

**Cześć,**

Dzisiaj przyjrzymy się, co nas wspiera we wzmacnianiu odporności na chorobę?

**Im więcej wiemy i rozumiemy, tym bardziej skuteczna jest nasza ochrona przed chorobą.**  
Dlatego dziś kolejna **dawka wiedzy.**

**Obejrzyj „Krótki film o wirusie na literę K i Żmii” oraz poczytaj nową bajkę „Cześć, jestem wirus” .**

Może znajdziesz tam odpowiedzi na różne pytania, które Cię jeszcze nurtują w związku z koronawirusem.

**Teraz już więcej wiesz „co i jak”.**

A czy wiesz, **co nas broni** w walce z wirusami?

Są to różne nasze wewnętrzne siły, tak zwane „zasoby”.

Przede wszystkim to **nasz układ immunologiczny czyli odpornościowy.**

**Postuchaj i obejrzyj piosenkę** na ten temat „**Układ immunologiczny**”, żeby lepiej pojąć jak to wszystko działa:



<https://www.youtube.com/watch?v=rMXKQsnQoMk>

**Obejrzyj również filmik animowany** z serii „Było sobie życie” p.t. „**Białe krwinki**”:



[https://www.youtube.com/watch?v=aIFB3T9VA\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=aIFB3T9VA_8)

Jeśli ciekawi Cię jak działa ten układ oddechowy, w tym płuca, o których wciąż się mówi, że koronawirus je atakuje i objawem choroby są duszności, możesz obejrzeć więcej filmów z tej serii np. „Układ oddechowy” – znajdziesz je na YouTube.

**Nasze ciało jest ściśle połączone z naszym umysłem i emocjami.**

Wszystko to, co czujemy i co myślimy przekłada się na stan naszego organizmu i naszą odporność.

Tym zajmuje się dziedzina o dosyć trudnej nazwie: psychoneuroimmunologia.

**Ty też możesz budować swoją osobowość odporną na stres i choroby.**

Zamiast wyobrażać sobie jak te okropne kulki z wypustkami atakują nasz organizm, **wyobrażaj sobie**, jak cała Armia Białych Krwinek neutralizuje je, tworzy barierę ochronną nie dopuszczając do zakażenia albo niszczy wirusy.

Takie wyobrażanie sobie nazywa się **wizualizacją**.

Tę technikę stosują między innymi sportowcy, którzy chcą odnosić sukcesy.

**Zobacz jakie są cechy osoby „odpornej immunologicznie” i zastanów się, które z nich posiadasz.**

**#ZDROWAGŁOWA  
W KILKU KROKACH**

**#1** Relaksacja, ruch, wsparcie społeczne, śmiech pozytywnie wpływają na układ odpornościowy.

**#2** Pozytywne emocje wpływają na odporność organizmu na stres i łagodzą jego fizjologiczne skutki.

**#3** Śmiech zwiększa odporność organizmu, wpływając pozytywnie na produkcję limfocytów T, odpowiedzialnych za walkę z wirusami. Dodatkowo poprawia dotlenienie organizmu, zmuszając do pogłębionych wdechów i dłuższych wydechów.

**#5** Kilka cech "osobowości silnej immunologicznie":

- Zdolność do zwierzeń
- Asertywność
- Tworzenie związków opartych na miłości
- Zdrowe pomaganie
- Uwaga – skupiony umysł.

**#6** Przebywanie z kotami i psami sprzyja redukcji stresu poprzez obniżenie poziomu kortyzolu w organizmie.

WYDZIAŁ  
Kształcenia Ustawicznego

**Widzisz więc, że masz także swoje wewnętrzne psychiczne zasoby do walki z wirusem.**

**Masz wpływ na budowanie swojej odporności.**

Co chcesz w sobie rozwijać?

Co jeszcze pozwala Ci przeciwdziałać chorobie?