

Seznam aktivit pro sociální zdraví a pohodu

Pozitivní sociální návyky ti můžou pomoci vytvořit podpůrné systémy a zůstat zdravější po psychické i fyzické stránce. Zde jsou tipy, jak být v kontaktu s ostatními:



MAKE NAVAZUJ KONTAKTY

Společenský kontakt může pomoci ochránit tvé zdraví a prodloužit život. Vědci zjišťují, že naše vazby k ostatním můžou mít silný dopad na naše zdraví. Ať už je to s rodinou, přáteli, sousedy, partnerem nebo s jinými osobami, sociální kontakty můžou ovlivnit náš růst a celkovou spokojenost a pohodu. Najdi si cesty, jak být v kontaktu s jinými.

Jak najít nové společenské kontakty:

- Připoj se do kroužku zaměřeného na tvůj koníček, na to, co Tě baví.
- Přihlas se do kurzu a nauč se něco nového.
- Zkus jógu, tai-či, nebo jinou novou fyzickou aktivitu.
- Staň se členem sboru, divadelního kroužku, hudební skupiny, přihlas se do dobrovolnického kurzu. Spousta z nich teď funguje online.
- Jestli je to možné, pomáhej v místním dobrovolnickém centru.
- Zapoj se do místních akcí, přidej se do místních skupin.



STAREJ SE O SEBE PŘI PÉČI O DRUHÉ

Mnoho z nás se stane pečovatelem v určitém bodě života. Stres a napětí, které to přináší, si může vybrat svou daň na tvém zdraví. Je důležité najít si cestu, jak se při péči o ostatní starat i o sebe. Je důležité najít to, co pro mě samotného bude nejlépe fungovat.

Jak se starat sám o sebe při péči o druhé:

- Řekni si o podporu. Udělej si seznam, jak ti mohou jiní pomoci. Např. někdo ti může pohlídat svěřenou osobu, zatímco si zařídiš, co potřebuješ.
- Udělej si seznamy věcí, které potřebuješ udělat a nastav si denní řád.
- Zkus si dělat přestávky.
- Nezapomínej na své koníčky a zájmy.
- Zapoj se do skupiny lidí, kteří se také o někoho starají.
- Jez zdravě a cvič, jak často můžeš.
- Zlepšuj své znalosti v péči o ostatní. Některé nemocnice nabízejí lekce v péči o nemocné osoby nebo osoby po úrazu.



BUĎTE AKTIVNÍ SPOLU

Kde bydlíš, pracuješ nebo chodíš do školy, může mít velký vliv na to, jak moc se hýbeš, a dokonce i na to, kolik vážíš. Být aktivní s ostatními ve tvém okolí může mít pozitivní vliv na tvoje zdravé návyky a může to vytvářet příležitosti k navázání kontaktů. Můžeš pomoci svému okolí vytvářet způsoby, jak podpořit více fyzických aktivit.

Jak pomoci vytvořit aktivnější komunitu:

- Pokud je to možné, založ s přáteli "turistický klub".
- Zapoj se do cvičebních lekcí/skupin, spousta z nich je teď online.
- Zapoj se do místních snah pro vybudování nových vycházkových cest a cyklostezek.
- Přidej se k rodičům, kteří chtějí více fyzických aktivit ve školách.
- Zkus sám různé aktivity!



VYTVOŘ ZDRAVÉ NÁVYKY PRO SVOJI RODINU

Dítě může ovlivnit spoustu věcí – přátelé, učitelé, věci které vidí, když sedí u televize nebo u počítače. Pokud jsi rodič, víš, že tvé každodenní chování se také odráží na chování tvého dítěte. S tvou pomocí si děti můžou vybudovat zdravé stravovací návyky a zdravý životní styl, který je bude doprovázet celým životem.

Jak pomoci dětem vytvořit si zdravé návyky:

- Buď vzorem. Vybírej si zdravé jídlo a pohyb, když jste spolu.
- Udělej zdravé rozhodování snadnější – měj zdravé jídlo a sportovní vybavení vždy připravené.
- Zaměř se, aby zdravé návyky byly zábava.
- Omez čas u obrazovek.
- Ujisti se, že ve škole také nabízejí zdravé jídlo a aktivity.
- Změny dělej postupně..



VYBUDUJ SI POUTO SE SVÝMI DĚTMI

Rodiče mají důležitou práci. Výchova dětí je naplňující, ale také náročná. Buď citlivý, vnímající, důsledný a k dispozici svým dětem, abyste si vybudovali pozitivní a zdravý vztah. Silná citová pouta, která jsou výsledkem takového vztahu pomáhají dětem naučit se, jak zvládat své vlastní pocity a chování a rozvíjí jejich sebedůvěru. Děti, které mají silná citová pouta se svými rodiči, se lépe vypořádávají s různými životními výzvami..

Jak si vybudovat pevné vztahy se svými dětmi:

- Když se tvé dítě chová dobře, pochval ho, buď konkrétní.
- Dej dětem smysluplnou práci doma a pozitivní uznání po dokončení práce.
- Používej milá slova, tón hlasu, gesta.
- Každý den věnuj čas pozitivní, láskyplné komunikaci se svými dětmi.
- Řešte spolu vzniklé problémy.
- Nastav pravidla pro používání mobilních telefonů.
- Zeptej se svého dítěte, jaké má starosti, cíle, nápady.
- Zapoj se do aktivit, které má tvé dítě rádo.



BUDUJ ZDRAVÉ VZTAHY

Pevné a zdravé vztahy jsou důležité v průběhu celého života. Mohou ovlivnit naši duševní a fyzickou pohodu. Jako dítě se učíme sociálním dovednostem, které potřebujeme k vytváření a udržování vztahů s ostatními. Ale v každém věku se můžeme naučit další a způsoby, jak své vztahy zlepšovat. Je důležité vědět, jak vypadá zdravý vztah a jak podporovat vzájemné spojení.

Jak budovat zdravé vztahy:

- Otevřeně sdílej své pocity.
- Řekni, co od ostatních potřebuješ.
- Naslouchej ostatním bez předsudků a obviňování. Buď starostlivý a empatický.
- Nesouhlas s respektem. Konflikty by neměly přejít do osobních útoků.
- Vyvaruj se přílišné kritiky, vzteklych výbuchů a násilného chování.
- Očekávej, že na oplátku se lidé k Tobě budou chovat čestně a s respektem.
- Neboj se kompromisu. Zkus dojít k dohodám, které budou fungovat pro všechny.
- Chraň sám sebe před násilnými a hrubými lidmi. Stanov si hranice s ostatními. Rozhodni se, co jsi a co nejsi ochoten udělat. Je v pořádku říct ne.
- Nauč se rozdíly mezi zdravým, nezdravým a urážlivým vztahem s ostatními..