***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.) wyzwala 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 nadwerężony 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 / warcaby / szachy itp.,
* wspólne malowanie – konkurs kto szybciej/ładniej namaluje dowolna 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, maślance, zsiadłym mleku, kiszonej 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 tłuszczy,** 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.: 733 449 862 (nr telefonu podany na stronie GOPS-u w Grębkowie).

Można także kontaktować się za pośrednictwem wychowawcy.