może znacząco zmniejszyć ryzyko wielu chorób. Zdrowa dieta dostarcza niezbędnych witamin, minerałów i innych składników odżywczych, które wzmacniają układ odpornościowy.

Spożywanie zbilansowanych posiłków pomaga utrzymać zdrową wagę, co jest kluczowe dla zapobiegania wielu problemom zdrowotnym. Pełnowartościowe posiłki pomagają utrzymać wysoki poziom energii przez cały dzień, poprawiając koncentrację i produktywność.

Podsumowując, zdrowe odżywianie jest fundamentem długiego i zdrowego życia.

Anna





Wielkanoc na naszych pracach

Dla większości z nas Wielkanoc ma ważne znaczenie religijne. Tworzenie prac plastycznych na ten temat może być okazją do pogłębienia wiedzy o własnej kulturze i tradycji oraz refleksji nad znaczeniem tego święta.

Wielkanoc sprzyja pracy twórczej

Temat Wielkanocy pozwala na wykorzystanie wielu różnych technik plastycznych. Dzięki temu możemy eksperymentować i rozwijać swoje umiejętności w różnych obszarach sztuki.



Różnorodność motywów

Wielkanoc obfituje w różnorodne motywy i symbole, takie jak jajka, zajączki, kurczaczki, baranki, palmy wielkanocne, koszyki z pokarmami czy sceny religijne. Mamy zatem szeroki wachlarz inspiracji, z których możemy czerpać. A panie nauczycielki nas do tego zachęcają!