

DIDAKTIČNE IGRE ZA DRUŽINO

MINUTKA ZA ZDRAVJE - DUŠEVNO ZDRAVJE

Cilj: Spoznati 7 dejavnosti za vsakdan, ki znanstveno dokazano ohranjajo zdravo telo in močno psiho ter spodbujajo možgansko rast. Uvid, katerih sestavin zdrave duševne hrane "uživamo" dovolj in na katerih moramo še načrtno delati - se izboljšati.

**MOJ KROŽNIK
7 SESTAVIN ZDRAVE DUŠEVNE HRANE**

Material:
Vprašalnik v prilogi, pisala



Preberemo:

Obstaja 7 dejavnosti, ki znanstveno dokazano ohranjajo zdravo telo in močno psiho ter spodbujajo možgansko rast – raziskave o sposobnosti možganov so pokazale, da lahko redno izvajanje teh dejavnosti sproži povezovanje in celo rast novih nevronov- možganskih celic. Noro, kajne! Moramo pa si vzeti čas za vsako po malo vsak dan.

In katere so te dejavnosti?

1. ČAS ZA POVEZOVANJE

= to so kvalitetni medosebni odnosi, druženje v živo, iz oči v oči z vrstniki, starši, prijatelji, globoki pogovori s prijatelji. Odnosi, v katerih imamo oporo, nas osrečujejo, delajo močnejše. Vemo, da nismo sami na tem planetu, zato ne pozabi biti vsak dan hvaležen, radodaren, sočuten in narediti kaj lepega za druge.

2. ČAS ZA TELESNO DEJAVNOST oz. ŠPORT

= vsak dan, iti ven na sprehod, na zrak, gibati se, športati, tudi pospravljanje je gibanje. Kadar se s telesom gibljemo, možgani rastejo, počutje se izboljša, dobiš kondicijo, lažje premaguješ napore.

3. ČAS ZA DOVOLJ SPANJA

= umiritev pred spanjem, brez motilcev v prostoru kot so luči, TV, telefon, računalnik, kvalitetno spanje v miru, da zaspíš pred 22. uro in da spiš vsaj 8 do 9 ur – toliko spanja je potrebno za rast možganov, utrjevanje spomina, delovanje inzulina in predelovanje hrane, delovanje imunskega sistema in psihe – da lahko čez dan razmišljaš, si kaj zapomniš, uravnavaš čustva, rešuješ težave.

4. ČAS ZA POČITEK

= sproščanje, čas brez opravkov in postavljanja ciljev, domišljiji pustimo prosto pot, sanjarimo, ne počnemo ničesar, se npr. uležemo na travnik in gledamo oblake, poslušamo glasbo... Počitnice so idealna priložnost, a treba se je spočiti tudi vsak dan - takrat se psiha spočije, možgani pa ustvarijo red.

5. ČAS ZA IGRO

= prosta spontana igra brez računalnikov, smeh, ustvarjalnost, igriva radovednost, uganjanje norčij, zabava, sproščenost, užitek, brez zmagovalcev in poražencev.

6. ČAS ZA ZBRANOST

= da delaš samo eno stvar naenkrat, si zelo zbran/osredotočen dlje časa in brez prekinitev (brez telefonov, klepeta, delanja več stvari hkrati), takrat imaš dobro pozornost, med tem pozabiš na vse ostalo okrog sebe. Če se ne osredotočamo redno, naši možgani ne delajo več tistega, za kar so ustvarjeni: ne učijo se več, ne rastejo in ne ustvarjajo novih povezav.

7. ČAS ZASE

= refleksija o lastnem notranjem svetu - da zaznavaš svoja čustva, misli, spomine in mnenja, pa tudi svoje namere, upe, sanje, poglede na svet in hrepenenja... Torej, da razmišljaš o sebi – kdo si, kaj si želiš, kaj ti je pomembno, kaj te moti, kaj ti je všeč, kako vidiš sebe v prihodnosti, kakšni so tvoji cilji, kaj se ti je dobrega zgodilo danes, katere so tvoje kvalitete, kaj bi še rad dosegel, kdo ti veliko pomeni in zakaj... Npr. lahko pišeš dnevnik, se zvečer pogovoriš, kaj krasnega se ti je zgodilo čez dan ipd.

- Vsak izpolni vprašalnik:
Napisane so trditve in če trditev zate drži, naredi ob okencu pri posamezni trditvi kljukico.
- Nato preštej število kljukic pri posamezni sestavini zdrave duševne hrane in število vnesi/pobarvaj na svojem krožniku (na drugi strani).

POGOVOR

- Kaj vidite na svojem krožniku?
- Kaj vam to pove o vas?

Vidite lahko, katerih sestavin zdrave duševne hrane "uživete" dovolj in na katerih morate še načrtno delati - se izboljšati.