

W poniedziałek 8 kwietnia 2024r. do naszej szkoły przyjechała pani Jadwiga Wardęga (emerytowana pielęgniarka). Na spotkaniu poznaliśmy dużo ciekawych nowych rzeczy takich jak, jak dbać o zdrowie i jak unikać chorób. Pani Jadwiga udzieliła odpowiedzi na nurtujące nas pytania. Dowiedzieliśmy się, jak dawniej uczono medycyny. Kiedyś nie było możliwości uczenia się na modelach i komputerach, uczono się na ludziach, dzięki czemu, łatwiej było poznać człowieka. Dowiedzieliśmy się ile powinniśmy ćwiczyć i jak często. Pani Jadwiga powiedziała nam, że powinniśmy pić minimum 1,5l wody dziennie. Podstawową rzeczą naszej codzienności powinna być aktywność fizyczna, czyli wysiłek, prawidłowe odżywianie, profilaktyka czyli badanie się, ruch i hartowanie, czyli spacer w zmiennych temperaturach to nie znaczy, że nie tylko gdy jest piękna pogoda lecz też wtedy gdy pada deszcz. Mam nadzieję, że każdy wyniósł coś nowego z tego spotkania.

J. S. uczeń kl. 8