

3 SĂNĂTATE
ȘI BUNĂSTARE



Asociația Centrul pentru Educație Indoor & Outdoor

Sănătate și bunăstare



Bunăstarea și sănătatea mintală pozitivă este o stare dinamică în care oamenii sunt în măsură să își realizeze propriul potențial, să cultive capacități înnăscute, să își dezvolte abilitățile și să facă față stresului zilnic al vieții.



Sănătatea mintală și bunăstarea sunt esențiale pentru dezvoltarea copiilor și tinerilor, fiind un mediu în care aceștia petrec mult timp pe parcursul anilor lor de dezvoltare



Promovarea sănătății fizice și mentale

Recunoștința nu este doar acel sentiment de mulțumire pe care îl avem în momentul în care s-a întâmplat ceva bun în viața noastră, ci este un mod de gândire care necesită muncă, perseverență și multă practică pentru a fi un stil de viață. Faptul că suntem recunoscători ajută la îmbunătățirea relațiilor cu cei din jurul nostru, alungă depresia (prin faptul că îi iertăm pe cei care ne-au greșit), reduce stresul, promovează generozitatea și pozitivismul. În fiecare zi putem alege cum vrem să fim, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Am învățat cum putem fi mulțumitori pentru:

1. Familie.
2. Sănătate.
3. Casă.
4. Prietenii.
- 5.Țara..
6. Mâncare.
7. Sărbători.
8. Râsul.
9. Înțelepciune.
10. Dragoste.
11. Noi oportunități.



ABILITĂȚI SOCIALE ȘI EMOȚIONALE

Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale

Abilitățile sociale și emoționale sunt abilitățile care îi ajută pe copii și tineri să-și dezvolte rezistența și să-și gestioneze gândurile, sentimentele și comportamentul. Sunt abilități importante de viață care sprijină capacitatea copiilor de a face față și de a-și croi drumul prin situații dificile, precum și de a construi relații pozitive cu colegii lor și adulții.

Educația joacă un rol esențial în construirea bazelor emoționale puternice de care toți avem nevoie pentru a prospera și a fi sănătoși din punct de vedere mental.



Abilitățile sociale și emoționale i-au ajutat pe copii și tineri să:

- identifice și să gestioneze sentimentele și comportamentul lor și să solicite ajutor acolo unde este necesar să construiască și să gestioneze relații sănătoase și să aibă autocontrol;
 - să-și rezolve conflictele;
 - să fie conștienți de sine;
 - să-și gestioneze și să-și depășească dificultățile;
 - să ia decizii bune;
 - să-și construiască reziliența, stima de sine și încrederea în sine;
 - să gândească pozitiv despre ei înșiși și despre modul în care percep lumea din jurul lor;
 - să recunoască și să prevină sănătatea mentală precară;
 - să devină adulți echilibrați și sănătoși.
-

Consolidarea capacității copiilor de a face alegeri sănătoase



De când a început existența oamenilor pe acest pământ pentru a supraviețui, oamenii au căutat să-și procure hrană, care să-i ajute să supraviețuiască. Ca să supraviețuim nu avem nevoie de orice fel de hrană, ci de o anumită combinație de nutrienți care să ne ajute să funcționăm corect. Este necesar să combinăm corect nutrienții pentru a fi sănătoși.

Explorarea fiecărui aliment descoperind care sunt cele șase simțuri gustative (dulce-sărat-acru-amar-umami-oleugustus) a contribuit la conștientizarea a ceea ce mâncăm. De cele mai multe ori nu stăm să ne gândim ce ne place la o mâncare sau ce o face deosebită.

Una dintre cele mai mari plăceri ale vieții este de a simți savoarea mâncării (alchimia gustului) și a te bucura de fiecare aromă și a-ți trezi toate simțurile.

Cum putem găsi acest echilibru fără să simțim presiunea că „așa trebuie”?

Așa cum învățăm în cei șapte ani de acasă cât de des să ne spălăm pe mâini, pe dinți, de câte ori să mâncăm pe zi devenind o „normalitate” ci nu un „trebuie”, așa vom găsi echilibrul unor reguli și repere sănătoase.

Crearea unor medii favorabile care să încurajeze relațiile pozitive, colaborarea, învățarea și dezvoltarea personală.



Mediul în care copiii învață poate influența foarte mult dezvoltarea lor emoțională, socială și de învățare. Un mediu de învățare pozitiv în educație se concentrează pe crearea unui ambient indoor sau outdoor și a unei comunități care este pozitivă și sigură.

Modalitățile pe care le-am creat pentru a avea un mediu de învățare pozitiv:

Întărire și recunoaștere pozitivă

Am abordat educația prin întărire pozitivă și recunoaștere pentru efortul depus de copii de a-și dezvolta abilitățile. Leagă învățarea cu interesele copiilor, astfel încât aceștia să se simtă motivați să învețe. Un mediu de învățare pozitiv se concentrează, de asemenea, pe bunăstarea și aprecierea educatorilor, deoarece perspectiva lor pozitivă cu privire la munca lor va avea un impact asupra atitudinilor adoptate de copiii în grija lor.

Incluziune și sprijin



Am creat un mediu de învățare pozitiv, ne-am asigurat că: copiii, familiile și personalul se simt sprijiniți și încurajați în programul nostru de dezvoltare a copiilor. Un mediu de învățare pozitiv a necesitat o abordare holistică a educației care s-a concentrat pe dezvoltarea emoțională, socială și cognitivă.

Abordarea tuturor aspectelor legate de creșterea copiilor, nu doar dezvoltarea lor cognitivă, înseamnă că sănătatea mintală a copiilor este prioritară la fel de bine ca și performanța copiilor. Acest accent sporit pe sănătatea mintală și bunăstarea a ajutat la crearea condițiilor pentru ca, copiii și personalul să prospere.

Mediu de învățare pozitiv a contribuit, de asemenea, la crearea unui mediu mai incluziv, în care toți copiii se simt parte din comunitate. Concentrarea pe sprijinul și colaborarea reciprocă și construirea de legături puternice cu semenii lor a condus la o mai bună integrare și mai mult sprijin pentru copiii cu dizabilități sau dificultăți de învățare.

Construirea relațiilor pozitive

Un mediu de învățare pozitiv este înrădăcinat într-un puternic sentiment de comunitate. Stabilirea unei bune comunicări cu copiii și familiile acestora poate aduce beneficii imense.

Cunoașterea fiecărui copil și a familiei acestuia ne-a permis să descoperim personalitatea unică a copilului, temperamentul și ce le place și displace. Acest lucru ne-a ajutat să ne adaptăm abordarea la nevoile lor și să facem copiii să se simtă încrezători și sprijiniți.



ACTIVITĂȚI FIZICE

Încurajarea Activităților Fizice și mișcare

Sportul este bun pentru noi toți, dar pentru cei mici este absolut vital. Integrarea programului de activități sportive în viața unui copil are un impact semnificativ asupra dezvoltării fizice în acei ani de creștere accelerată.

În plus, activitățile sportive practicate alături de alți copii sunt definitorii pentru crearea unui caracter puternic. Pasiunea pentru sport poate fi cultivată încă de la o vârstă fragedă, prin accesul la locuri de joacă special amenajate. Și în acest context, puterea exemplului oferit de părinți și educatori este foarte importantă.



Cultivarea obiceiului de a face sport regulat încă din copilărie permite ca adult în creștere să continue acest obicei cu o lejeritate absolut organică. Programul de mișcare devine o parte firească a vieții lui, dacă este obișnuit cu ideea de a face mișcare încă din anii grădiniței sau a școlii.

Ce ne dorim în continuare:



- Să organizăm campanii educative despre sănătate (ex: „Săptămâna sănătăți”), cu activități zilnice dedicate: mișcare, alimentație, emoții, somn.
- Să invităm în tabere sau întâlniri medici, paramedici, specialiști care să le vorbească copiilor despre corpul lor și cum să aibă grijă de el.
- Să oferim sprijin constant pentru dezvoltarea stimei de sine, empatiei și cooperării, pentru ca bunăstarea să fie completă – și fizică, și emoțională.

Prin aplicarea acestor pași, copiii vor învăța nu doar despre importanța sănătății și bunăstării, dar vor dezvolta și obiceiuri care îi vor ajuta pe termen lung să își mențină o viață sănătoasă și echilibrată.