

Podczas kwarantanny - postawieni w sytuacji bez wyjścia, gdy wymaga się od nas wstrzymania jakichkolwiek kontaktów międzyludzkich i oczekuje się, że jak najwięcej czasu spędzimy odizolowani w domu - człowiek ma skłonność do zaniedbania i zapomina o kondycji fizycznej. My jednak – jako uczniowie szkoły sportowej - powinniśmy, nie zważając na ograniczenie przestrzeni, zadbać o siebie, swoje ciało i duszę. W jaki sposób możemy tego dokonać?

Wiele grup sportowych niestety zawiesiło swoją działalność, więc w większości jesteśmy zdani sami na siebie. Nie należy w żadnym przypadku teraz odpuszczać, gdyż jest to najlepszy moment, by się sprawdzić.

Jakie ćwiczenia wybrać? Dostosowanie zajęć do miejsca zamieszkania nie powinno stanowić problemu. Każdy jest w stanie określić, na co go stać i na ile może sobie pozwolić. Wiele interesujących materiałów na ten temat jest umieszczanych w Internecie, gdzie każdy z nas ma dostęp. Na pewno znajdziesz coś dla siebie! Jeśli nie jesteś pewien, jaki rodzaj aktywności będzie Ci odpowiadał, nie masz co się martwić! Nauczyciele aktywności sportowej w naszej szkole bardzo pilnie wysyłają nam zestawy ćwiczeń do wykonania, ułożone zgodnie z dyscypliną uprawianego przez nas sportu. I w razie nurtujących pytań zawsze służą pomocą!

Po ukończeniu planowanych ćwiczeń koniecznie należy rozciągnąć ćwiczoną partię ciała. Spięte mięśnie prowadzą do kontuzji, a tego po powrocie do „normalności” z pewnością chcielibyśmy uniknąć. Jeżeli już zadbaliliśmy o zdrowie fizyczne, pozostaje bardziej skomplikowana czynność, jaką jest utrzymanie zdrowego ducha. Można próbować wielu rzeczy, ale ponieważ każdy z nas jest inny, sposobów jest mnóstwo. Medytacja, oddanie się pasji, spacer, rozmowa, książki.... Dzięki temu możemy odnaleźć spokój wewnętrzny i pozbyć się długo skrywanego ciężaru, a może nawet presji.

Dieta... zmora każdego z nas. Sportowcy powinni o nią zadbać szczególnie, gdyż w rezultacie jesteśmy wytrwalsi, silniejsi, lepiej się wysypiamy i dostarczamy sobie utraconych witamin i minerałów. Pamiętajmy o jedzeniu warzyw i owoców, ale oczywiście też o zbilansowaniu pozostałych produktów piramidy żywienia.

Wszyscy wiemy: siedzenie w domu nie sprzyja diecie, lecz dajmy z siebie wszystko!

Podsumowując: jeżeli połączymy wszystkie powyżej wymienione rzeczy, wszystko się unormuje, będzie nam się żyło łatwiej i produktywniej, a do szkoły wrócimy zdrowsi, piękniejsi i pełni energii.

Tola Mączka, Maja Kos - klasa 2G

** tekst powstał w ramach zajęć z Edukacji Medialnej*