



**Zdrowie – twój
największy skarb**

Adrian Smosarski

Co to jest zdrowie?

Zdrowie jest to stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i socjalnego, a więc stan w którym budowa i czynność wszystkich tkanek i narządów są nie tylko prawidłowe ale zapewniają również wewnętrzną równowagę i zdolność przystosowania do otaczających warunków-również społecznych.



WYMIARY ZDROWIA



zdrowie fizyczne

zdrowie psychiczne

zdrowe relacje

nie ma dobrego zdrowia bez dobrej kondycji psychicznej i dobrych relacji



Zdrowie psychiczne

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie psychiczne jako stan dobrego samopoczucia, dzięki któremu człowiek może realizować swoje potencjalne zdolności, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może efektywnie pracować oraz nawiązywać relacje i współdziałać z innymi. W osiągnięciu takiego dobrostanu psychicznego pomagają te wszystkie pozytywne doświadczenia, które wynosimy z relacji rodzinnych, wspólnego przebywania. Prawidłowe więzi emocjonalne z rodzicami są jednym z najważniejszych czynników chroniących zdrowie psychiczne dziecka, dlatego tak istotne jest budowanie i pielęgnowanie dobrych relacji między członkami rodziny.

Wspólne chwile jako mocny fundament

Już od pierwszych dni czas spędzany z dzieckiem jest niezwykle ważny dla jego prawidłowego rozwoju. W okresie niemowlęcym może być to np. kontakt skóra do skóry, który niesie za sobą wiele korzyści. Wpływa na rozwój mózgu dziecka, zmniejsza prawdopodobieństwo występowania m.in. kolek, alergii oraz zaburzeń snu.



W okresie noworodkowym bliskość i dotyk pomagają dziecku w zaadoptowaniu się do nowych warunków w zewnętrznym świecie. Wpływają też na poziom hormonu szczęścia, co sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie i spokojnie. Są też sposobem, dzięki któremu ojcowie mogą nawiązać więź z niemowlęciem.



Czy wiesz, że...

Badania wykazują, że aktywne rodzinie osoby w wieku 50-70 lat są mniej narażone na demencję. Naukowcy z Uniwersytetu College London dowiedli tego na łamach "PLOS Medicine". Według szacunków, na problemy z pamięcią najlepszym lekiem są dobre relacje z rodziną. Kontakty rodzinne pozwalają nam rozwijać zdolności mentalne, w tym pamięć i język. Nie powstrzymują zmian zachodzących w mózgu, ale za to rozwijają nasze kognitywne rezerwy. Dzięki nim lepiej poradzimy sobie ze starzeniem.



Zdrowie fizyczne

Zdrowie fizyczne – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów. Zdrowie fizyczne mówi również o równowadze pomiędzy procesami anabolicznymi i katabolicznymi. Organizm uznajemy za zdrowy fizycznie wtedy, gdy nie przebiegają w nim procesy patologiczne (choroby), a jego elementy działają odpowiednio.



Aktywna rodzina

Rodzina, która wspólnie podróżuje, uprawia sport, odkrywa świat, to rodzina szczęśliwa i optymistycznie patrząca na życie. Wspólnie spędzony czas doskonale wpływa na relacje między rodzicami i dziećmi. Systematyczna aktywność sportowa nie tylko zbliża i wzmacnia więzi rodzinne, ale również pozytywnie „nakręca”.

Wspólne spędzanie czasu, a rozwój dziecka?

poczucie własnej wartości

poczucie bezpieczeństwa

poczucie akceptacji

kształtowanie tożsamości

poczucie przynależności



Zalet aktywności fizycznej jest bardzo dużo. Uczy systematyczności, dyscypliny i pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Sport zapobiega wadom postawy, chroni przed otyłością i sprawia, że dziecko jest zdrowe, uśmiechnięte i pewne siebie. Wspólne wyprawy do lasu, spacery po górskich szlakach czy pływanie powoduje, że dziecko ufa swoim rodzicom, czuje się bezpieczne i kochane.



Skutki braku czasu w rodzinie

- Skutkiem nieobecności rodzica jest zjawisko nazywane często sieroctwem emocjonalnym dziecka
- Emocjonalna niestabilność u młodych ludzi w życiu dorosłym
- Osoby, które w dzieciństwie doświadczyły sieroctwa emocjonalnego zdecydowanie częściej cierpią na depresję i stany lękowe



Brak zainteresowania ze strony rodziców to:



-
- Problem współczesnej rodziny jakim jest brak czasu powoduje niską samoocenę, brak poczucia akceptacji, przynależności i tożsamości
 - Brak zainteresowania ze strony rodziców to również brak wzorców, które możemy naśladować w życiu dorosłym, a co za tym idzie trudności w ustalaniu życiowych priorytetów, trudności w stworzeniu zdrowych związków



Zdrowie społeczne

Zdrowie społeczne – mówi o możliwości adaptacji w grupie. Wyraża zdolność człowieka do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi czy zwierzętami



Pomysły na wspólne spędzanie czasu

1. Spacer

Dzieci spędzając czas na świeżym powietrzu z rodzicami chętniej się otwierają, częściej mówią o swoich odczuciach, łatwiej wchodzi w relacje. Poza tym taki spacer dotlenia organizm i sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi.

2. Wyjście do kina, teatru, muzeum, na koncert

Wyjścia kulturalne wzbogacają wiedzę oraz światopogląd dziecka, budują jego wrażliwość. Są świetną okazją do wspólnych przeżyć i rozmów po powrocie do domu.



3. Gry planszowe

Tzw. „planszówki” to aktywny trening emocjonalny, rozwijanie umiejętności logicznego myślenia, spostrzegania i refleksu. Dobre gry planszowe jednocześnie bawią i uczą – budowania strategii, zdrowego współzawodnictwa, a także podejścia do własnych emocji. Ich zaletą jest integracja graczy, poznawanie nawzajem swoich wad i zalet. Jest to świetny sposób na wdrażanie dziecka w niełatwą sztukę życia społecznego.





4. Wspólne przyrządzanie posiłków

Wspólne gotowanie czy pieczenie – dziecko wycinając ciastka czy lepiąc kotleciki w różnych formach, bawi się i jednocześnie uczy praktycznych i przydatnych umiejętności. Jest to czas nie tylko na gotowanie, ale i na rozmowy, poznawanie wzajemnych upodobań. Gotowanie stanowi świetny trening pracy zespołowej i zarządzania czasem. Zbliża domowników, a młodsze dzieci uczy samodzielności. Efektem jest pyszna kolacja i satysfakcja z jej przyrządzenia

Ankieta

Drogi kolego,koleżanko! Proszę Cię o anonimowe wypełnienie poniższej ankiety, która służy do zebrania informacji na temat, czy uczniowie naszej szkoły wspólnie spędzają czas z rodziną?

Proszę o szczerę udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania.

Wstaw znak „V” obok wybranej odpowiedzi.

1.Ile czasu w ciągu dnia rozmawiasz z mamą/tatą/opiekunem?

- a) 15 minut
- b) 30 minut
- c) W ogóle

2. Jak często w ciągu tygodnia rozmawiasz z mamą/tatą/opiekunem?

- a) Codziennie
- b) Dwa razy w tygodniu
- c) Raz w tygodniu
- d) Njczęściej w ogóle

3.W wolnym czasie najczęściej

- a) Spędzam czas z rodziną
- b) Siedzę w pokoju I gram na komputerze
- c) Spotykam się ze znajomymi
- d) Czytam książki

4.Czy jesteś zadowolony ze wspólnie spędzanego czasu?

a) Tak

b) Nie

Jeżeli nie jesteś zadowolony to napisz co byś zmienił?

.....

5.Jak często jesz z rodziną posiłki?

a) Codziennie

b) Raz w tygodniu

c) Tylko w święta

d) W soboty i niedziele

6.Które posiłki zjadacie wspólnie?

- a) Śniadania
- b) Kolacje
- c) Tylko uroczyste
- d) Wszystkie

7.Czy przygotowujesz wspólnie posiłek razem z rodzicami?

- a) Nie
- b) Rzadko
- c) W wyjątkowych sytuacjach
- d) Kiedy mnie o to poproszą

8. Jak często jeździcie na wspólne wycieczki?

- a) Rzadko
- b) Często
- c) Nigdy
- d) W wakacje

9. Czy bierzesz udział z rodziną w festynach, piknikach, zabawach plenerowych?

- a) Raz w roku z okazji „Dnia Dziecka”
- b) Za każdym razem
- c) Co kilka lat
- d) W ogóle

10. Czy masz wspólne wspomnienia z rodzicami/rodzeństwem i staracie się je realizować?

- a) Tak
- b) Nie
- c) Nigdy o tym nie rozmawiamy
- d) Czasami

Badania pokazują jasno, że "**WSPÓLNY CZAS**" ma wielką moc i ogromny wpływ na zdrowie członków rodziny oraz scalanie ich relacji. Osoby, które regularnie przebywają z innymi, wykazują m.in. mniejsze skłonności do zachowań agresywnych, rzadziej sięgają po używki i są w mniejszym stopniu narażone na depresję. Wspólna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, rozmowy, zabawy mogą pozytywnie wpłynąć na zdrowie każdego człowieka. Dbanie o zdrowie psychiczne w rodzinie jest równie ważne co dbanie o zdrowie fizyczne, ponieważ jedno wpływa na drugie i stanowi integralną całość.

Bibliografia

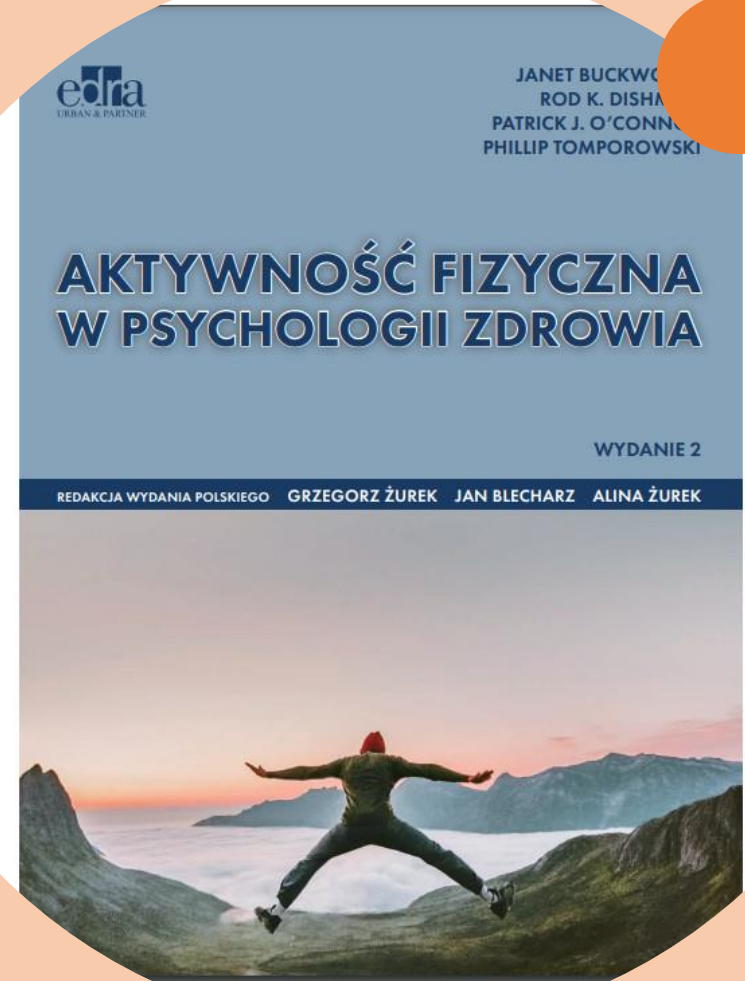
<https://ziololek.pl/klub-zdrowej-skory/wartobywac-relacje-miedzyludzkie-a-zdrowie-czlowieka/>

<https://psychologwitold.pl/wp-content/uploads/2020/04/Skrokow.pdf>

„Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia”
J. Buckworth, R.K. Dishman,

P.J. O'Connor.

Babiarz M. Z., Brudniak-Drag A. (2013).
Dobrostan a dobrobyt ponowoczesnej rodziny. „Zdrowie i dobrostan”.



The image features a white background with several abstract geometric elements. In the top left, there are two vertical yellow dashed lines. To their right is a solid blue circle. Further right is a green L-shaped line. In the top right corner, a yellow circle is partially visible. On the left side, there is a green square outline. Below it, a yellow dashed line curves downwards. The right side of the image is dominated by a large orange semi-circle. Inside this semi-circle, the text 'Przygotował Adrian Smosarski' is written in white, sans-serif font.

Przygotował Adrian
Smosarski