

Oto KILKA NIEZAWODNYCH RAD, które pomogą Tobie i Twoim bliskim, przetrwać te trudne chwile i zachować optymizm... SERDECZNIE ZACHĘCAM CIĘ, do uważnego przeczytania i wprowadzenia przynajmniej niektórych z tych wskazówek w życie...

W tym trudnym czasie **bardzo istotną kwestią** jest aby rodzic zapewniał dziecku **poczucie bezpieczeństwa, mówił mu wprost, że je kocha i że je akceptuje takim jakie jest, poświęcał mu czas i uwagę**. Jednocześnie powinien wypracowywać u dziecka poczucie pewności siebie oraz poczucie należnego wywiązywania się z obowiązków, do jakich należy np. szkoła. **Należy mądrze motywować dziecko, obserwując i analizując jego możliwości**. Pamiętajmy, że dziecko ma swoje ograniczenia i uważny rodzic zaobserwuje, kiedy należy zmienić taktykę w postępowaniu z dzieckiem.

Ponadto angażowanie dziecka w spełnianie obowiązków domowych (np. m.in. ścielenie łóżka, sprzątanie domu, podlewanie kwiatów, opieka nad zwierzętami, gotowanie itp.) wyzwała u niego poczucie przynależności do rodziny, a tym samym współodpowiedzialności za siebie nawzajem.

Istotne są również stałe godziny chodzenia spać, porannego wstawania (uświadom dziecku, że to nie są wakacje i nie powinno spać do której godziny chce).

Warto w miarę możliwości wyznaczyć stałą porę na odrabianie lekcji i naukę.

Rozsądny rodzic zachęcany jest do **dawkowania dziecku korzystania z różnego rodzaju komunikatorów, aplikacji oraz gier komputerowych** w trosce o i tak już nadwężony sytuacją ogólną układ nerwowy dziecka...

Konieczne jest utrzymywanie w harmonogramie dnia stałych zajęć wykonywanych razem z dzieckiem, np.

- wieczorne gry planszowe... a może wspólne stworzenie oryginalnej gry planszowej,
- wspólne czytanie,
- wspólne przygotowywanie posiłków, deserów,
- wspólne porządki,
- zbudowanie namiotu z koców i poduszek :),
- nagrać filmiki w aplikacji Boomerang – mega frajda dla dzieci,
- zabawa w sklep /restaurację / pocztę / szpital / piknik / podchody w domu / „ciepło – zimno / ciuciubabkę / chowanego / kręgle z butelkami / kalambury / tor przeszkód / karaoke / origami / bal przebierańców / malowanie twarzy/ teatrzyk / sesję fotograficzną z gadżetami / koncert / konkurs na (...) / eksperymenty naukowe / warsztaty / szachy itp.,
- wspólne malowanie – konkurs kto szybciej/ładniej namaluje dowolną techniką,
- wyszywanie, nawlekanie koralików (biżuteria dla mamy) itp., itd...

Przekierujmy swoje myślenie i pokażmy, że ten trudny czas możemy wykorzystać na zacieśnienie

więzi rodzinnych, lepsze poznanie się członków rodziny, wypracowywanie takich cech jak cierpliwość, empatia, możliwość zrobienia czegoś dobrego dla drugiego człowieka, refleksji.

Ponadto nie możemy zapominać o ważnym elemencie egzystencji człowieka, a w szczególności dziecka, jakim jest ODŻYWIANIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W tej skomplikowanej sytuacji musimy dbać w szczególności o nasz układ odpornościowy (immunologiczny).

Zaleca się spożywanie przede wszystkim:

- **minerałów i witamin** (da nam to broń potrzebną do walki z infekcjami), które znajdziemy w warzywach i owocach. Jedz umyte i sparzone warzywa (nie gotowane) oraz owoce - niezastąpioną dla naszego systemu obronnego witaminę C znajdziemy głównie w cytrusach i kiwi.
- **Probiotyków**, które chronią układ pokarmowy przed bakteriami chorobotwórczymi hamując rozwój patogenu oraz redukują stany zapalne. Znajdziemy je w jogurcie, kefirze, maślanie, zsiadłym mleku, kiszzonej kapuście i ogórkach, zielonych warzywach bogatych w chlorofil, cykorii.
- **Źródeł białka**, takich jak: konserwy rybne, pełnoziarnisty chleb, ryż, makaron pełnoziarnisty, czerwone mięso, soczewica, kukurydza, groszek, ziemniaki, płatki i otręby owsiane, tofu.
- **Zdrowych tłuszczów**, takich jak: oliwa z oliwek, olej kokosowy, olej rzepakowy, orzechy (nerkowca, włoskie) i pestki, masło orzechowe.
- **Miodu**, który zabija bakterie, skraca czas trwania infekcji górnych dróg oddechowych, wzmacnia serce i regeneruje organizm.
- **Czosnku**, który doskonale radzi sobie w walce z chorobą. Dzięki swoim właściwościom antybakteryjnym oraz stymulacji produkcji białych krwinek działa jak antyoksydant.
- **Imbiru**, który posiada właściwości rozgrzewające, poprawia krążenie oraz chroni przed infekcjami.
- **Cynamonu**, który poprawi pamięć i zadziała przeciwbakteryjnie.
- **Chili**, które dodatkowo oczyszcza drogi oddechowe i wzmacnia osłabione funkcje wątroby.
- **Kurkumy**, która zawiera antyoksydanty, przyspiesza gojenie ran i działa przeciwzapalnie.
- **Pieprzu**, który działa odkażająco i przeciwzapalnie na organizm i doskonale wpływa na nasz metabolizm.
- **Goździków i innych przypraw korzennych.**

- **Szklanki świeżo wyciśniętego soku** - 1 raz dziennie wystarczy.

Należy jeść regularnie, w ciągu dnia zaleca się spożywanie 5 posiłków co 2,5 - 3 godziny (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja).

Nieodzownym elementem wspomagającym zdrowie psychiczne jest RUCH, który zapewnia prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy, prawidłową postawę ciała i dobry stan zdrowia.

Wpływa korzystnie na układ krążenia, oddechowy i odpornościowy.

Ćwiczenia fizyczne wyzwalają endorfiny – substancje chemiczne w mózgu, które poprawiają nastrój, sprawiają, że jesteś zrelaksowany i szczęśliwy.

Długotrwałe siedzenie w domu nie jest korzystne dla zdrowia, może wpływać na gorszy metabolizm. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom, możesz stać się silniejszy, poprawić swoją sylwetkę i podnieść samoocenę. Dlatego warto korzystać z wszelkich dostępnych form ruchu. Nie zapominajmy o codziennej, nawet niewielkiej dawce ćwiczeń – najłatwiejszych do wykonania w domu, np.

- skakanie na skakance,
- hula – hop,
- ćwiczenia rozciągające,
- bieg, marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan,
- pajacyki,
- przysiady, przysiady z wyskokiem itp.,
- brzuszki,
- pompki
- oraz różne ćwiczenia relaksacyjne z wykorzystaniem muzyki. Słuchanie muzyki jest również doskonałym środkiem na odstresowanie, rozluźnienie, wprawienie się w dobry nastrój.

Jak się zmobilizować?

- Pamiętaj: Ty ponosisz odpowiedzialność za Twoje zdrowie.
- Wybierz taką aktywność fizyczną, która sprawi Ci przyjemność.
- Opracuj konkretny plan działania, wyznacz sobie cele i ściśle się tego trzymaj.
- Znajdź kogoś, kto będzie z Tobą ćwiczył i razem trzymał planu.

Pamiętaj o prawidłowym nawodnieniu organizmu – wypijaj około 10-12-15 szklanek wody na dobę – unikaj zimnej i gorącej wody, pij przyjemnie ciepłą wodę.

Spij około 8 godzin dziennie – przy tym bardzo WAŻNE żeby sen obejmował na pewno godziny 23.00 a 3.00.

Opracowała: Aneta Szymańska, psycholog

Zapraszamy do korzystania z pomocy psychologicznej (rozmowa telefoniczna lub wideorozmowa).

Zapisy pod nr tel.:25 633 09 64

Można się też kontaktować z nami mailem: gops@gminasiedlce.pl