

***Warto dbać o zdrowie w systemie pracy zdalnej w warunkach pandemii***

***Ewa Rutkowska***

Grafika jest symbolem Konferencji Naukowej „Aktywność fizyczna ludzi w różnym wieku”.

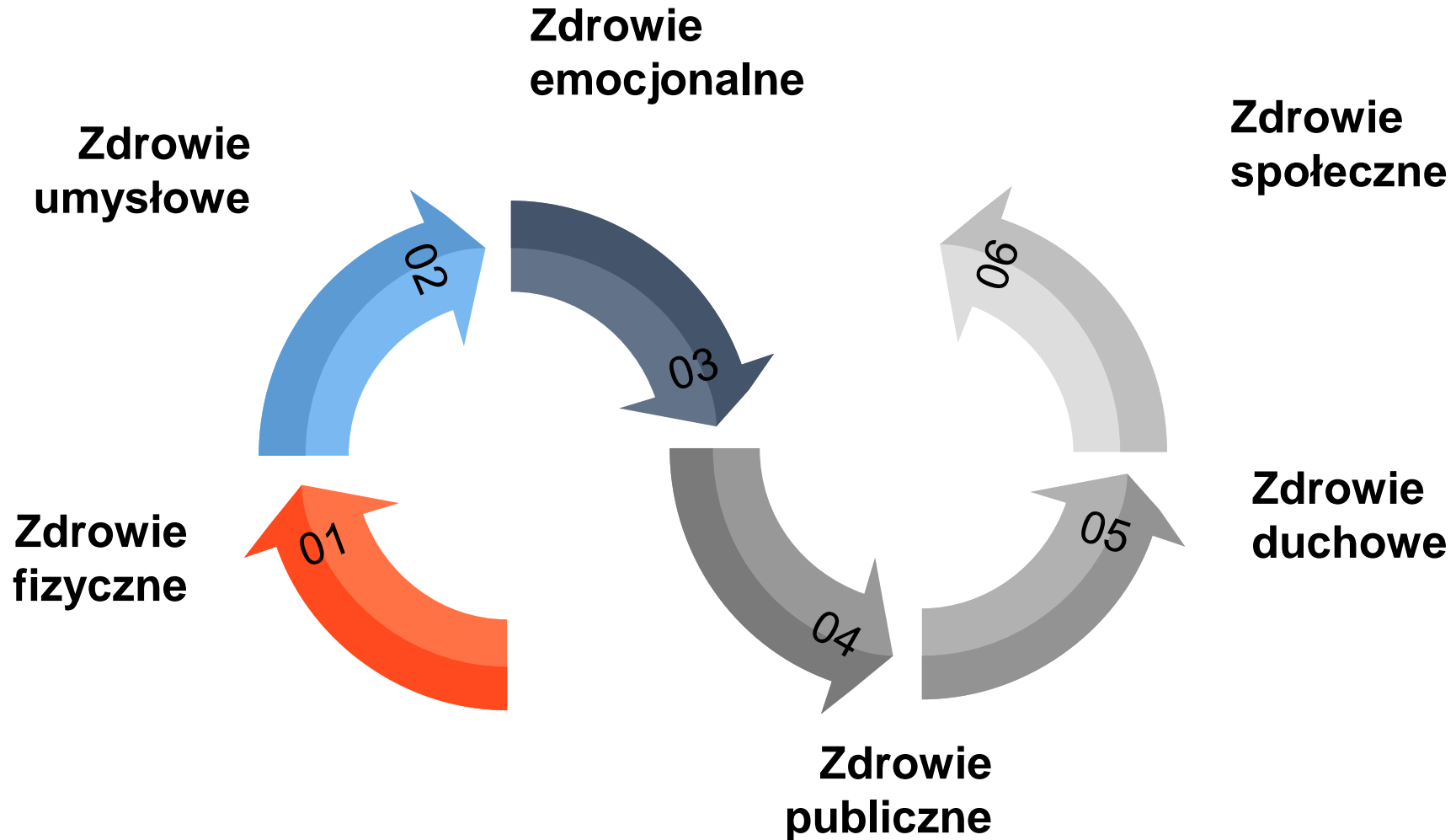


# Zdrowie

## **Definicja zdrowia wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)**

Zdrowie jest stanem (pełnej) równowagi i dobrostanu biopsychospołecznego, który pozwala jednostce na adaptację do środowiska i realizację życiowych planów i aspiracji.

# Zdrowie jest bardzo ważne!



# Kto powinien dbać o zdrowie ?

- Rodzice
- Dzieci
- Nauczyciele



Odpowiedzialność za zdrowie każdy człowiek. Jeśli jesteś uczniem klasy 4, 5, 6, 7 lub 8 to znaczy, że jesteś już starszym uczniem, który potrafi dbać o własne zdrowie. Pamiętaj o profilaktyce, czyli częstym myciu rąk, zdrowym odżywianiu, aktywności sportowej i nienadużywaniu mediów cyfrowych, a także właściwym czasie snu i odpoczynku w ciągu dnia. Możesz o to dbać sam, albo z rodzicami i rodzeństwem!

# CO JEST WAŻNE W ZAKRESIE EDUKACJI ZDROWOTNEJ W SYSTEMIE NAUKI ZDALNEJ?



*Własna aktywność fizyczna w domu*

*Własna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu*



*Udział w sportowych ( ruchowych) zajęciach  
pozalekcyjnych*

*Zdrowe odżywianie*

*Odpoczynek i relaks*



*Właściwa ilość odpoczynku i snu*

*Aktywność fizyczna z koleżankami/kolegami*

*Kontakt z osobami zajmującymi się zdrowiem w szkole ( np. nauczycielem wf, pielęgniarką szkolną, wychowawcą itp.)*

# UCZYMY SIĘ O ZDROWIU!



***Wiedza( informacje, wiadomości ) są nam potrzebne, aby wiedzieć, jak dbać o zdrowie, jak budować odporność swoją i rodziny, zwłaszcza w okresie pandemii.***

***Umiejętności ( sprawności ) są ważne, aby wiedzieć w jaki sposób należy postępować, aby zdrowo się odżywiać i codziennie dbać o swoje zdrowie z myślą o tym, by długo nam służyło.***



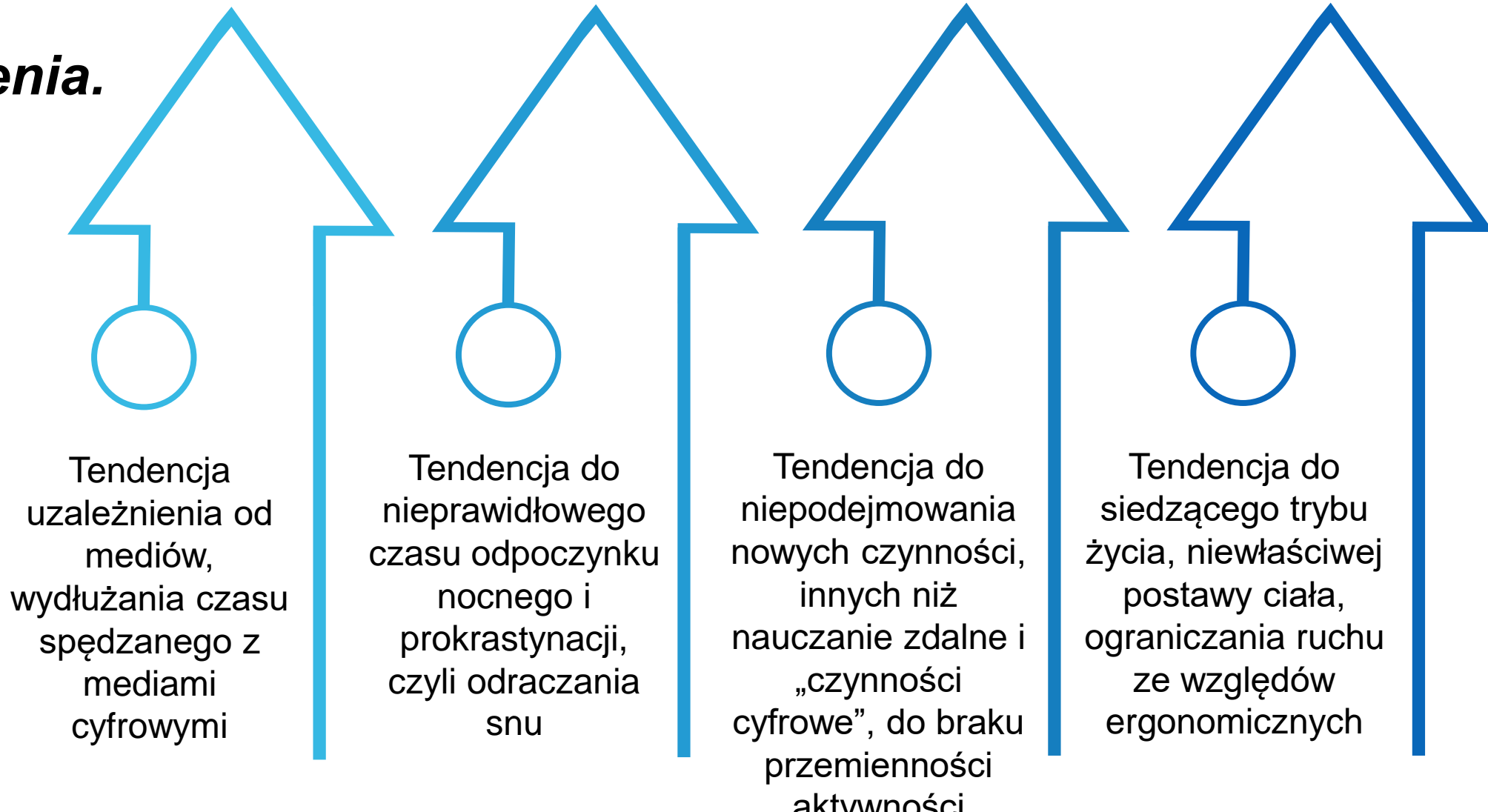


***Wsparcie rodziców i rodzeństwa pomoże nam wdrażać prawidłowe nawyki zdrowotne. Rodzice i rodzeństwo mogą nas codziennie wspierać i motywować do dbałości o zdrowie.***

***Wsparcie wychowawców i nauczyciel także jest ważne, ponieważ pośród nich jest wielu specjalistów, którzy wiedzą, jak dbać o zdrowie. Warto skorzystać z ich wiedzy i praktycznych umiejętności.***

# CO PRZESZKADZA ZDROWEMU TRYBOWI ŻYCIA W OKRESIE NAUKI ZDALNEJ

## *Zagrożenia.*



# ***To też jest niebezpieczne!***

Tendencja do unikania i ograniczania ruchu i zaniedbywania do zaniedbywania własnych potrzeb ruchowych

Tendencja do spożywania niezdrowej żywności, podjadania, braku kontroli spożywanej ilości i jakości pożywienia

***Pamiętaj, by dbać o własne zdrowie i zdrowie  
innych!***

# POMYŚL I BĄDŹ AKTYWNY!

MASZ WIELE POMYSŁÓW I JESTEŚ KREATYWNY!

Wykorzystuj aktywność ruchową.

Staraj się być sprawny codziennie.

Korzystaj z kanonu gier i zabaw ruchowych i wymyślaj nowe formy aktywności i działań sprzyjających Twojemu zdrowiu.

Dziel się pomysłami z koleżankami i kolegami!



# PACZUSZKA WIEDZY O RUCHU

Wiedza o ruchu, jako ważnym czynnikiem codziennego życia ucznia, dynamizującym jego aktywność:

Ruch dynamizuje układ biologiczny:

- ❖ *podnosi sprawność układów i narządów*
- ❖ *pobudza do aktywności motorycznej*
- ❖ *poprawia koordynację wzrokowo – ruchową*
- ❖ *zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej*

Ruch stymuluje rozwój poznawczy i motywacyjny:

- ❖ ułatwia poznawanie, gromadzenie wrażeń i spostrzeżeń,
- ❖ pobudza procesy umysłowe, kształci uwagę, pamięć, myślenie i mowę
- ❖ rozwija zdolność do wysiłku i wytrwałości w dążeniu do realizacji zadań oraz tendencji do ich ukończenia.

Ruch jest ważny dla życia psychicznego:

- ❖ pozwala różnicować czas aktywności i odpoczynku,
- ❖ kształtuje samodzielność i zaradność, wolę i hart ducha,
- ❖ rozwija śmiałość, panowanie nad sobą i uczy relacji z innymi ludźmi,
- ❖ pozwala redukować negatywne emocje i stres.

# NAUKA PEŁNA RUCHU

## **Nauka pełna ruchu - co takie podejście da Tobie?**

1. Bycie sprawnym to gwarancja zdrowia, a ruch da Ci radość i poprawi samopoczucie.
2. Aktywność fizyczna rozładowuje napięcia związane z nauką, zmniejszy stres i lęk związany z pandemią.
3. Wykorzystanie ruchu w ramach edukacji zdalnej pomoże Ci poradzić sobie z trudnościami nauki zdalnej. To czynny odpoczynek!





# SZKOŁA TO LUDZIE!

## NASZE WSPÓLNE DZIAŁANIE I ZAANGAŻOWANIE



Dlaczego warto być aktywnym?

- ❖ Aktywność i zabawa pokona nudę.
- ❖ Nasza ekspresja ruchowa pokona „siedzący” tryb nauki.
- ❖ Wspólne, koleżeńskie pomysły na aktywność ruchową wygrają ze wyobcowaniem, smutkiem i poczuciem samotności.
- ❖ Nasze zaangażowanie i kreatywność górá! Dbamy o odporność!
- ❖ Rozwijamy inteligencję emocjonalną i społeczną.
- ❖ Damy sobie radę z zadaniami i trudnościami „nie do



# Podsumowanie

Nauczanie na odległość nie powinno być wymówką do stosowania „siedzącej edukacji”.

W naszej klasie, która stała się w pewnym sensie „towarzystwem medialnym” i w naszych domach możemy zadbać o ZDROWIE. W ramach takiej edukacji nadal możemy zdobywać doświadczenia z dobroczynnym działaniem AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ, wyobraźni, potrzebnej dla naszego rozwoju. Bez samotności w sieci. W ruchu, z inicjatywą i zaangażowaniem! Postarajmy się!





Dziękuję za uwagę