



# PIGUŁKA RADOŚCI

GAZETKA SZKOŁY SZPITALNEJ



## OD REDAKCJI

Zdrowie to jedna z najcenniejszych wartości w naszym życiu – bez niego trudno w pełni cieszyć się codziennością. W tym numerze naszej gazetki szkolnej chcemy zachęcić wszystkich uczniów i nauczycieli do zadbania o siebie – zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Znajdziecie tu ciekawe porady oraz proste sposoby na wprowadzenie zdrowych nawyków do codziennego życia. Bo zdrowie zaczyna się od małych kroków – podejmiemy je razem!

## 5 SPOSOBÓW NA ZDROWE DRUGIE ŚNIADANIE DO SZKOŁY

Drugie śniadanie to bardzo ważny posiłek w ciągu dnia. Dzięki niemu masz energię do nauki, zabawy i koncentracji. Oto 5 pomysłów na zdrowe i smaczne przekąski, które możesz zabrać do szkoły:

1. Kanapka z pełnoziarnistego pieczywa – z serem, sałatą, pomidorem i chudą szynką. Zdrowo i pysznie!
2. Jogurt naturalny z owocami – dodaj kawałki banana, jabłka lub garść borówek.
3. Warzywa do chrupania – pokrojona marchewka, ogórek albo papryka to świetna przekąska.
4. Owsianka w słoiczku – przygotowana wieczorem z płatków owsianych, mleka i owoców – rano gotowa do zabrania!
5. Garść orzechów i suszonych owoców – dodają energii i są zdrowsze niż słodczyce (pamiętaj, by nie jeść ich za dużo!).



1 Kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z serem, sałatą, pomidorem i chudą szynką



2 Jogurt naturalny z owocami



3 Warzywa do chrupania

4 Owsianka w słoiczku



5 Garść orzechów i suszonych owoców



## CZY WARTO PIĆ WODĘ?

Tak! Woda to najlepszy napój dla naszego organizmu. Bez niej nie moglibyśmy żyć. Oto kilka powodów, dlaczego warto pić wodę każdego dnia:

- Pomaga myśleć i uczyć się – gdy jesteś dobrze nawodniony, łatwiej się koncentrujesz.
- Chroni przed zmęczeniem – kiedy chce ci się pić, szybciej się męczysz.
- Dbą o twoje ciało – woda wspiera pracę serca, mózgu, a nawet skóry.
- Nie zawiera cukru ani kalorii – w przeciwieństwie do napojów gazowanych i soków.



Ile pić? Dzieci powinny wypijać około 4–6 szklanek wody dziennie. Pamiętaj, by mieć butelkę wody w plecaku!

## SEN – CZY NAPRAWDĘ JEST WAŻNY?



Tak! Sen jest bardzo ważny dla każdego dziecka. Gdy śpisz, twój organizm odpoczywa, rośnie i nabiera sił na kolejny dzień. Oto dlaczego sen to coś więcej niż tylko czas spania:

- Pomaga zapamiętywać – mózg podczas snu utrwała to, czego nauczyłeś się w szkole.
- Poprawia nastrój – wyspany człowiek jest pogodniejszy i mniej się denerwuje.
- Wzmacnia odporność – śpiąc dobrze, rzadziej chorujesz.
- Daje energię – rano po dobrym śnie masz więcej siły do zabawy i nauki.

Dzieci w wieku szkolnym powinny spać 9–11 godzin każdej nocy. Staraj się kłaść spać codziennie o tej samej porze – wtedy sen będzie jeszcze zdrowszy.

# DLACZEGO WARTO MYĆ RĘCE? HISTORIA PEWNYCH NIEPROSZONYCH GOŚCI...



Wyobraź sobie, że na twoich rękach mieszkają... niewidzialne stworki! Mają śmieszne imiona, takie jak Bakteriusz, Wirusik i Brudek-Paluszek. One uwielbiają przyklejać się do twoich dłoni – szczególnie wtedy, gdy dotykasz poręczy, klamki, a nawet... własnego nosa.

Te stworki mają jedną supermoc – potrafią sprawić, że zaczynasz kichać, kaszleć albo boli cię brzuch. Są bardzo towarzyskie – lubią przeskakiwać z rąk na kanapki, piórniki, a nawet na koleżankę w ławce! Ale spokojnie – jest sposób, by się ich pozbyć. To nie czary-mary, tylko... mydło i woda!

Gdy umyjesz ręce, te mikroskopijne potworki zjeżdżają po pianie jak po zjeżdżalni prosto do odpływu. Można powiedzieć, że robisz im wodny rollercoaster – tylko bez powrotu. A ty zostajesz z czystymi, pachnącymi dłońmi i spokojną głową.

Więc jeśli chcesz być zdrowy, nie kichnąć w czasie klasówki i nie dzielić się kanapką z Bakteriuszem – myj ręce! Szczególnie przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety i po zabawie na dworze. Twoje ręce ci podziękują. I wszyscy dookoła też!

## STRACH PRZED KLASÓWKĄ? SPOKOJNIE, DASZ RADĘ!

Czy czujesz czasem gulę w brzuchu, jak tylko nauczyciel zapowie klasówkę? Serce bije szybciej, dłonie się pocą, a w głowie tylko jedna myśl: „A co jeśli nic nie będę umieć?”. Spokojnie! Taki stres przed sprawdzianem zdarza się każdemu – nawet dorosłym przed ważnymi wystąpieniami. Na szczęście można go oswoić – jak nieśmiatego kotka.

Po pierwsze: oddychaj głęboko. Serio! Weź wdech nosem, policz do czterech, potem spokojny wydech ustami. Powtórz kilka razy. Twój mózg dostanie więcej tlenu i przestanie panikować.

Po drugie: przygotuj się, ale nie przesadzaj. Lepiej uczyć się codziennie po trochu, niż wszystko na raz wieczorem przed klasówką. Mózg lubi, gdy powtarzasz mu wiadomości na spokojnie. I nie zapominaj o przerwach! Mózg też lubi chwilę na rozprostowanie neuronów.

Po trzecie: śpij dobrze. Noc przed klasówką to nie czas na maraton bajek czy granie do północy. Sen pomaga zapamiętać to, czego się nauczyłeś. Bez snu mózg robi fikotki i łatwiej się myli.

A jeśli mimo wszystko nadal się boisz – porozmawiaj z kimś. Z rodzicem, starszym rodzeństwem albo nauczycielem. Powiedzenie głośno „Troszkę się boję tej klasówki” naprawdę pomaga.

Bo pamiętaj: klasówka to nie koniec świata! To tylko moment, w którym możesz pokazać, ile już potrafisz. A potrafisz więcej, niż ci się wydaje!



# RUSZ SIĘ, LENIUSZKU! CZYLI 7 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO BYĆ AKTYWNYM (NAWET JEŚLI TWOJE ŁÓŻKO CIĘ BŁAGA, ŻEBYŚ ZOSTAŁ!)

Drodzy uczniowie,

wiemy, że życie ucznia nie jest łatwe. Ciężar tornistra, poranne wstawanie i dramatyczne rozstania z poduszką to tylko początek. Ale jest coś, co może pomóc nam wszystkim przetrwać ten szkolny survival: RUCH! Tak, dobrze czytasz — nie "ruch myszką po ekranie", tylko ten prawdziwy: bieganie, skakanie, kopanie piłki i inne wygibasy. Dlaczego warto się ruszać? Już tłumaczymy, z humorem i (prawie) bez potu!

## 1. Bo twoje ciało nie jest meblem

Wyobraź sobie, że jesteś krzesłem. Stoisz cały dzień, nikt cię nie rusza. Nuuuda. Nasze ciała też nie lubią stać w miejscu! One są jak psy husky — muszą się wybiegać, bo inaczej zaczynają gryźć (czytaj: bolą plecy, głowa i nic się nie chce).

## 2. Możesz zjeść więcej ciasta bez wyrzutów sumienia

Sport spala kalorie. Kalorie to energia. Ciasto to... szczęście w kostce! Równanie jest proste: więcej ruchu = więcej ciasta = więcej szczęścia. Nauka nie kłamie!

## 3. Lepszy humor bez dodatkowych kosztów

Nie musisz kupować drogiego masażu albo czekolady z zagranicy — wystarczy porządny spacer albo gra w dwa ognie. Podczas ruchu twoje ciało produkuje endorfiny, czyli hormony szczęścia. To jak wewnętrzne TikToki, które zawsze cię śmieszą.

## 4. W końcu wyprzedzisz babcię na schodach

Ćwiczenia poprawiają kondycję. Koniec z dyszeniem po jednym pięttrze! Wkrótce będziesz tak szybki, że nawet szkolny dzwonek cię nie dogoni. A babcia? Babcia będzie dumna.

## 5. Bo sport to świetna wymówka, żeby nie odrabiać lekcji (na chwilę)

"Mamo, nie mogę teraz — muszę trenować, bo zdrowie najważniejsze!" — i cyk, godzinka na boisku z kolegami. Oczywiście lekcje potem i tak trzeba zrobić, ale przynajmniej nie od razu. 😊



### 6. Możesz zostać szkolnym superbohaterem

Każda szkoła potrzebuje swojego Kapitana WF-u. Albo Mistrzyni Skakanki. Sport daje szansę zabłysnąć i zdobyć szacunek wśród kolegów – bez potrzeby rzucania komputerem.

### 7. Bo życie to nie tylko siedzenie (choć siedzenie też spoko)

Wszystko jest dla ludzi. Ale jeśli zamiast ruszać się tylko siedzisz, to twoje ciało zaczyna się zachowywać jak Windows 98 – wolne, zacinające się i czasem całkiem się zawiesza. Ruch to aktualizacja systemu!

Na zakończenie: rusz głową i... nogami!

Nie musisz od razu zostawać olimpijczykiem. Wystarczy, że codziennie trochę się poruszasz – pójdziesz na spacer, zagraj w coś z kolegami, zatańcz jak nikt nie patrzy (albo właśnie wtedy, kiedy wszyscy patrzą). Twoje ciało ci za to podziękuje. Może nie słowami, ale energią, dobrym humorem i brakiem bólu pleców o 7 rano.

Więc do dzieła! Rusz się, zanim twoje łóżko znów zacznie cię kusić swoim podstępny ciepłem...

## 🧐 QUIZ: JAKIM SPORTOWYM TYPKIEM JESTEŚ?

Sprawdź, czy jesteś Rakieta Ruchu, czy może Kanapowym Królem! 🏃⚡

### 1. Co robisz, gdy słyszysz „WF”?

- A) Lecę po strój sportowy jak Flash! 🏃♂️
- B) Pytam, czy można tylko kibicować 😊
- C) Udaję, że nie słyszę 🙄

### 2. Twoja ulubiona przekąska to:

- A) Owocowy smoothie 🍓
- B) Orzeszki i popcorn 🍿
- C) Czekoladowa fontanna marzeń 🍫

### 3. Jak spędzasz popołudnie?

- A) Biegam, skaczę, tańczę! 🏃
- B) Scrolluję TikToka z przerwą na deskorolkę 🛹
- C) Netflix + chipsy = miłość ❤️

### 4. Twoje marzenie to:

- A) Przebiec maraton 🏃
- B) Zrobić 20 pompek bez jęknięcia 💪
- C) Zdobyć złoty medal w leżeniu plackiem 🏆🛏️

🧠 Wyniki:

Najwięcej A:

🏃 Rakieta Ruchu! – Twoje ciało to turbo-maszyna! Nie przestawaj!

Najwięcej B:

⚖️ Zrównoważony Zawodnik! – Trochę sportu, trochę odpoczynku – jesteś na dobrej drodze!

Najwięcej C:

🛏️ Kanapowy Król/owa! – Czas ruszyć się z tronu! Twój organizm tęskni za akcją!