

Postaw na jakość

Autor: Nataniel i Samuel Kulcenty

Szkoła Podstawowa nr 7 im. Adama Mickiewicza w
Kaliszu

Opiekun: Patrycja Kulcenty

„Jakość to wybór - codziennie”

1. Śpij wystarczająco

1. Sen jest kluczowy dla regeneracji organizmu – podczas snu mózg przetwarza informacje, a ciało naprawia komórki i wzmacnia odporność; dorosły człowiek powinien spać około 7-9 godzin na dobę.

2. Niedobór snu (mniej niż ok. 7 godzin) może prowadzić do problemów z koncentracją, pamięcią oraz zwiększa ryzyko chorób, takich jak otyłość czy choroby serca.



2. Jedz wystarczająco

1. Spożywanie odpowiedniej ilości jedzenia dostarcza organizmowi energii i niezbędnych składników odżywczych, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie i zdrowie.



2. Zbyt mała ilość jedzenia może prowadzić do osłabienia, problemów z koncentracją oraz niedoborów witamin i minerałów, natomiast nadmiar sprzyja otyłości i chorobom.

„Małe wybory, wielka jakość życia”

3. Dbaj o relacje

„Nie ilość, a wartość ma znaczenie”

1. Dbanie o relacje z innymi ludźmi wspiera zdrowie psychiczne, daje poczucie wsparcia i pomaga radzić sobie ze stresem.



2. Brak bliskich relacji lub ich zaniedbywanie może prowadzić do poczucia samotności, obniżonego nastroju i trudności w codziennym funkcjonowaniu.

4. Ogranicz telefon

2. Ograniczanie czasu spędzanego na telefonie pomaga poprawić koncentrację, jakość snu i lepiej wykorzystać czas; zaleca się, aby czas rekreacyjnego korzystania z telefonu nie przekraczał około 2-3 godzin dziennie.

1. Nadmierne korzystanie z telefonu (powyżej kilku godzin dziennie) może prowadzić do rozproszenia uwagi, problemów ze snem oraz uzależnienia od mediów społecznościowych.



„Uczciwość to wybór, który definiuje człowieka”

5. Rób rzeczy dokładnie

1. Dokładne wykonywanie zadań zwiększa jakość pracy, pomaga unikać błędów i oszczędza czas potrzebny na poprawki, a także rozwija koncentrację i odpowiedzialność.



2. Niedokładność i pośpiech prowadzą do pomyłek, stresu oraz konieczności ponownego wykonywania zadań, co obniża efektywność i wyniki.

„Rozwój zaczyna się tam, gdzie kończy się wygoda”

6. Szanuj czas swój i innych

„Każda minuta to decyzja, jak wykorzystasz swoje życie”

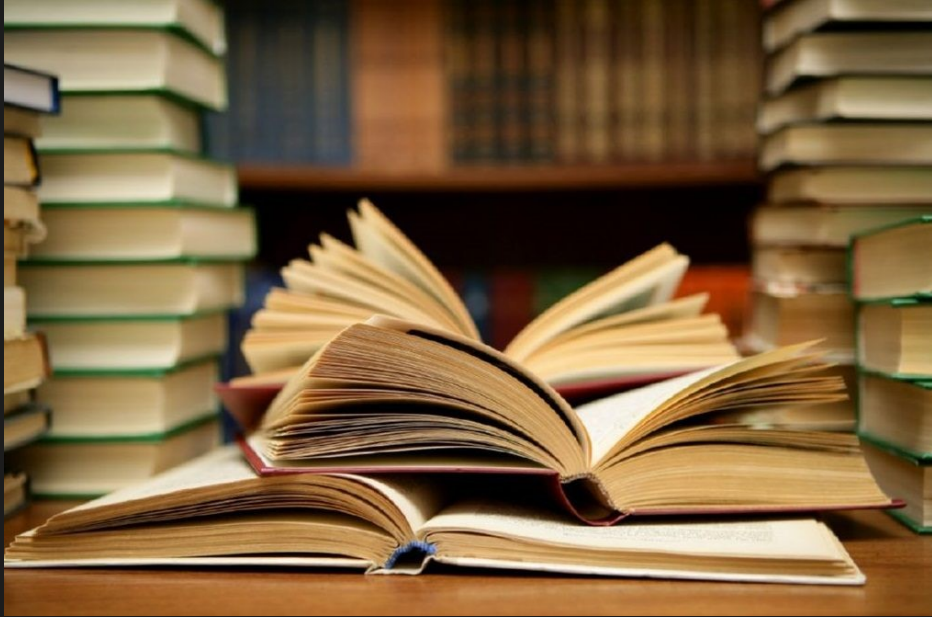
1. Czas to zasób, którego nie da się odzyskać — jego marnowanie prowadzi do stresu, chaosu i spadku efektywności. Szanowanie czasu innych buduje zaufanie, pokazuje profesjonalizm i ułatwia współpracę. Z kolei dbanie o własny czas pozwala lepiej zarządzać obowiązkami i zachować równowagę.



2. Punktualność, dobre planowanie i przygotowanie do spotkań to podstawa. Ważne jest też konkretne komunikowanie się, unikanie odkładania rzeczy na później oraz niewprowadzanie innych w niepotrzebne opóźnienia. Szacunek do czasu to świadome działanie — robienie rzeczy sprawnie, ale dokładnie, bez marnowania zasobów.



7. wybieraj jakość nauki, nie "odbębnianie"



1. Samo „odbębnianie” daje krótkotrwałe efekty i szybkie zapominanie. Nauka nastawiona na jakość pozwala naprawdę zrozumieć materiał, łączyć fakty i wykorzystywać wiedzę w praktyce. Dzięki temu uczysz się rzadziej, ale skuteczniej i na dłużej.

2. Skupiaj się na zrozumieniu, a nie na zapamiętywaniu na chwilę — zadawaj pytania „dlaczego?” i „jak to działa?”. Ucz się aktywnie (notatki własnymi słowami, tłumaczenie komuś, rozwiązywanie zadań), rób przerwy i powtórki zamiast nauki „na raz”. Lepiej poświęcić mniej czasu, ale w pełnym skupieniu i z zaangażowaniem.

„Nie ucz się na szybko — ucz się na dobrze”

8. Dbaj o środowisko

1. Środowisko wpływa na nasze zdrowie, jakość życia i przyszłość planety. Zanieczyszczenia, nadmiar odpadów i zmiany klimatu powodują realne zagrożenia (np. smog, susze, choroby). Działania proekologiczne pomagają ograniczyć te problemy i chronić zasoby dla kolejnych pokoleń.



„Jakość zaczyna się ode mnie”

2. Regularne sprzątanie otoczenia (np. nieśmiecenie, udział w akcjach sprzątania) poprawia stan środowiska i estetykę przestrzeni. Styl życia eko to m.in. segregowanie odpadów, ograniczanie plastiku, używanie rzeczy wielokrotnego użytku, oszczędzanie wody i energii oraz świadome zakupy. Małe, codzienne działania mają duże znaczenie, gdy są wykonywane systematycznie.



9. Bądź uczciwy

1. Uczciwość buduje zaufanie między ludźmi i sprawia, że relacje są stabilne i szczerze. Osoba uczciwa jest postrzegana jako wiarygodna, co ma znaczenie w szkole, pracy i życiu codziennym. Kłamstwo może przynieść krótkotrwałe korzyści, ale długofalowo prowadzi do utraty zaufania i problemów.

2. Uczciwość to mówienie prawdy, przyznawanie się do błędów i branie odpowiedzialności za swoje działania. Ważne jest też dotrzymywanie obietnic i unikanie oszustw, np. w nauce czy pracy. Nawet w trudnych sytuacjach warto wybierać szczerłość, bo buduje ona szacunek do samego siebie i innych.



„Szacunek do innych zaczyna się od szacunku do siebie”

10. Rozwijaj się

1. Rozwój osobisty pozwala zdobywać nowe umiejętności, poszerzać wiedzę i lepiej radzić sobie w życiu. Dzięki temu łatwiej osiągać cele, odnajdywać swoje zainteresowania i być bardziej samodzielny. Ciągłe rozwijanie się zwiększa też pewność siebie i daje więcej możliwości w przyszłości.

2. Rozwój polega na regularnej nauce, próbowaniu nowych rzeczy i wyciąganiu wniosków z doświadczeń. Warto czytać, ćwiczyć umiejętności, stawiać sobie cele i konsekwentnie do nich dążyć. Ważne jest też uczenie się na błędach i wychodzenie ze swojej strefy komfortu.

„Twój czas jest Twoją odpowiedzialnością”



Koniec ;)

Zdjęcia zostały pobrane z internetu