

SERIA | EDUKACJA RODZINNA

Dobry warun na zdrowie

PLAN MINIMUM
DLA TWOJEJ
RODZINY

Joanna Nawrocka-Rohnka



Ni

Dobry warun na zdrowie

Dobry warun na zdrowie

**PLAN MINIMUM
DLA TWOJEJ
RODZINY**

Joanna Nawrocka-Rohnka

Dobry warun na zdrowie. Plan minimum dla Twojej rodziny

Copyright © 2021 by Joanna Nawrocka-Rohnka

Copyright © 2021 for this edition by Wydawnictwo Nieśpieszne

KONCEPCJA I PROWADZENIE SERII: Anna Komorowska | pracownia k.

REDAKCJA: Anna Komorowska | pracownia k.

OKŁADKA I SKŁAD: Michał Rokita | pracownia k.

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE: Leszek Romanowski

KOREKTA: Halina Sadulak | wizjonerzytekstu.pl

Wydanie pierwsze

Wydawnictwo Nieśpieszne, Kraków 2021

ISBN: 978-83-963004-0-9 (książka drukowana)

ISBN: 978-83-963004-1-6 (książka elektroniczna)

ZŁOŻONO KROJAMI PISM: EB Garamond, Montserrat oraz Cormorant

WYDRUKOWANO NA PAPIERZE: Munken Print Cream 90 g/m² wol. 1,5

DRUK: JKB Print

Ni Wydawnictwo Nieśpieszne
ul. Kalwaryjska 64/10
30-504 Kraków

Wszystkie nasze książki możesz kupić na stronie **niespieszne.pl**

Publikacja, ani żadna jej część nie może być powielana
oraz w żaden dostępny sposób upowszechniana
publicznie bez pisemnej zgody wydawcy.

 Pracownia K. Wydawnictwo Nieśpieszne jest marką pracowni k. → pracowniak.pl

Od wydawczyni	7
Historia dziewczynki, która marzyła o psie	9
„Dzień jak co dzień” czyli jak wygląda nasz weekend	14

DOBRY WARUN CZYLI CZAS NA KONKRETY

Rozdział 1 Czas na zewnątrz	21
Rozdział 2 Jedzenie	34
Rozdział 3 Kontakt z innymi	45
Rozdział 4 Sen	54
Rozdział 5 Odpoczynek	61
Rozdział 6 Ruch	70
Rozdział 7 Dodatkowe wskazówki	84

PROPOZYCJE ZABAW NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Rozdział 8 Wspinanie	90
Rozdział 9 Rzucanie	94
Rozdział 10 Zabawa z linami i sznurkami	96
Rozdział 11 Konstruowanie obozowiska	98
Rozdział 12 Zabawy w piasku	100
Rozdział 13 Błoto	102
Rozdział 14 Pływanie	104
Rozdział 15 Ponadczasowe gry i zabawy	106
Rozdział 16 Zjeżdżanie	109
Rozdział 17 Huśtanie i bujanie	111
Rozdział 18 Tory przeszkód	114
Rozdział 19 Ścieżki sensoryczne	116
Rozdział 20 Śnieg	118
Rozdział 21 Kibicowanie	120
Co w naszym życiu zmieniło wspólne trenowanie	122
Zalecenia od Benia i Misi jak zachęcić rodziców do dbania o zdrowie	129
Przypisy	130

Jestem osobą, która lubi uczyć się przez czytanie. Gdy chcę zgłębić jakieś zagadnienie czytam wszystko, co znajdę na ten temat. Ale nie tylko. Robię notatki i staram się wdrażać je w życie. Gdy czytam o jelitach, postanawiam, że od teraz moje jelita będą najszczęśliwszymi wnętrznościami na świecie. A potem czytam o tarczycy. I jeszcze o siłowankach, diecie bez liczenia i ważenia, o witaminie N, *biohackingu*, kołdrach obciążeniowych i *Self-Reg*. Efekt jest taki, że dużo wiem. A jednocześnie nie wiem nic.

Jak połapać się w zalewie informacji? Od której książki zacząć? Jak wdrożyć zdrowe nawyki? W jakiej kolejności? A może wszystkie naraz? Rodzice codziennie bombardowani są informacjami o tym, co powinni jeść, jak ubierać dzieci, na co im pozwolić, a czego zabronić. Każdy, komu leży na sercu zdrowie własne i jego rodziny, chłonie te informacje i... nic z nimi nie robi. Czujemy się przytłoczeni i niekompetentni.

Czytając książkę Joasi możesz poczuć zawód. Możesz uznać, że przecież już to wszystko wiesz. Że to nic nowego i tyle razy już była o tym mowa w innych książkach. OK, wszystko to już wiesz. A stosujesz? Książka, którą oddajemy w Twoje ręce to PLAN MINIMUM. To pierwszy krok na drodze do zdrowej rodziny. Celowo informacje tu zawarte nie są zbyt szczegółowe i poruszają najbardziej podstawowe kwestie, rozpisane w prosty sposób. Bo od tego właśnie trzeba zacząć. Znajdziesz w niej wskazówki, które pomogą Ci wdrożyć zdrowe nawyki krok po kroku i zbudować bazę pod dalsze działania. A gdy już odrobisz tę lekcję – wróć do tych fragmentów, w których autorka poleca inne książki i materiały.

Przeczytaj kolejną książkę o zdrowiu, ale tym razem niech nie skończy się na czytaniu.

Ańa Komorowska

Historia dziewczynki, która marzyła o psie

Ta książka powinna zacząć się od psa. Czarnego labradora o imieniu Santino, po domowemu zwanego po prostu Santek lub Tosiek. Marzenie o nim zakiełkowało w kilkuletniej kudłatej głowie. I choć spełniło się dopiero, gdy miałam 23 lata, to miało olbrzymi wpływ na wiele życiowych wyborów, przekonań oraz decyzji zawodowych. Od zawsze uwielbiałam zwierzęta, bycie na dworze oraz towarzystwo innych ludzi. Moi znajomi mawiali, że w dzieciństwie wpadłam do beczki z popularnym energetykiem. Ruch to mój żywioł.

Kiedy okazało się, że nie dostałam się na wymarzoną medycynę byłam załamana. Mój cały misterny plan legł w gruzach. Na osłodę pozostała mi fizjoterapia. Częściowo „wiedziałam” czym zajmują się fizjoterapeuci, bo będąc w liceum jeździłam na turnusy rehabilitacyjne jako wolontariuszka i widziałam ich pracę. Ale oczywiście z mojej perspektywy było to za mało. Byłam przekonana, że za rok znów spróbuję zostać dumną studentką kierunku lekarskiego.

Szybko okazało się jednak, że fizjoterapia jest dla mnie idealna – połączenie wiedzy medycznej, pracy z ludźmi i aktywności fizycznej, było jednoczeniem moich predyspozycji i zainteresowań. Brakowało jednak natury i przebywania na dworze.

Kiedy przyszło mi wybrać, w czym będę chciała się specjalizować w pracy zawodowej, do mojej głowy znów zapukało dziecięce marzenie. Okazało się, że psy i rehabilitacja mają ze sobą naprawdę dużo wspólnego. Zaczęłam wówczas zgłębiać temat angażowania zwierząt do pracy terapeutycznej. Tak się na tym skupiłam, że z bycia wolontariuszką w fundacji zajmującej się animaloterapią zostałam jej prezeską. Obroniłam kilka prac dyplomowych na ten temat (licencjat na fizjoterapii, licencjat na zarządzaniu w opiece zdrowotnej, „magisterka” na fizjoterapii), napisałam kilkanaście artykułów naukowych i popularnonaukowych, a finalnie uzyskałam tytuł doktora nauk o zdrowiu na podstawie badań, jak kontakt dzieci z psami wpływa na ich rozwój i poziom stresu. Uważam, iż bardzo dobrze się stało, że nie dostałam się na medycynę, bo wykonuję zawód, z którego jestem bardzo dumna i wcale nie żałuję, że nie jestem lekarzem.

Santek dzielnie towarzyszył mi w tej przygodzie przez 10 lat. Wiem, że jego marzenia nie pokrywały się z moimi, jednak nasze wspólne działania na rzecz innych z całą pewnością przyniosły wiele dobrego, a ja zawsze przykładam dużą uwagę do jego dobrostanu. Na pewno przyniosły wiele radości małym pacjentom, a ich rodzice mogli przekonać się jak inaczej można wspierać rozwój dzieci. Moi podopieczni bardzo często borykali się z różnego rodzaju niepełnosprawnościami czy wyzwaniem rozwojowymi. Razem z Santkiem uczęszczaliśmy na zajęcia do szkół i przedszkoli specjalnych, ośrodków, stowarzyszeń, a nawet szpitala. Lata jednak bieły nieubłagane i z niesforne filmowe Marleya mój pies stał się starszym panem, którego ulubionym zajęciem było wylegiwanie się na słońcu.

Wtedy też urodził się mój syn, a po dwóch latach córka i pewnym było, że w życiu naszej rodziny muszą zajść zmiany. Praca zawodowa chwilowo zeszła na drugi plan. Często mówi się, że prawdziwej natury nie da się oszukać i ja jestem właśnie idealnym tego przykładem. Po

trzech latach bycia etatową mamą-ogarniaczką znów zaczęłam działać społecznie, promować zdrowe nawyki oraz edukować, jak wspierać rozwój najmłodszych. Z małych lokalnych działań w jednej wsi, w ramach grupy nieformalnej, wyrosła moja autorska fundacja o zacnej nazwie Leśne Dziki. Wcale nie chodziło o dzikie zwierzęta, tylko o fakt, że małe dzieci często dzikują tak, że tylko wyjście do lasu jest w stanie utrzymać odpowiednią atmosferę w domu.

W międzyczasie Santek przeniósł się za tak zwany „tęczowy most” i z całą pewnością całe dnie moczy się w jeziorze lub wyleguje na jakiejś leśnej polanie. Mieliśmy wówczas i mamy do tej pory w domu jeszcze jednego czworonoga – buldoga francuskiego o imieniu Karramba, ale nie zdecydowaliśmy się pójść z nim tą samą ścieżką pracy terapeutycznej. Chciałam zacząć działać na rzecz całych rodzin, ich aktywności fizycznej i prowadzić działania profilaktyczne. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że nazywa się to fizjoprofilaktyka, ale jej założenia pokrywają się z moimi obserwacjami i pomysłem na działanie.

Mój mąż jest absolwentem politechniki – inżynierem. Na co dzień zawodowo nie ma absolutnie nic wspólnego z medycyną, ekologią czy sportem. Ale prywatnie to już zupełnie inna bajka. Wychował się w rodzinie o bardzo silnych tradycjach sportowych. Trenowanie to dla niego coś tak normalnego, jak robienie zakupów. Albo nawet to pierwsze jest dla niego bardziej naturalne. Ja osobiście nigdy nie trenowałam żadnego sportu, mimo że zawsze lubiłam się ruszać. Tego, jak piękne jest kibicowanie nauczyłam się dopiero od niego, tego, ile satysfakcji daje walka z własnymi słabościami również. Ustaliliśmy, że chcielibyśmy, aby nasze dzieci miały szansę spróbować przeróżnych dyscyplin i wybrały sobie coś, w czym będą się czuć dobrze.

Ta książka będzie właśnie o tym, jak na bazie naszych doświadczeń prywatnych i zawodowych staramy się dbać o siebie, naszą rodzinę i lokalną społeczność. Jak dzięki zastanawianiu się nad tym, co robimy na co dzień, jakie wybory podejmujemy jako konsumenci, możemy działać na rzecz otaczającego nas świata. Aby nasze dzieci wyrosły na zdrowych, sprawnych i odpowiedzialnych dorosłych, którzy myśleli nie tylko o swoim dobrostanie, ale też o dobrostanie innych oraz

planety. Jak mawia Doktor Scott z *Dinopociągu*, równocześnie autor książki *Kalosze pełne kijanek*: „Wyjdźcie gdzieś, obserwujcie przyrodę i bądźcie odkrywcami świata!”¹. Parafrazując: „Przebywania na dworze nigdy za wiele”.

Wierzę, że bez ciekawości świata, wiary, że dzięki komunikacji możemy rozwiązywać problemy oraz bez wiedzy na temat natury, każdemu kolejnemu pokoleniu będzie żyło się coraz gorzej. To my jako rodzice mamy wpływ na przekonania naszych dzieci. Nasze myśli i słowa determinują nasze czyny i ich późniejsze decyzje. Nie jest łatwo być rodzicem. Stoi przed nami wiele wyzwań, z którymi nie borykały się poprzednie pokolenia. W wielu sytuacjach jest nam jednak o wiele prościej. Dostępność towarów, usług oraz bodźców potrafi nas przytłoczyć. Dlatego codziennie uczymy się nowych rzeczy, także tego, jak być rodzicem i jak dawać przykład.

Jeśli nie zadbamy o siebie, będzie nam naprawdę trudno dbać o innych. Niezależnie jaką metaforą się posłużymy, przesłanie jest to samo. Jeśli Twój kubek jest pusty, to nie będziesz w stanie nalać wody innym. Jeśli nie założysz maseczki z tlenem sobie, to osoby dookoła Ciebie również jej nie dostaną. Czy wiedzieliście, że zespoły bólowe kręgosłupa są jedną z najczęstszych przyczyn absencji w pracy? A wiecie skąd się biorą? Z niedostatku ruchu, braku dbania o siebie, epidemii siedzenia oraz nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Siedzący tryb życia został zakwalifikowany jako czwarta przyczyna zgonów, których udałoby się uniknąć. Rozwiązanie jest tak banalnie proste – ruch.

Ruch może mieć przeróżny charakter. Wcale nie chodzi o to, abyśmy teraz wszyscy zaczęli uczęszczać na siłownię lub biegać w maratonach. Ale wybór spaceru zamiast oglądania TV zawsze będzie lepszym wyjściem. Schody zamiast windy i inne drobne nawyki, które przekładają się wprost na nasze zdrowie. Okazuje się, że regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na samoocenę i samopoczucie dzieci². To z kolei przekłada się na poczucie osobistego dobrostanu, radości z życia czy relacje interpersonalne. Jeśli ruch na dworze będziemy traktować jak kwestię z zakresu ochrony zdrowia, a nie tylko rekreacji, gdy się nam nudzi, będziemy dużo poważniej do niego podchodzić.

Bardzo prostym rozwiązaniem jest monitorowanie swoich aktywności w formie graficznej. Na stronie lesnedziki.pl/zielonagodzina znajdziesz tak zwany *habit tracker* z zieloną godziną. Jego autorką jest moja serdeczna sąsiadka Daria Spychała z Kreska Jak Się Patrzy. Z chęcią wystawiłabym każdemu receptę na jedną godzinę na dworze codziennie. Ale ponieważ fizjoterapeuci nie mają jeszcze takich uprawnień, poprzestanę na zaleceniach.

Potraktuj proszę tę książkę jako coś, co mogę podarować Twojej rodzinie. Jak konsultację ogólnorozwojową z edukacją zdrowotną. I życzę nam wszystkim odpowiednio dużo determinacji i sił, aby podejmować działania, które nie zawsze są proste, ale z całą pewnością zaprocentują w przyszłości. To co? Jesteś w gotowości, żeby zobaczyć, co robię na co dzień dla swojej rodziny oraz innych osób, aby zadbać o zdrowie i radość z życia? Zapraszam na kolejne strony!

„Dzień jak co dzień” czyli jak wygląda nasz weekend

Sobota, godzina 8:00. Maluchy od kilku chwil oglądają książki lub układają klocki. My próbujemy jeszcze chwilę dospać. Mamy zaciągnięte rolety, więc długość naszego snu trwa zazwyczaj tyle, ile potrzebujemy. Chodzimy spać codziennie pomiędzy 23:00 a 24:00 i śpimy średnio osiem godzin. Dobry sen to podstawa zdrowia. Moment regeneracji sił i porządkowania doświadczeń zebranych w ciągu dnia. Zalecany czas snu dla dzieci w wieku przedszkolnym to między 10 a 13 godzin, wliczając w to drzemki w ciągu dnia³. To ważne, aby zadbać o higienę snu i unikać jego deprywacji, czyli niedoboru. Jeśli Twoje dziecko śpi długo w przedszkolu w czasie drzemki, to nie proś, aby budzić je wcześniej. Nawet jeśli wiąże się to z nieco późniejszym pójściem spać. Drzemka albo przynajmniej odpoczynek w okolicy południa jest niezbędny, aby w drugiej części dnia móc się skupić na nauce nowych umiejętności, mieć dobre samopoczucie i siłę na zabawę.

Weekend to jedyne dwa dni, kiedy nie robię porannej gimnasty-

ki. Wiem, że ilość ruchu w ciągu tych 48 godzin będzie zdecydowanie większa niż mój zakładany plan minimum. W pozostałe dni tygodnia poświęcam co rano nie więcej niż 15 minut na poranne ćwiczenia. Wykonuję wymachy rękami, przysiady, skaczę na skakance i robię ćwiczenia oddechowe. Czasem robię powitanie słońca, a czasem najprostsze rozciąganie. Często zakładam słuchawki i tańczę dla rozgrzewki. Cała rodzina jest już przyzwyczajona, że w ciągu tych krótkich chwil się mnie nie zaczepia. Czasami jednak ktoś z rodziny po prostu do mnie dołącza, ale często reszta jeszcze śpi. W weekend działam nieco wolniej, ale ilość zasobów energii, którymi dysponuję jest często zdecydowanie większa.

W sobotę śniadanie jemy zawsze wspólnie, zresztą w ciągu tygodnia staramy się też tak zorganizować dzień, aby była taka możliwość. Nawet na stacji kosmicznej i w habitatach, w których bada się funkcjonowanie grup ludzi w odosobnieniu, dba się o to, aby członkowie załogi posiłki spożywali wspólnie. Wynika to z faktu, że jedzenie to nie jest tylko fizyczne spożywanie pokarmu, to coś znacznie większego. Czas na rozmowę, budowanie relacji, czas fizycznego zatrzymania i osadzenia się w konkretnym miejscu. Do tej pory nie pojmuję, jak można uczyć dzieci, że w trakcie jedzenia nie mówimy. W mojej rodzinie często jest tak, że każdy z nas je coś innego, bo lubimy zupełnie różne rzeczy. Mamy w rodzinie dwoje wegetarian i dwoje mięsożerców. Dwie osoby nie mogą jeść nabiału, a dwie dałyby się za niego pokroić. Trzy osoby uwielbiają słodkie, dla jednej mogłoby ono nie istnieć. Wszyscy za to zjadamy dużo warzyw i dziennie wypijamy naprawdę kilka litrów wody. Śniadanie ma dostarczyć energii na późniejsze aktywności, ale nie naciskamy, jeśli ktoś nie ma wilczego apetytu od rana – po prostu zabieramy ze sobą jedzenie „w trasę”.

Jeśli jest czas roku szkolnego, to na 10:30 jeździmy na sekcję wspinaczkową. Jeździmy wszyscy, bo gdy maluchy ćwiczą z trenerem i rówieśnikami, to my często robimy sobie jakieś proste dróżki lub baldy. Są to albo drogi wspinaczkowe na panelu, na które wchodzi się z liną (dróżki) lub wspinanie się bez liny na trzy-cztery metry zakończone zeskokiem na gruby materac pod spodem lub po prostu zejściem tą samą drogą (baldy zwane są też bulderami). Na sekcję wspinaczkową

chodzą również nasi sąsiedzi, dla których jest to także całkiem niezły sposób spędzania weekendów.

Po sekcji zawsze przesiadujemy jeszcze chwilę przed budynkiem i rozmawiamy o wszystkim lub zupełnie o niczym. Nie oszukujmy się – wiele osób lubi społeczny aspekt wspólnego trenowania – w tym oczywiście ja. Powiedziałabym nawet, że jest to dla mnie kluczowe. W czasie pogaduszek potreningowych jemy też przekąski uzupełniające poziom energii: owoce, batony zbożowe, racuchy ze śniadania czy *guilty pleasure* – lody. W naszej diecie stosujemy zasadę Pareto czyli 80/20. Jeśli 80 procent naszej diety to zdrowe wybory, to 20 procentami nie musimy się aż tak przejmować. Takie grupowe jedzenie ma też swój wymiar edukacyjny, gdyż różne osoby mają odmienne rzeczy do jedzenia. Czasem dziecko, które nigdy nie jadło na przykład brokuła, spróbuje go właśnie z ręki rówieśnika, a nie intensywnie namawiającego go rodzica.

Gdy wracamy do domu maluchy mają czas na obejrzenie bajki, ale często przypomina się im o tym dopiero po południu. Na naszym suchościeralnym kalendarzu przyklejonym do lodówki uwzględniona jest rozpiska. Jednego dnia bajkę wybiera syn, drugiego córka. Każde z nich lubi oglądać coś innego, a że codziennie można obejrzeć jeden odcinek, to trzeba było wypracować jakiś kompromis. Gdy odwiedzają nas sąsiedzi-jedynacy często nie mogą tego pojąć, ale zazwyczaj nie mają problemu z dostosowaniem się do tych zasad. Oglądanie bajek przez dzieci budzi skrajne emocje. Jedni rodzice nie wyobrażają sobie dnia bez nich, podczas gdy inni robią wszystko, aby dzieci nie oglądały ich w ogóle. Oczywiście, jak we wszystkim najważniejszy jest umiar. Aktywne uczestniczenie rodziców w oglądaniu, traktowanie bajek jak inspiracji do dalszych zabaw oraz ograniczony czas oglądania spowoduje, że mogą one być naszym sprzymierzeńcem, a nie największym wrogiem.

Odpoczynek poobiedni jest chwilą spokoju zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Jest to spokój na poziomie fizycznym i intelektualnym. Staramy się uczyć dzieci, że w tym momencie można chwilę poleżeć, poczytać książkę, albo uciąć sobie krótką regeneracyjną drzemkę. Po odpoczynku staramy się jeszcze pobycć aktywni. Jeśli jest lato, to często

po prostu kręcimy się po dworze, jeśli jest zima, to umawiamy się na spotkania z rodziną i przyjaciółmi. Ta adekwatna do wieku i kondycji zdrowotnej ilość ruchu w ciągu dnia jest warunkiem koniecznym do tego, aby dobrze zasnąć. Ważna jest też odpowiednia dawka światła słonecznego. Najlepiej, aby jedno i drugie zaaplikować sobie od rana, a nie przed samym spaniem. Kluczowe w przypadku snu jest to, aby uczucie zmęczenia wystąpiło wspólnie z sennością. Pierwsze uzyskamy dzięki aktywności fizycznej i wysiłkowi intelektualnemu. Drugie może pojawić się, jeśli minimum godzinę przed snem odłożymy źródło światła niebieskiego (tv, tablet, telefon), zadbamy o przytłumione oświetlenie pomieszczeń, zjemy lekkostrawny posiłek i pozbędziemy się nadmiaru myśli.

Dzień kończymy kolacją w okolicy godziny 19:00, tak aby najpóźniej o 20:30 dzieciaki leżały w łóżkach. My mamy wtedy czas na trening, rozmowy, grę w planszówki (no dobra, nie będę oszukiwać, to robi głównie mój mąż z kolegami), czytanie książek (to głównie robię ja), oglądanie skrótów z zawodów sportowych, ciekawych programów lub obmyślanie planów kolejnych podróży.

W niedzielę po śniadaniu obowiązkowo wyruszamy na wyprawę do lasu. Bardzo często organizujemy ją dla kilku rodzin i zapraszamy zaprzyjaźnioną Panią Leśnik. Ale o tym bardziej szczegółowo napiszę później. Oczywiście, gdy wrócimy do domu jest czas na odpoczynek i wspólne spędzanie czasu. W niedzielę po południu staramy się zregenerować siły i już nic nie robić. Nic nie musieć. Zazwyczaj i tak nam nie wychodzi, ale wtedy organizujemy czas tak, aby zostać w domu i na przykład wspólnie coś zbudować lub przejść się z psem po okolicy.

**DOBRY WARUN
CZYLI CZAS
NA KONKRETY**

Czas na zewnątrz**ZNAJDŹ SWOJE MIEJSCE — LEŚNA ŚWIETLICA**

W trakcie urlopu macierzyńskiego bardzo brakowało mi innych ludzi. Często opowiadam o tym, że Leśne Dzikie powstały, bo nie mogłam usiedzieć w domu. Wiadomo, że z dwójką maluchów jest zdecydowanie trudniej wybrać się gdzieś dalej. Dlatego ja krążyłam w okolicy domu. Dość szczęśliwie, niecałe dwa lata przed urodzeniem syna przeprowadziliśmy się na obrzeża Poznania. Do miejscowości liczącej około 600 mieszkańców, która znajduje się w otulinie Parku Krajobrazowego Puszcza Zielonka.

Krążąc wokół domu z dwulatkiem i niemowlęciem w chuście oraz dwoma psami budziłam niemałe zainteresowanie. Sporo osób mnie kojarzyło, co pozwoliło mi zapoznać się z sąsiadami – w dużej mierze również rodzicami małych dzieci. Ponieważ mieliśmy przepiękną okolicę, bardzo często staliśmy po prostu na środku ulicy i rozmawialiśmy. Maluchy przekopywały gruntową drogę lub skakały w kałużach. Raz

na jakiś czas przemknął ktoś ze schludnie ubranym dzieckiem w wózku, ale jednak większość po prostu się brudziła. Błoto i kurz są u nas codziennością, więc nasze pojęcie „czystości” jest na pewno nieco inne niż u osób mieszkających w mieście.

Ponieważ ilość dzieci w naszej okolicy systematycznie rosła, a do każdego z placów zabaw w okolicy trzeba było maszerować około 20 minut, postanowiłam zacząć działać. Uruchomiłam moje kontakty z czasów pracy w organizacjach pozarządowych, znajomości ze szkół oraz zaczęłam przekopywać Internet w poszukiwaniu pomysłów. Wiedza zawodowa z pracy z dziećmi również się przydała. Zaangażowanie sąsiadów także okazało się nieocenione.

W ten oto sposób postanowiliśmy w naszej okolicy stworzyć leśną świetlicę. Miejsce, gdzie będą się spotykać rodziny z najbliższej okolicy. Gdzie będzie można chwilę porozmawiać, bez obaw, że dziecko samodzielnie odejdzie w nieznanym kierunku. A przede wszystkim, gdzie będziemy mogli wspólnie robić ciekawe rzeczy.

Na początku była potrzeba, później znalazło się rozwiązanie. Prywatny inwestor posiadający zalesioną ogrodzoną działkę użyczył nam jej właśnie w celu stworzenia takiego miejsca spotkań. Nazwa powstała w zasadzie sama, na podstawie obserwacji dzieci. Pomysł na aranżację przestrzeni pochodzi oczywiście ze strony pracowni k. A środki na pomoce do organizacji zajęć i zatrudnienie dodatkowych osób udało się pozyskać dzięki mikrodotacji w ramach konkursu *Wielkopolska Wiara* organizowanego przez Stowarzyszenie Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich PISOP z siedzibą w Poznaniu.

To właśnie leśna świetlica stała się jednym z głównych miejsc weekendowych aktywności. Wraz z upływem czasu pomysł ewoluował i zrealizowaliśmy sporo nowych działań. Aktualnie w świetlicy jest scena, domek na podwyższeniu, dawno zdeptana górka piasku, tor przeszkód, chwytyspinaaczkowe, trzepak zrobiony z liny, kuchnia błotna i ogród społeczny, który w okresie wiosenno-letnim 2021 r. był ogródkiem owocowo-warzywnym. W podwyższonych rabatach rosły poziomki, zioła, pomidory, papryka, por, seler, sałata, rzodkiewki, gro-

szek, marchew oraz nasz największe zaskoczenie – kalafior. Przez ponad dwa miesiące byliśmy przekonani, że hodujemy kalarepę i zdziwiliśmy się, dlaczego tak mocno rosną jej liście, a tak słabo bulwa. Aż do momentu, gdy jedno z dzieci zapytało: „Mamo, a co tam jest takiego białego w środku?”.

Świetlica nie powstała oczywiście sama ani tylko przy moim udziale. Stworzyła ją wspólnie społeczność mieszkająca w tej jednej, konkretnej wsi. Wielu z sąsiadów i zaprzyjaźnionych osób dzieli się w niej swoimi mocnymi stronami. Mieliśmy już spotkanie z tatarnikiem, który pokazywał nam, jak się wydostać ze szczeliny lodowcowej. Był też lokalny piekarz, który wspólnie z dziećmi wyrabiał ciasto oraz przyniósł swoje wypieki do degustacji. Instruktor taekwondo i samoobrony organizuje treningi dla całych rodzin. Przyjechali też do nas kiedyś ratownicy, którzy uczyli, jak udzielać pierwszej pomocy. Pani z lokalnej biblioteki przywiozła książki o przyrodzie, które wspólnie czytaliśmy. Było spotkanie z piosenkami i muzyką na żywo. Było nawet spotkanie z dietetykami. Jedno w formie warsztatów jak zastąpić słodkie soczki z kartoników i butelek na zdrowszą wodę z owocami. Drugie natomiast wiązało się z analizą składu ciała każdego z uczestników i indywidualnymi poradami. Raz odwiedził nas specjalista z miejskiej kompostowni i hodowca dżdżownic. Mogłabym tak jeszcze wymieniać, ale mam wrażenie, że już wiesz, o co mi chodzi. Jeśli wiele osób podaruje jakąś odrobinę siebie, to wspólnie może powstać coś imponującego.

Konstrukcje, które stoją w naszej świetlicy powstały w ramach wolontariatu pracowniczego jednej z dużych firm. Kilka osób zamiast pójść jednego dnia do pracy przyszło do nas i wyczarowało indiańskie tipi, tor przeszkód, zabezpieczyło niebezpieczne elementy i stworzyło dla nas stół.

Dla rodziców pozostających z dziećmi w domach jest to oczywiście też miejsce codziennych spotkań przy górze piasku lub w kuchni błotnej. Kiedy moje dzieci były mniejsze często animowałam takie spotkania, jednak teraz moje aktywności zawodowe prowadzą mnie często do żłobka, centrum wspierającego rodziny, do innych fundacji

i stowarzyszeń, aby opowiadać o naszych działaniach i wcielać słowa w czyn. Mam poczucie, że rzeczywiście udało się nam stworzyć miejsce, w którym wiedza o tym, jak ważne są relacje z bliskimi, społecznością lokalną i naturą, przekłada się na praktykę i procentuje.

Moja własna rodzina wpisuje wizytę w leśnej świetlicy w zasadzie w każdy weekend. Oczywiście zdarza się, że wiąże się to z jakimiś większymi, zorganizowanymi działaniami, ale często po prostu idziemy sobie tam posiedzieć, spotkać kogoś lub poćwiczyć.

Po chwili zastanowienia mogę tak naprawdę napisać, że leśna świetlica jest głównym punktem na naszej trasie powrotnej z przedszkola. Zresztą nie tylko na naszej. Wielokrotnie odbierając dzieciaki słyszę, jak mówią do kolegów i koleżanek: „Do zobaczenia w leśnych”. Mówiąc to mają na myśli oczywiście Leśne Dzikie, czyli świetlicę.

Zwłaszcza jesienią i zimą, kiedy ilość słońca w ciągu dnia jest mała, staram się prosto z przedszkola pójść do świetlicy. Często dookoła jest bardzo błotniście, a tam można choć chwilę postać suchą stopą. Inni rodzice również korzystają z tego rozwiązania.

Kiedy napisałam wpis na Facebooku o tym, żeby zabierać dzieci po przedszkolu na spacer, bo w placówkach często się to nie udaje, posypało się morze komentarzy. I to z obu stron. Rodzice zgłaszali, że są miesiące, kiedy ich dzieci w ogóle nie wychodzą na dwór. Nauczycielki z kolei dawały znać, że wiele maluchów jest do tego nieprzygotowanych – nie mają odpowiednich strojów. Rozumiem i przyjmuję argumenty obu stron. Sama również pracowałam przez jakiś czas w przedszkolu i wiem jak trudno ubrać 25 dzieci. Mam poczucie, że personel placówek często chce pójść na dwór i rozumie taką potrzebę, ale nie zawsze ma taką możliwość. Oczywiście warto działać, jeśli mamy poczucie, że warto coś zmienić. Może dobrze rozpocząć kampanię w placówce, do której uczęszcza Twoje dziecko pod hasłem „Nie ma złej pogody, tylko stroje są nieodpowiednie”? Mogę podać przykład z mojego własnego podwórka.

W ramach konkursu *Tu mieszkam, tu zmieniam* EKO Fundacji Santander, w porozumieniu z lokalnym przedszkolem napisałam projekt *#zielonagodzina po przedszkolu*. Naszym celem było zachęcenie ro-

dziców i opiekunów do zwiększonej ilości ruchu na dworze oraz podniesienie świadomości przyrodniczej. Wspólnie z kadrą przedszkola udało się nam zorganizować warsztaty z hortiterapeutką, która wyczerowała z maluchami cudne kompozycje kwiatowe. Rodzice założyli ogródek na terenie przedszkola, o który cała społeczność dba wspólnie. Jedna z mam – graficzka, przygotowała na podstawie informacji ode mnie plakaty pokazujące korzyści z zielonej godziny oraz propozycje aktywności, również w okresie jesienno-zimowym. Plakaty te wiszą przy wejściu do przedszkola, gdzie każdy rodzic spędza codziennie kilka minut oczekując na swoją pociechę. Zbudowaliśmy nawet ścieżkę sensoryczną i rozsialiśmy łąkę kwiatną. Środki pochodziły z dotacji, ale podobne działania można śmiało powtórzyć minimalnym nakładem kosztów. Podstawą była spokojna rozmowa, ustalenie zasad działań i zaangażowanie rodziców oraz bezpośrednich opiekunów maluchów. Nauczycielki, dzieci i rodzice posadzili wspólnie ponad 500 cebulek kwiatów. Wyobrażasz sobie jak to wyglądało, kiedy wszystko wyrosło? Przecudnie!

Mogło się w Twojej głowie zrodzić pytanie jak znaleźć takie miejsce spotkań – przestrzeń przyjazną rodzinom oraz naturze. W naszym przypadku takie miejsce znajdowało się bardzo blisko mojego domu, a jego właściciela znałam od kilku lat. Pokazałam, jakie korzyści może zyskać on jako przedsiębiorca, ale także społeczność lokalna. Ustaliśmy ramy czasowe, koszty, jakie właściciel musi ponieść, a w zasadzie ich brak. Zobowiązałam się do konkretnych działań, wykupienia ubezpieczenia oraz pozyskania środków. Zarówno w przypadku leśnej świetlicy, jak i działań przy przedszkolu taki schemat współpracy się sprawdził.

Miejscami, które być może byłyby chętne do współpracy są nadleśnictwa (np. ośrodki edukacji przyrodniczej), lokalne ośrodki kultury, a nawet placówki oświatowe, jednostki samorządu terytorialnego, prywatne firmy. Jedna znana mi osobiście fundacja nawiązała współpracę ze spółdzielnią mieszkaniową, która posiadała kawałek zielonej przestrzeni pomiędzy blokami.

„Nasze miejsce” może przybrać przeróżną formę. W jednym wy-

padku sprawdzi się ogród społeczny, czyli miejsce wspólnego pielęgnowania roślin, w dużej mierze jadalnych. Z moich obserwacji wynika, że taka formuła angażuje mocno społeczność miejską, szczególnie w starszych dzielnicach. W społecznościach, gdzie jest dużo młodych rodzin lepiej wpasuje się nieplac zabaw lub miejsce piknikowe.

Wiesz, co było dla mnie ciekawym doświadczeniem? Kiedy zdałam sobie sprawę, że to, co wymyśliłam w związku z leśną świetlicą nie jest czymś nowym. *Witamina N*, książka Richarda Louva, zawiera sporo treści na temat tworzenia lokalnych wspólnot, które mogą razem dbać o przyrodę. Autor opowiada tam, w jaki sposób odszukać inne rodziny pragnące spotykać się na dworze, jakie działania zaplanować, gdzie się wspólnie wybierać, a także opisuje konkretne grupy. Ja sama przeczytałam tę pozycję dopiero rok po założeniu leśnej świetlicy, pomimo że już dłuższy czas leżała na mojej półce i czekała na swoją kolej. Jest to dla mnie potwierdzeniem, że działania, o których piszę i które Ci proponuję są bardzo uniwersalne. Można je powtórzyć w dowolnym miejscu, jeśli tylko spotka się kilka osób o podobnych przekonaniach. Wspominam tutaj o tym, aby Cię zainspirować. Nie każdy z nas ma zasoby na duże działania. Ale chęć współpracy i próba znalezienia rozwiązania zawsze procentuje. Wszędzie pracują ludzie i oni rzeczywiście często przykładają się do swojej pracy, ale czasem, jak każdy, miewają gorszy dzień, albo pracują w systemie, który nie działa tak, jak powinien. Być może nasze zaangażowanie nie zmieni funkcjonowania całego miejsca, ale przynajmniej pokaże dzieciom, że się staramy, że próbujemy. A to już bardzo dużo.

MIKROWYPRAWY LUB KĄPIEL W ŚCIÓŁCE

Pierwszy raz o mikrowyprawach przeczytałam na stronie Joanny i Łukasza Długoszewskich⁴. Pomysł bardzo mi się spodobał, jednak na każdą z ich wypraw było nam trochę daleko, a i nasze dzieci były wówczas dość małe. Jak już zdążyliście zauważyć, zamiast narzekać postanowiłam działać. Od razu na myśl przyszła mi moja koleżanka z licealnej ławki – Inka. Czyli Karolina Klaja, która nie tylko skończyła leśnictwo, ale również ze swoim mężem Olkiem (zresztą moim kolegą

z podstawowej i gimnazjalnej ławki) dojechała na 40-letnim tandemie z Polski do Singapuru.

Inka i Olo mieszkali dość niedaleko, sami mieli małe dzieci, dlatego wydali mi się idealnymi osobami do wspólnego wymyślenia, jak takie nasze mikrowyprawy miałyby wyglądać.

Tak więc, według nas, mikrowyprawy to przygody organizowane najczęściej w całkiem nieodległym terenie od miejsca zamieszkania, dedykowane głównie rodzinom z dziećmi w wieku przedszkolnym, a nawet przedprzedszkolnym. Wspólnie przemierzamy szlaki i bezdroża, aby wytropić ślady zwierząt, poznać lokalne rośliny i dobrze się bawić. Bardzo ważne jest profesjonalne przygotowanie pod względem doboru trasy, strojów czy sprzętów. Czas spędzony na dworze nie musi wcale wiązać się z pokonywaniem wielu kilometrów. Warto jednak wyznaczyć sobie jakiś konkretny cel. Przydaje się zatem lupa, lornetka, pojemniki do obserwacji owadów, worek na skarby, termos, kubki. Czasem nawet tarp, karimaty i książki pomagające oznaczać napotkane rośliny.

Zawsze zabieramy też ze sobą jedzenie i picie, aby wspólnie zorganizować piknik. Swobodna, nieskrępowana aktywność na dworze przynosi wiele korzyści. Na przykład zaostrza apetyt. Maluchy, które z rówieśnikami poznają świat, łatwiej i chętniej się uczą. Również jedzenia. Ale nie tylko. Stają się bardziej sprawne fizycznie, bo naturalny teren jest trudniejszy do pokonania niż sprzęt na klasycznym placu zabaw. Nabywają coraz więcej pewności siebie w relacjach oraz w zakresie swoich umiejętności ruchowych – są zdrowsze i bardziej sprawne. Przebywanie na dworze pobudza prawidłowe działanie układu odpornościowego, krwionośnego, oddechowego i nerwowego. Aktywność z rówieśnikami w takiej formie jest najlepszym motywatorem do odkrywania świata i poprawy kondycji organizmu. Często pobyt pod skałą przeradza się w taką mikrowyprawę. Pozostajemy przez dłuższy czas w jednym miejscu, jedna osoba wchodzi, aby przygotować drogę wspinaczkową dla innych, a dzieciaki w tym czasie eksplorują okolicę. Ma to rację bytu, jeśli jest minimum trzech dorosłych – jedna osoba się wspina, jedna asekuje, a jedna pilnuje maluchów. Oczywiście mówię

o mojej rodzinie, bo słyszałam też o innych rozwiązaniach, na które spuszczyć zasłonę milczenia.

Jeśli zastanawiasz się, kiedy jest najlepszy czas, aby rozpocząć taką leśną przygodę z wędrownkami i eksplorowaniem, to odpowiedź jest tylko jedna – nigdy nie jest za wcześnie, aby zacząć przygodę z naturą! Najmłodsze dziecko, które było z nami na wyprawie miało trzy tygodnie. Dzieci szybko rosną. To, co teraz może się wydawać nierealne, już niebawem będzie w Twoim zasięgu. Ważne jednak, aby mieć świadomość, że taka mikrowyprawa nie jest tożsama z pokonywaniem wielu kilometrów. Często zdarza się nam, że przejdziemy dwa kilometry w trzy godziny. Nawet dwulatki zazwyczaj dają radę pokonać taką trasę samodzielnie.

10 tysięcy kroków dziennie można wyrobić w pozostałym czasie, natomiast mikrowyprawa powinna być synonimem *forest mindfulness* (z ang. leśna uważność). Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami otaczającego świata. Nasza relacja ze sobą, z dziećmi i z przyrodą wpływa na wiele późniejszych decyzji i wyborów. Wszystko zależy więc tylko i wyłącznie od naszej determinacji, bo jednak kilka godzin w terenie z niemowlakiem wymaga sporych przygotowań. Zapewniam jednak, że warto.

Forest mindfulness rozumiem wielopoziomowo. Jest to nie tylko uważność na to, co dzieje się dookoła nas. Jest to też bardzo ważne doznanie na poziomie sensorycznym. Codziennie spotykam się z dziećmi, których rodzice mówią mi, że ich pociechy mają trudności sensoryczne, jednak sami nie do końca wiedzą, jaki to ma związek z ich zachowaniem. Często są to dzieci, które są przebodźcowane w zakresie zmysłu wzroku i słuchu, przy nieodpowiednim poziomie stymulacji w obszarze zmysłu czucia powierzchownego i/ lub głębokiego. Bycie w lesie jest jednym z najprostszych zaleceń na początek. Mówię nawet: „Idźcie do lasu, usiądźcie na ziemi, obserwujcie owady, a nawet wykąpcie się w ściółce!”. Każdy z nas ma jakieś swoje preferencje sensoryczne, które wcale nie muszą wiązać się z zaburzeniami. Dla każdego z nas będzie to jednak dobre zalecenie. Co ciekawe, są to aktywności, które każdy z nas zna, ale póki nie uświadomi nam tego specjalista z zakresu

ochrony zdrowia, to często nie wdrażamy ich.

Na co zwrócić uwagę wybierając się na mikrowyprawę do lasu? Oto kilka wskazówek:

- **Pozytywne nastawienie rodzica i dziecka, bez konkretnych oczekiwań odnośnie czasu i odległości** (to jest zdecydowanie najistotniejsza kwestia);
- **Strój odpowiedni do pogody** (nie czekamy na pogodę odpowiednią do stroju);
- **Odpowiednia ilość jedzenia i picia** (woda + dobrej jakości przekąski lub nawet obiad w termosie);
- **Gadżety do obserwacji przyrody** (lupy, lornetki, metalowe puszki na skarby);
- **Najlepsza pora – poranek** (wtedy mamy najwięcej siły, a dodatkowo dzięki temu będzie nam łatwiej zasnąć wieczorem);
- **Realna ocena naszych możliwości** (w tym wypadku mniej znaczy lepiej);
- **Odpowiednie towarzystwo** (rówieśnicy są większą motywacją niż dorośli);
- **Cel, który będzie ważny dla dzieci i dla dorosłych** (np. poszukiwanie śladów zwierząt, dojście do jeziora, zrobienie pikniku);
- **Piosenki lub rymowanki, które będą ułatwiać spacer** (o tym za chwilę);
- **Zabezpieczenie przed owadami** (dobrze sprawdza się typowo mechaniczne zabezpieczenie w formie długich nogawek);
- **Torba na śmieci** (pobierajmy nie tylko swoje śmieci, ale zabierzmy z lasu pięć dodatkowych).

Wielu z nas, a w szczególności dzieci, nie lubi robić rzeczy, które są monotonne. Chodzenie bez celu i w dodatku męczenie się jest dla dzieci po prostu nudne. Nie wiedzą jeszcze, że uczucie zmęczenia może być czasem zwyczajnie przyjemne i pożądane (na pewno słyszeliście o endorfinowej „euforii biegacza”). Dlatego bardzo zachęcam do tego, aby zadbać o dobre nastawienie, pozytywne doświadczenia i jeden ważny cel przygody w lesie. Oczywiście, czasem wydarzy się tak, że niejako przez przypadek pokonamy całkiem dużo kilometrów,

ale w mikrowyprawach nie o to chodzi. Chodzi o to, aby spędzić minimum jedną zieloną godzinę na dworze w milej atmosferze, która pozostawi istotny ślad pamięciowy w naszej głowie. Te ślady pamięciowe są niezmiernie ważne.

Meik Wiking, który jest dyrektorem Instytutu Badań nad Szczęściem w Kopenhadze, napisał dwie książki. Jedna z nich nazywa się *Hygge. Klucz do szczęścia*, druga *Sztuka tworzenia wspomnień. Jak kreować i zapamiętywać szczęśliwe chwile*. Jedna i druga jest o tym jak zadbać o radość w życiu, jak spędzać czas tu i teraz i jak najlepiej to zapamiętać. Najbardziej podoba mi się lista, którą nazwał „manifestem pamięci”. Składa się na nią osiem elementów niezbędnych do tworzenia szczęśliwych wspomnień¹:

- **Wykorzystaj potęgę nowości** (rozumiem to jako: Szukaj nowych doświadczeń, poznawaj nowe osoby i miejsca, ucz się nowych rzeczy);
- **Zaangażuj zmysły** (rozumiem to jako: Moje fizjoterapeutyczne serce bardzo się cieszy, gdyż wiem, że stymulacja wielozmysłowa wspiera również rozwój dzieci, a dorosłym pozwala poprawić własną samoregulację);
- **Skup się** (rozumiem to jako: Wyłącz telefon i myślenie o pracy, bądź tu i teraz. Rozmawiaj z osobami, które są razem z Tobą, o rzeczach, których możecie wspólnie doświadczać);
- **Nadaj chwilom znaczenie** (rozumiem to jako: Spróbuj podejść poważnie nawet do rzeczy, które są dla nas błahe – dla dzieci to często jedno z pierwszych doświadczeń w życiu. Rozmawiaj o tym, co jest dla nich ważne);
- **Podkręcaj emocje** (rozumiem to jako: Ciesz się i smuć, gdy jest taka potrzeba. Niech maluchy widzą Twoją prawdziwą twarz, wówczas same chętniej będą się dzielić swoimi emocjami);
- **Zapamiętaj wyzwania i chwile wysiłku** (rozumiem to jako: Jeśli skupimy się nie tylko na samym celu, ale na drodze, jaka nas tam prowadzi, to ślad pamięciowy zostanie znacznie większy. We wspinaniu się nie chodzi przecież tylko o to, aby dojść do topu, ale o to, jak się do niego dostać);

- **Opowiadaj anegdoty, żeby wyprzedzić krzywą zapomnienia** (rozumiem to jako: Przypominajcie sobie różne doświadczenia i przygody wspólnie z dziećmi. To nie tylko pomaga zapamiętać je na dłużej, ale zwiększa ilość połączeń neuronalnych. Ćwiczenie pamięci jest bardzo istotną prewencją demencji w późniejszym wieku);
- **Outsorcuji pamięć** (rozumiem to jako: Opowiadaj, fotografuj, nagrywaj krótkie filmy, opisuj, maluj i rób wszystko, co pomoże uwiecznić ważne chwile. Moja rodzina co roku przygotowuje fotoksiążkę z przygodami, które przeżyliśmy. Wszyscy uwielbiamy do nich wracać).

Wszystkie powyższe wskazówki mogą być pomocne, aby nasze dzieci miały dobre wspomnienia z dzieciństwa. Wierzę, że wspólne mikrowyprawy mogą być kluczowym składnikiem tych wspomnień. Meik Wiking stworzył listę 50 najczęściej pojawiających się wspomnień z dzieciństwa. Wiesz, co na niej króluje? Outdoorowe aktywności – wspinanie się na drzewa, huśtanie na linie w lesie, plectenie wianków, bieganie boso, biwakowanie oraz rodzinne wakacje. Jest też tam dość sporo wspomnień związanych z jedzeniem. Brzmi zatem jak opis tego, o czym piszę w tym rozdziale.

Mam jeszcze kilka propozycji, które mogą wpłynąć pozytywnie na wspólny czas w lesie. Jedną z nich jest wspólne śpiewanie. Piosenka może być dowolna, podobnie jak umiejętności wokalne. W ramach spotkań Klubu Odkrywców Leśne Dziki powstał nasz hymn. Melodia jest zaczerpnięta z piosenki *My jesteśmy krasnoludki*. Piosenka brzmi tak:

My jesteśmy leśne dziki — chrum, chrum, chrum.
 Wciąż biegamy wzdłuż osiki — chrum, chrum, chrum.
 Każdy z nas jest bardziej dziki — chrum, chrum, chrum.
 I wciąż jemy naleśniki — chrum, chrum, chrum.
 Jest też u nas piaskownica — chrum, chrum, chrum.
 Która dziki wciąż zachwyca — chrum, chrum, chrum.

Z biegiem czasu dorobiliśmy też elementy do pokazywania, które wykonujemy wspólnie z rodzicami i dziećmi. Mamy też drugą piosenkę – *Idzie, idzie dzik*, która składa się głównie z robienia kroków i susów oraz wprowadza nowe pojęcie do słownika:

Idzie, idzie dzik.

Najpierw robi tup, tup.

Potem robi siup, siup,

a na końcu chrum chrum.

Dziku nasz, dziku nasz — gdzie barłoże swoje masz?

W lesie!

Oczywiście jest to tylko propozycja. Ale myślę, że jeśli dziecko zaczyna zgłaszać znużenie lub zmęczenie w trakcie jakiegoś fragmentu wyprawy, to warto trochę poprawić odczucia malucha właśnie taką piosenką. Często mówimy też sobie rymowanki, jak na przykład: „Omijamy kałuże, te małe i te duże”. Robimy to tylko wtedy, gdy naprawdę musimy je ominąć, w innym przypadku zachęcamy do eksperymentowania z nimi.

Jeśli z jakiś względów zależy Ci jednak na pokonaniu dłuższego dystansu podczas wyprawy, to koniecznie zaplanuj, że będziesz mieć ze sobą coś, co pozwoli przez jakiś czas odpocząć dziecku. Jeśli jest to starszy przedszkolak, to dłuższa przerwa w hamaku będzie dobrym rozwiązaniem. Jeśli dziecko jest młodsze, to rozważmy wykorzystanie chusty, nosidła turystycznego, przyczepki rowerowej czy wózka. Możemy również pomyśleć o wzięciu ze sobą na przykład biegówki.

Całkiem niedawno przeczytałam książkę *Kąpiele leśne. Jak czepać zdrowie z natury?*, której autorem jest M. Amos Clifford. Jakież było moje zdziwienie, gdy zorientowałam się, że to, co autor nazywa „kąpielami leśnymi”, ja w dużej mierze nazywam mikrowyprawami dla rodzin. Rytuał rozpoczęcia, rytuał picia herbaty i poczęstunku, skupianie się na otaczającym nas świecie i rozkoszowanie się zielenią dookoła. On też namawia do tego, aby wręcz zanurzyć się w lesie poprzez leżenie na ściółce i chłonięcie jej wszystkimi zmysłami⁶.

CZAS NA ZEWNĄTRZ

1. Wpisz w swój kalendarz „zieloną godzinę” – czas, który spędzisz CODZIENNIE w otoczeniu natury. Jeśli nie uda Ci się wygospodarować całej godziny, zacznij od połowy albo chociaż od 10 minut. Nie musi to być dodatkowa rzecz do zrobienia w ciągu dnia. Zastanów się, jak to połączyć z innymi aktywnościami. Może wystarczy trochę nadłożyć drogi, aby przejść przez park?
2. Znajdź swoje plemię – ludzi, którym również zależy na wprowadzaniu zdrowych nawyków i spędzaniu czasu w otoczeniu natury. Będziecie się wzajemnie motywować i szukać rozwiązań.
3. Znajdź swoje miejsce – teren, który będziesz mógł dostosować do swoich potrzeb, gdzie będziesz mógł się regularnie spotykać z innymi rodzicami, który stanie się celem codziennych wypadów.
4. Zaplanuj mikrowyprawę na najbliższy weekend. Pamiętaj, że nie chodzi o pokonanie długiej trasy, ale o czas spędzony w naturze.
5. Znajdź swój sposób na kolekcjonowanie wspomnień.

POLECANE KSIĄŻKI

- Richard Louv, *Witamina N*, Mamania;
- Łukasz Długowski, *Mikrowyprawy w wielkim mieście*, MUZA;
- Meik Wiking, *Hygge. Klucz do szczęścia*, Czarna Owca;
- Meik Wiking, *Sztuka tworzenia wspomnień. Jak kreować i zapamiętywać szczęśliwe chwile*, Insignis;
- M. Amos Clifford, *Kąpiele leśne. Jak czerpać zdrowie z natury?*, Wydawnictwo Kobiectwo.

Jedzenie

DIETA ROŚLINNA

Czy wiesz, że Zofia Moraczewska, jedna z pierwszych ośmiu posełek w II Rzeczypospolitej, w swoim testamencie nawoływała do tego, aby ludzie porzucili jedzenie mięsa? Ten trend nie jest wcale niczym nowym. Są kraje, jak na przykład Indie, gdzie wegetarianizm jest czymś głęboko zakorzenionym w kulturze. Oczywiście istnieją też obszary świata, gdzie ludzie nie wyobrażają sobie życia bez mięsa, jak chociażby Syberia czy Alaska.

Wielu rodzinom, które do mnie przychodzą na konsultację tłumacząc, że dzieci nie muszą codziennie jeść mięsa. Rodzice bardzo obawiają się o niedobory białka, a okazuje się, że dzieci często mają go za dużo w diecie⁷. Nie ma konieczności jedzenia wędlin ani parówek, wręcz są one odradzane w żywieniu dzieci. Zresztą to samo dotyczy dorosłych. Redukcja zjadanej ilości mięsa ma pozytywny wpływ nie tylko na zdrowie, ale też na środowisko⁸. Dane wskazują, że produkcja mięsa zużywa

dużo terenów ornych, na których można by uprawiać rośliny do jedzenia, a nie tylko na paszę. Powoduje pobór dużej ilości wody oraz przyczynia się do znacznej produkcji dwutlenku węgla⁹.

Idąc dalej – w książce *Leczenie przez jedzenie* dr Neal D. Barnard przekonuje, że ograniczenie ilości zjadanego nabiału wpływa pozytywnie na gospodarkę hormonalną oraz profilaktykę i leczenie chorób nowotworowych. Są również badania, które potwierdzają dobroczynny wpływ nabiału na strukturę i wzrost kości¹⁰.

Ciężko odnaleźć się w gąszczu sprzecznych danych. Wiele osób kieruje się przede wszystkim kwestiami ekologicznymi czy etycznymi. Ważne, aby się dowiadywać, sprawdzać powszechnie krążące opinie, zastanawiać się i tym samym poszerzać swoje horyzonty. Ja sama opieram się na wynikach badań naukowych, analizach ekspertów międzynarodowych czy raportach ONZ. Czytam książki branżowe, pytam lekarzy i innych przedstawicieli zawodów medycznych. Bardzo wystrzegam się przypadkowych opinii szerzących nieprawdziwe teorie. Nie każda osoba, która publikuje dane w internecie ma jakiegokolwiek ku temu podstawy. Niestety widać to jak na dłoni w kontekście działalności antyszczepionkowców. Taka analiza zajmuje dużo czasu i często jest trudna. Czasem jest tak, że im więcej przeczytam w danym temacie, tym bardziej czuję się zagubiona. Wówczas odwołuję się do ekspertów, których uznaję za autorytety.

Jeśli na poważnie zaangażujemy się w sprawy związane ze swoim zdrowiem, to mamy dużo większe szanse powodzenia. Co więcej, jeśli sami nie podejmiemy pewnych wyborów, to inni podejmą je za nas. Jeśli chcę zagłębić się bardziej w temat, to korzystam z ResearchGate (taki Facebook dla naukowców) lub wyszukiwarki PubMed. Sprawdzam wówczas, ile osób było w grupie badanej, ile w grupie kontrolnej, jak były rekrutowane, jakie protokoły badawcze były wykorzystane. Jeśli nie czujesz się komfortowo z czytaniem opracowań naukowych lub zwyczajnie nie masz na to czasu, to zdejś na specjalistów, którym ufasz. Ale przede wszystkim kieruj się zasadą umiaru, różnorodności oraz stosuj się do aktualnych zaleceń Ministerstwa Zdrowia. Moim zdaniem to najlepsza z możliwych opcji.

Nie zachęcam wszystkich do przejścia na weganizm – to trudne, aby dobrze skomponować taką dietę, zwłaszcza dla dzieci. Może się też wiązać z różnymi niedoborami. Trzeba dbać o odpowiednią podaż białka, żelaza, cynku oraz suplementację witaminą B₁₂. Zachęcam jednak, żeby dodawać do swojej diety więcej roślinnych produktów, aby czasem choć przez pół dnia spróbować być wegetarianinem czy weganinem. Wówczas okaże się, że tak naprawdę mamy dużo więcej możliwości, niż by się nam wydawało.

RÓŻNORODNOŚĆ

Nasza dieta ma bardzo duży wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Obok odpoczynku i ruchu jest w zasadzie kluczowa. Dobrze byłoby zacząć od analizy. Ja w pewnym momencie życia doszłam do wniosku, że zmiana jest konieczna. W okresie studiów i tuż po nich moja dieta nie była wybitna. Borykałam się też z takimi problemami jak choroba wrzodowa żołądka, zespół policystycznych jajników czy insulinooporność. Przez jakiś czas byłam nawet pacjentką oddziału chorób metabolicznych i dietozależnych. Po wykonaniu serii badań okazało się, że najlepszym rozwiązaniem dla mnie jest leczenie przez odpowiednie odżywianie i redukcja stresu w życiu. Jak widzisz rzeczy, o których piszę opierają się w dużej mierze nie tylko na mojej wiedzy naukowej, ale też własnych doświadczeniach.

Jedno z moich dzieci było na diecie bezglutenowej, beznabiałowej i bezjajecznej przez pół roku. Wynikała ona z bezpośrednich zaleceń lekarza pediatri i poprzedzona była szeregiem badań. Nie polecam stosować jej na własną rękę. Dla mnie to pół roku pilnowania diety jednego członka rodziny okazało się momentem przełomowym. Uważam, że skupianie się na tym co jemy, rozważne wybieranie produktów i różnorodność jest podstawą.

Bazujemy głównie na produktach roślinnych. Kiedy jest lato, to uprawiamy wiele z nich samodzielnie. Nie mamy wielkiego ogrodu ze szklarnią, tylko cztery skrzynki przed domem. Zdecydowanie najbardziej udają się nam pomidory, ale sałata, koperek, szczypiorek, papryka oraz por i seler również sobie nieźle radzą. Bardzo często dzieci wycho-

dząc rano na dwór urywają sobie coś i podjadają w drodze do przedszkola. Pozostałe warzywa kupujemy w lokalnym warzywniaku, ale też często wymieniamy się na przykład z sąsiadami. Nabiał jemy w ograniczonej ilości. Kartonika mleka krowiego w ogóle nie znajdziesz w naszej lodówce. Stosujemy wymiennie napoje roślinne, choć preferujemy owsiany. Naleśniki czy placki udają się na nim dokładnie tak samo, jak na zwierzęcym odpowiedniku. Jogurty z kulturami bakterii można znaleźć w wersji sojowej, kokosowej czy owsianej i takie właśnie roszały stosujemy, aby jeść w sposób urozmaicony. Podstawą jest jedzenie wielu rodzajów produktów. Powinniśmy obawiać się zarówno niedoborów w diecie, jak i nadmiaru soli, cukru czy innych składników odżywczych, jak na przykład mikroelementy. Jeśli zadbamy o bogaty wybór produktów, to ani o jedno, a nie o drugie nie będziemy musieli się martwić.

Podobnie wygląda sytuacja z bioróżnorodnością. Jeśli w danym ekosystemie będzie tylko jeden gatunek roślin, to w przypadku nieprzychylnych warunków bądź chorób jego funkcjonowanie jest zagrożone. Jeśli natomiast jest kilka gatunków roślin, to są zdecydowanie większe szanse na przetrwanie całej populacji. Dlatego starajmy się jeść różne rzeczy, próbować nowych smaków, eksperymentować i gotować razem z dziećmi. Nawet jeśli w danym momencie nie są przekonane do danego produktu, to dobrze, żeby były z nim oswojone. Zjedzenie to absolutnie ostatni etap zapoznawania się z produktem spożywczym. W okresie około drugiego roku życia pojawia się u dzieci coś, co nazywa się „neofobią żywieniową”. Dzieci, które do tej pory jadły wszystko zaczynają odmawiać spożywania na przykład produktów o konkretnym kolorze czy fakturze. To naturalny proces. Ważne jednak, aby nie zapominać o tym i tak jak do tej pory podawać dziecku różne produkty, ale bez presji, że dziecko ma dany pokarm zjeść. Przypomnij sobie czasy przedszkolne – siedzenie nad talerzem, dopóki nie będzie pusty. Nie wpłynęło to na pewno pozytywnie na Twoje doświadczenia. A już na pewno nie zachęciło Cię do jedzenia ponownie tego produktu. Nie fundujmy takich doświadczeń naszym dzieciom.

Są osoby, u których trudności z jedzeniem widzimy już od początku rozszerzania diety. Wówczas czeka nas większa praca i podążanie za

dzieckiem. Warto wówczas zabawić się w detektywa i szukać produktów, smaków, struktur, które przypadną maluchowi do gustu. Jeśli problem się utrzymuje, niepokoi Cię coś, to nie zwlekaj, tylko udaj się do specjalisty, na przykład logopedy albo terapeuty si.

Jeśli masz starsze dziecko z nietypowymi preferencjami, to bądź responsywny. Nie lubi jak produkty się dotykają? Podawaj w dwóch miskach. Nie lubi jeść zup? Zastanów się w jakiejś innej formie możesz podać warzywa. Pamiętaj jednak, że to Ty decydujesz o tym, co znajduje się w Twojej lodówce i na stole, ale to dziecko powinno podjąć decyzję, które produkty zje. Oczywiście z tych wybranych przez Ciebie. Podawanie w 80% zdrowych produktów, gwarantuje spokój rodzica w kontekście odżywienia. Z ciekawostek powiem Ci jeszcze, że są wyniki badań pokazujące, że sztuczne barwniki wpływają negatywnie na pobudliwość dzieci, zwłaszcza tych, które już wcześniej miały problemy z koncentracją uwagi¹¹. Dlatego unikaj jedzenia w nienaturalnych kolorach.

SŁODYCZE

Jeden z gorących tematów w zakresie diety. Słodycze. Słodycze były, są i będą. Co więcej, często sami je lubimy. A jeszcze częściej nasze dzieci otrzymują je od naszych członków rodziny lub znajomych. Jest to powodem niepotrzebnych konfliktów. Opowiem Ci, jakie zasady obowiązują w naszym domu. Dodam tylko, że są one mieszanką zasad obowiązujących w domach rodzinnych moim i mojego męża.

W domu mamy specjalną półkę, na której przechowujemy słodycze. Są tam zarówno te „zdrowsze” kupione przeze mnie i te „niezdrowe” otrzymane od innych. Zasada mówi o tym, że codziennie można zjeść coś słodkiego z tej półki, przy czym zawsze zaczynam od zaproponowania czegoś lepszej jakości, jak na przykład kawałek gorzkiej czekolady. Dzieci w wieku trzech i pięciu lat naprawdę są w stanie opanować tę zasadę, więc starsze tym bardziej. Zależało nam na wyrobieniu tego nawyku, póki nie kupują samodzielnie jedzenia. Słodkie najczęściej jemy na podwieczorek. Nie stosujemy nagród ze słodkiego, gdy dzieci nie chcą jeść innego posiłku. Jeśli ktoś nie zjadł obiadu, to będzie mógł

zjeść podwieczorek, ale dopiero wówczas, gdy przyjdzie na niego pora. Jeśli jest głodny, to warzywa i owoce są cały czas dostępne. Dodatkowo słodkie można za to zjeść podczas dużego wysiłku fizycznego, na przykład podczas wycieczki rowerowej czy wypadu wspinaczkowego. Chodzi o uzupełnienie łatwo przyswajalnej energii. Dzięki takiemu podejściu nie denerwujemy się dodatkowym słodkim na przyjęciach czy podczas odwiedzin innych dzieci. Ważne jest dla mnie, aby maluchy miały dobrą relację ze słodkim i rozumiały w jakich sytuacjach trzeba na nie uważać. Większość mojej wiedzy czerpię z bardzo merytorycznego bloga Zuzi Wędołowskiej *Szpinak robi bleee*¹². To kopalnia wiedzy odnośnie tematów związanych z psychodietetyką. U Zuzi można dowiedzieć się również co zrobić, gdy zauważyliśmy, że relacja nasza lub naszych dzieci ze słodyczami i warzywami jest inna niż byśmy chcieli. Czytaj: „Dziecko uwielbia słodkie, a nie chce jeść w ogóle warzyw”. Temat osvajania jedzenia jest mi bliski z uwagi na wieloletnią współpracę z Agatą Kaliną z poznańskiej Fundacji Cali Mali oraz osobiste doświadczenia z jednym z moich dzieci i długie poszukiwania rozwiązania.

WODA I INNE NAPOJE

W kwestii picia to oczywiście królową jest woda. 90 procent spożywanej przez nas wody to kranówka. Zabieramy ją zawsze ze sobą w bidonach. Kiedyś kupowaliśmy wodę w butelkach i ilość produkowanych śmieci nas przerażała. Realizując jeden z ekologicznych projektów *Nie szukaj daleko, dzikuj z nami EKO* nagrałam filmik o tym, dlaczego warto pić kranówkę i przeprowadzałam, wspólnie z moją przyjaciółką i współpracowniczką – Magdą, wywiad z osobą pracującą kiedyś w sanepidzie. Zbiegło się to w czasie z montażem stacji uzdatniania wody w moim domu. To wszystko przekonało mnie do przerzucenia się na kranówkę. Jeśli ma się bardzo małe dzieci, to czasem można zdecydować się na butelkowaną wodę o odpowiedniej mineralizacji, ale zdecydowanie lepiej kupić dużą butelkę i przelać ją do bidonu niż kupować półlitrowe butelki. Świeżo wyciskane soki i smoothie traktujemy jak posiłek, a nie napój. Napojów gazowanych w ogóle nie pijemy.

Jeśli chodzi o zalecenia, to w zależności od wieku i płci zmieniają się one nieco. Generalnie w dużym uproszczeniu potrzebujemy około 2,5 litra płynów dziennie, z czego około 20% w pokarmach. Resztę powinniśmy przyjąć w postaci wody. U dzieci ta ilość jest zależna od wagi ciała, ale w wieku przedszkolnym powinno to być około 1,5 litra dziennie. Dużo? Mało? Dla każdego to znaczy coś innego. Niektórzy liczą ilość wypitych szklanek. Ja sama mam bidon o pojemności 0,75 litra. Korzystam z niego codziennie, również w domu. I pilnuję, żeby wypić przynajmniej podwójną objętość. W czasach, gdy pijałam wodę butelkowaną, to co rano opisywałam ją pisakiem. Na 1,5-litrowej butelce pisałam swoje imię i datę. Mobilizowało mnie to do opróżniania jej w ciągu danego dnia.

Woda jest dobrym rozwiązaniem, gdy jest problem z zaparciami. Kiedy ciężko nam się skupić albo czujemy, że nasze serce wali jak szalone. Gdy jesteśmy zmęczeni, to często wypicie szklanki wody przyniesie lepszy efekt niż filiżanka kawy. Dlatego jak mam bardzo intensywny okres w pracy, to zarzucam picie kofeiny. Po to, aby pić jeszcze więcej wody, a równocześnie chodzić spać tak wcześnie, jak się da, aby zregenerować siły. Nie jest przesadą stwierdzenie, że woda to życie. Jeśli nie macie jako rodzina zwyczaju picia wody, to zacznijcie rozważać napoje, które spożywacie, aby docelowo dojść do picia samej wody. Nawet jak się nie uda, a zbliżycie się w tę stronę, to i tak będzie duży postęp.

PRODUKTY SEZONOWE

Produktami, które często pojawiają się w naszej diecie są kiszonki, kurkuma, ciecierzycza, szpinak, orzechy oraz wszystkie sezonowe warzywa. Dobrze mieć świadomość, że są okresy, kiedy lepiej jeść dane produkty, bo jest właśnie na nie sezon. Na przykład bób i zielony groszek warto jeść latem. Natomiast jeśli zimą go zapagniemy, to zdecydowanie lepiej kupić mrożony. Istotne jest, aby jeść produkty, które zadbają o mikroflorę jelit. Dlatego zimą królują u nas kiszonki.

Rodzice często mają wątpliwości czy zabierać dzieci na zakupy. W wielu przypadkach kończy się to albo nieprzyjemną sytuacją w sklepie, albo dużą ilością produktów, których nie było na liście. Moim

zdaniem dobrym pomysłem jest zabieranie ze sobą dzieci do warzywniaka. Nawet jeśli kupimy nadprogramowe produkty w tym miejscu, to nic złego się nie stanie. Maluchy powinny mieć możliwość oglądać różne owoce i warzywa. Możemy też pociągnąć temat, kiedy wrócimy do domu. Rozmowa o tym, co wyrosło w naszej najbliższej okolicy, a co przyjechało bądź przyplłynęło do nas z innego kraju, może być początkiem podróży po mapie. Mobilizuje też nas do tego, abyśmy byli bardziej uważnymi i odpowiedzialnymi konsumentami.

Dzieciaki uwielbiają robić eksperymenty i obserwować naturę. Zaczynaj od hodowli rzeżuchy na parapecie. Gdy poczujesz się już pewniej, zaprzyjaźnij się z marchewką, pomidorami czy malinami. Nie chodzi o jakieś wielkie zbiory, nie musisz mieć też wielkich połaci ziemi. Sezon na samodzielne uprawianie roślin na parapecie jest w naszym kraju w zasadzie cały rok. W najgorszym wypadku nic nie wyrośnie. A może uda się samodzielnie stworzyć owoc czy warzywo, które aż będzie się prosić, żeby je spróbować?

JEDZENIE A SAMOPOCZUCIE

Coraz częściej zwraca się uwagę, że odpowiednia dieta ma olbrzymi wpływ na nasze samopoczucie i może być uzupełnieniem leczenia różnych chorób, na przykład depresji. Ma to oczywiście związek z naszą mikroflorą jelitową, która jest niezmiernie fascynującym tematem. Okazuje się, że ludzie, którzy długo mieszkają razem, mogą się upodabniać do siebie pod względem składu bakterii w organizmie. A główny skład naszej mikroflory kształtuje się w okresie pierwszych 1000 dni życia. Możemy mówić, że w pierwszych trzech latach życia dziecka następuje „programowanie zdrowia”. Jelita to także nasz główny system obronny – znajduje się w nich tylko jednowarstwowy nabłonek, dzięki któremu my ludzie, mamy najprostszą drogę do kontaktu ze światem zewnętrznym. Okazuje się, że posiadanie rodzeństwa, zwierząt w domu, brak nadmiernej sterylizacji otoczenia, a także duży kontakt z naturą przyczyniają się do tworzenia równowagi w układzie odpornościowym. I to właśnie dzięki temu, co zjemy „przy okazji” spożywania posiłków. Nie będzie pewnie dla Ciebie zaskoczeniem,

kiedy napiszę, że jelita uważa się za „drugi mózg”, niektórzy mówią nawet, że jest on pierwszy. Nieprawidłowe środowisko w naszych jelitach może mieć bezpośredni związek z zaburzeniami depresyjnymi. A pewne grupy pacjentów leczy się nawet transplantacją kału (mikroflory jelitowej). Tak, wiem – brzmi okropnie, nawet jak dla mnie. Ale pokazuje jak ważne jest, abyśmy odżywiali się w sposób, który sprawi, że mieszkańcy naszych jelit będą szczęśliwi. Są odpowiedzialni za o wiele więcej rzeczy niż zdajemy sobie sprawę. Co zatem polecam? Oczywiście kiszonki. Nie obawiaj się ogórków kiszonych i kapusty w diecie dzieci, wręcz przeciwnie. Niech staną się stałym elementem diety całej rodziny. Oczywiście najlepiej zrobić je samodzielnie, a to już kolejny pomysł na wspólne aktywności wspierające różnorodną dietę. Zainteresowanych tematem bakterii odsyłam do książki *Człowiek na ba(k)terie* Margit Kossobudzkiej.

Biorąc pod uwagę powyższe, bardzo zachęcam, żeby zwrócić większą uwagę na to, co pojawia się w Twoim domu do jedzenia. Nie chodzi o to, aby każdy z nas przeszedł teraz na ścisły weganizm, on jest często powodem niedoborów. Chodzi o to, abyśmy stosowali urozmaiconą dietę, opierającą się w dużej mierze o lokalne, sezonowe produkty. Jeśli nie przekonuje Cię tofu, to się nie zmuszaj do niego, ale raz na jakiś czas podejmij ponowną próbę rozszerzania swojej diety o nowe produkty. Może zamów je w restauracji, aby przekonać się, jak można je przyrządzić. Poszukaj nowych przepisów, albo po prostu nastaw się, że potrzebny będzie czas, żeby się przyzwyczaić do nowego smaku.

NASZE WYBORY

Warto jeszcze przytoczyć na koniec tego rozdziału jedną kwestię. To my – dorośli jesteśmy odpowiedzialni za to, co podajemy do jedzenia, ale to dziecko jest odpowiedzialne za to, co zje. To stwierdzenie padło już wcześniej. Pamiętaj, że to samo dotyczy również innych dorosłych członków rodziny. Jeśli osoba kupująca jedzenie lub gotująca najczęściej postanowi wprowadzić poważne zmiany w jadłospisie, to powinna to ustalić wcześniej. Im mniej presji, tym lepiej. Większość osób nie lubi być zaskakiwana lub gdy ktoś podejmuje decyzję za nich. Chcesz wpro-

wadzić zmiany? Zrób rodzinną naradę i opowiedz, co chcesz zmienić. Wyłumacz, dlaczego Ci na tym zależy i z czym będzie się to wiązało. Możecie wspólnie zrobić listę produktów, które na pewno muszą pozostać i tych, z którymi jesteście w stanie się rozstać. Ja i mój mąż uwielbiamy jeść chipsy. Wiemy jednak, że nie są najlepszym wyborem, dlatego proponowałam, że będziemy jedli maksymalnie jedną paczkę na pół na tydzień – zawsze w piątek. Od tego czasu realnie zjadamy ich mniej niż wcześniej. A żadne z nas nie miało poczucia, że ktoś mu czegoś zabrania.

Jeśli natomiast niepokoi Cię dieta Twoja lub Twojego dziecka, to udaj się w pierwszej kolejności do lekarza, żeby ocenić ogólny stan zdrowia, wykonać chociażby badania krwi. W drugiej kolejności do dietetyka, aby pomógł dostosować konkretne dania i zalecaną kaloryczność dla konkretnej osoby.

Swoje wybory żywieniowe opierajmy zawsze na rzetelnych badaniach naukowych bądź zaleceniach specjalistów, a nie tylko na modzie. Dr Justyna Bylinowska w książce *Mity żywieniowe. Kłamstwa i półprawdy o tym, co jemy*, powołuje się na badania, które wskazują, że krótkotrwały i okazjonalny post przynosi korzyści zdrowotne dla naszego zdrowia, a regularne podjadanie wręcz zwiększa ryzyko różnych schorzeń¹³. Jak we wszystkim podstawą jest umiar. Jeśli jakiś członek rodziny będzie przez chwilę głodny, to nie odbije się to w jakiś drastyczny sposób na jego zdrowiu. Nie stresuj się więc aż tak mocno. Oczywiście absolutnie odradzam stosowanie głodówek w przypadku dzieci, ale ważne jest przede wszystkim, aby umieć odczytywać sygnały płynące z ciała, między innymi te dotyczące sytości i głodu. O to w dużej mierze chodzi w całym jedzeniu. Aby jedzenie było jedzeniem. Nie nagrodą, nie karą czy pocieszeniem. Ale czymś, co dostarcza nam energii do działania i daje zdrowie.

JEDZENIE

1. Ogranicz spożycie mięsa. Jeśli to dla Ciebie trudne – zacznij od jednego lub dwóch dni w tygodniu.
2. Przez kilka dni notuj wszystko co jesz. Czy Twoje posiłki są wystarczająco zróżnicowane? Czego mogłoby być więcej, a czego mniej? Od jakiej zmiany zaczniesz?
3. Ustal REALISTYCZNE zasady dotyczące słodyczy.
4. Wybierz ładną miskę, która będzie pasować do Twojej kuchni. Umieść w niej owoce i warzywa – zdrowe przekąski, które pozwolą zaspokoić lekki głód między posiłkami.
5. Znajdź dobry warzywniak w swojej okolicy. Wybierz się na zakupy z dziećmi.
6. Kup bidon, który pozwoli Ci mierzyć ilość wypijanej wody. Jeśli wolisz pić ze szklanki – notuj w *habit trackerze*, ile płynów wypiełeś w ciągu dnia.
7. Znajdź przepis na prostą kiszonkę. Wykonaj ją wspólnie z dziećmi.

POLECANE KSIĄŻKI

- Neal D. Barnard, *Leczenie przez jedzenie*, Znak;
- Zuzanna Wędołowska, *Szkola jedzenia warzyw*, Szpinak robi bleee;
- Margit Kossobudzka, *Człowiek na ba(k)terie. Jak czerpać energię i zdrowie z jelit*, Agora;
- Justyna Bylinowska, *Mity żywieniowe*, M Wydawnictwo.

Kontakt z innymi

JAK INNI WSPIERAJĄ NASZĄ ODPORNOŚĆ

Wiem, że ten tytuł może nieco dziwić. Przecież wydaje się, że to my mamy główny wpływ na to, jak wygląda nasza odporność i czy jesteśmy zdrowi. Jest w tym oczywiście bardzo dużo prawdy. Jednak to kontakt z innymi – ludźmi i zwierzętami – regularnie mobilizuje nasz organizm do wewnętrznego treningu. To najlepsze miejsce na anegdotkę związaną z epigenetyką. Okazuje się, że nasz styl życia ma wpływ na ekspresję genów (ujawnienie cech z nimi związanych) oraz na zmiany, jakie w nich zachodzą. Dlatego, nawet jeśli masz predyspozycje do pewnych schorzeń genetycznych, to tym bardziej warto się postarać, aby styl życia nie przyczyniał się do ujawnienia ich. Jeśli wszyscy w Twojej rodzinie do tej pory mieli problemy z odpornością czy nadwagą, to tak czy siak możesz czynnie próbować uzyskać jak najlepsze zdrowie, a to z kolei w pozytywny sposób przełoży się na zdrowie kolejnych pokoleń. Jeśli z kolei widzisz u siebie jakieś predyspozycje genetyczne, które skut-

kują czymś pozytywnym, to tym bardziej to wspieraj. Poczucie sukcesu i namacalne efekty naszych działań najlepiej nas motywują. Dotyczy to oczywiście również różnych dyscyplin sportu. Bierz to pod uwagę poszukując form aktywności dla siebie i dziecka.

ZDROWY BRUD

W trudnym dla wszystkich 2020 roku, gdy na wiosnę byliśmy zachęcani do tego, aby maksymalnie ograniczyć wyjścia z domu i kontakt z innymi, prawdopodobnie prawie w ogóle nie chorowaliście całą rodziną na standardowe, drobne infekcje. Przede wszystkim dlatego, że ryzyko transmisji drobnoustrojów chorobotwórczych było ograniczone w zasadzie do minimum. Później przyszedł okres lekkiego wakacyjnego rozprężenia i czas w trakcie roku, gdzie zazwyczaj najmniej chorujemy. Jesienią i zimą znów lockdown i ograniczenie kontaktów społecznych. No i w ten sposób wiosną i latem 2021 r., po ponad 12 miesiącach restrykcji okazuje się, że dzieci mają dużo infekcji niespotykanych zazwyczaj o tej porze roku.

Życie w bardzo sterylnych warunkach wiąże się też ze zwiększonym ryzykiem nasilenia chorób alergicznych i astmy. Ostatnio, będąc z córką u lekarza rodzinnego usłyszałam, że zachęca mnie on, aby pozwalać dzieciom się brudzić. Wywołało to olbrzymi uśmiech na mojej twarzy. Odpowiedziałam: „Tak, oczywiście. Stosujemy się do tych zaleceń”, równocześnie zastanawiając się, co inni rodzice rozumieją pod tym pojęciem. W końcu każdy z nas ma gdzieś indziej granicę tolerancji na brud.

Bardzo zachęcam do przestrzegania wszelkich zaleceń sanitarno-epidemiologicznych. Jestem osobą posiadającą wiedzę dotyczącą zdrowia publicznego – ukończyłam studia z zakresu zarządzania w opiece zdrowotnej. Mam pełną świadomość konsekwencji pandemii, która nas dotknęła. Rozumiem również negatywne skutki, które są jej pokłosiem. Jednak ta książka nie jest o tym. Ta książka jest o tym, co my możemy zrobić, aby wspierać swoje zdrowie niezależnie od pory roku i innych obiektywnych czynników, jak wykorzystać swój naturalny potencjał. Ważne równocześnie jest to, aby nie szkodzić innym i mieć

świadomość odpowiedzialności społecznej, jaka na nas spoczywa.

Dobrym rozwiązaniem jest spotykanie się z innymi osobami na otwartych terenach. Wówczas szanse na zachorowanie są zdecydowanie mniejsze. Jest jednak kontakt z drobnoustrojami chorobotwórczymi, które pobudzają pracę naszego układu odpornościowego. Będąc w lesie czy w parku zazwyczaj nie siedzimy jedna osoba na drugiej, tylko naturalnie utrzymujemy pewien dystans i się przemieszczamy. Jest też tam mało płaskich powierzchni, na których z lubością lokalizują się wirusy i bakterie.

UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

Kontakt z innymi osobami jest też podstawą rozwoju umiejętności społecznych dzieci. Należałoby tutaj dodać, że zachowania społeczne, podobnie jak mięśnie, można z powodzeniem ćwiczyć. I podobnie jak mięśnie, gdy są nieużywane, dochodzi po prostu do ich zaniku – w fizjologii nazywamy to atrofią. Maluchy poprzez obcowanie z rówieśnikami uczą się zasad oraz poznają ciekawe rzeczy. Dzieci wspólnie motywują się do podejmowania trudów, których same by nie podjęły. Te, które trudno zachęcić do chodzenia, w grupie przemierzają całkiem dalekie odcinki. A te, które do tej pory nie lubiły przebywać na dworze, w towarzystwie rówieśników nagle stają się leśnymi dzikami. Wszystko to wpływa na rozwój i sprawność działania ich organizmu. Zachowania społeczne są ściśle związane z rozwojem również w innych obszarach.

Trudności w relacjach z innymi ludźmi mogą być źródłem stresu, który skutkuje podwyższeniem poziomu kortyzolu. Wiecie na pewno, że lepiej jest, aby nie utrzymywał się on zbyt długo powyżej normy. Ten hormon powoduje wyostrenie naszej uwagi, przygotowanie do działania, ale też szereg niekorzystnych działań związanych z poziomami innych substancji w naszym organizmie. Na przykład utrudnia spalanie tłuszczu, przez co przyczynia się do powstawania otyłości. Co więcej, jego permanentnie podwyższone stężenie może nawet doprowadzić do zmniejszenia się hipokampu – ośrodka w naszym mózgu odpowiedzialnego za pamięć. Obniża też odporność organizmu. Ciekawe jest też to, że w trakcie wysiłku fizycznego kortyzol rośnie, ale po jego za-

kończeniu spada do wyjściowych wartości, a nawet niższych. Ćwicząc regularnie uda nam się tak wytrenować organizm, że nawet gdy kortyzol podniesie się z przyczyny innej, niż wysiłek fizyczny, to i tak nie uzyska aż tak dużych wartości. Cóż za prosta prewencja w zakresie ochrony przed stresem. Jeśli ten temat zainteresował Cię bardziej, to odsyłam do książki szwedzkiego autora, Andersa Hansena, *W zdrowym ciele, zdrowy mózg*.

Oczywiście nie wszystkie dzieci mają jednakową śmiałość i łatwość nawiązywania relacji. Dlatego przede wszystkim bądźmy z dziećmi i dla dzieci, kiedy jesteśmy na dworze w towarzystwie innych ludzi. Nie chodzi mi tutaj o zbyt intensywne angażowanie się w relacje swojego dziecka, ale o wsparcie w momencie, gdy tego potrzebuje. Niektóre maluchy potrzebują nieco więcej czasu, żeby się oswoić z nowym środowiskiem, inne z kolei trudniej wracają do poziomu równowagi i mocno „dokazują”. Moim głównym problemem jest to, że często tak angażuję się w rozmowy z dorosłymi, że nie zauważam pozawerbalnych komunikatów od moich dzieci. Chodzi oczywiście o sytuację, gdy jesteśmy większą grupą na dworze. Zdarza się, że kończy się to jakąś niemiłą sytuacją. Dlatego cały czas się uczę, jak znaleźć złoty środek, abym wspierała moje dzieci i równocześnie miała chwilę na rozmowę z dorosłymi.

WAŻNI DOROŚLI

Kolejną kwestią, którą chciałam poruszyć są ważni dorośli w życiu dzieci. Znasz ich? Ludzi, którzy je inspirują, motywują, pomagają odnaleźć swoje zainteresowania. Ludzi, na których mogą liczyć i ludzi, z którymi chcą się spotykać. I nie chodzi tylko o członków rodziny. Chodzi o znaczących dorosłych. Może to pani z przedszkola, trener czy sąsiad. Pomóżmy dziecku zadbać o tę relację. To kształtuje zaufanie małego człowieka do ludzi i do samego siebie. Jest też motywujące dla tego ważnego dorosłego. Dlatego dobrze, żebyśmy to my rodzice, zwracali na to uwagę i czasem powiedzieli: „Dobrze, że jesteś!”. To również ma wpływ na całościowy dobrostan funkcjonowania dzieci. Wiem, że ja sama jestem takim ważnym dorosłym dla różnych dzieci i doceniam to bardzo, jeśli ich rodzice to widzą.

To my rodzice uczymy dzieci otaczającego nas świata. Często nieświadomie utrudniamy im niektóre rzeczy albo zarażamy naszymi obawami. Ale to, co jest szczególnie ważne, to zbudowanie dobrej relacji w rodzinie. Ona powinna być tą bezpieczną bazą, do której zawsze wracamy i która jest źródłem informacji o świecie. Dzięki naturze możemy porozmawiać o wielu bardzo istotnych elementach związanych z naszym życiem. Narodziny czy śmierć to naturalne procesy biologiczne, które znacznie łatwiej zrozumieć dzięki przyrodzie. Dzięki byciu w lesie uda się nam również łatwiej przekonać dzieci, że upadki są czasem bolesne i że należy być uważnym w nowym terenie. Samo mówienie o wielu rzeczach nie pomaga, dla dzieci istotne jest samodzielne zbieranie doświadczeń. Jeśli metodą małych kroczków będziemy im na to pozwalać, to będą wiedziały, że mogą na nas liczyć. Musimy dać im pakiet odpowiedniej wiedzy i być w pobliżu w razie potrzeby. Czasem to olbrzymie wyzwanie dla nas samych, czasem zdarzają się wypadki, czasem coś pójdzie nie tak. Ale tylko czasem. Bo przeważnie będzie dobrze albo bardzo dobrze.

ZWIERZĘTA

Wiesz, dlaczego zachęcam, aby patrzeć na relacje z innymi ludźmi również przez pryzmat zdrowia? Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Co więcej, są one ze sobą nierozzerwalnie związane. A na nasz dobrostan i jakość życia wpływa również pozytywny kontakt z innymi bytami, nie tylko ludźmi. Bliskość z naturą realizowana w formie bezpośrednich interakcji ze zwierzętami ma zdecydowanie większy wpływ na nasze samopoczucie i odporność niż zdajemy sobie na co dzień z tego sprawę. W zasadzie mój cały doktorat traktował o tym, w jaki sposób kontakt dzieci z psami wpływa na ich rozwój i poziom kortyzolu. Oceniałam wiele różnych parametrów funkcjonowania u dzieci rozwijających się w sposób typowy, dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i dziećmi z mózgowym porażeniem dziecięcym. W żadnej grupie kontakt z przyjaźnie nastawionym psem nie powodował stresu, a rodzice zauważali pozytywną zmianę w zakresie nastawienia dzieci do otoczenia oraz zdolności rozpoznawa-

nia różnych ras psów. Były to jednak specjalnie zaplanowane i zorganizowane zajęcia. Nieco inaczej wygląda fakt mieszkania z psem w domu.

Badania pokazują, że osoby mieszkające i pracujące na wsiach, mają duży kontakt ze zwierzętami gospodarskimi, mają często najsprawniej działający układ odpornościowy. Mówi się o efekcie ochronnym gospodarstw rolnych¹⁴. To właśnie kontakt z inną florą bakteryjną pobudza nasz organizm do pracy, przy jednoczesnym braku chorób z tego powodu. Najprawdopodobniej chodzi głównie o kontakt z aerozolem unoszącym się podczas sprzątania odchodów. Ale samo dotykanie sierści również będzie przynosić te korzyści. Inne badania z kolei pokazują, że dzieci, które mają regularny kontakt ze zwierzętami domowymi i to już nawet na etapie życia prenatalnego wykazują mniejszą tendencję do schorzeń alergicznych¹⁵.

Nie zachęcam tutaj do impulsywnego zakupu pupila do domu, ale pokazuję, że odpowiednio zaplanowany kontakt ze zdrowymi zwierzętami będzie wspierał kondycję psychofizyczną. Jest bardzo wiele badań potwierdzających to stwierdzenie. Ale podstawą jest rozsądne zaplanowanie tych interakcji i zadbanie o samopoczucie i dziecka, i zwierzaka.

UMIAR

Oczywiście we wszystkim istotny jest umiar. Szwedzi mają na to rewelacyjne określenie – *lagom*. Kiedy po raz pierwszy je odkryłam, czytając książkę *Lagom. Szwedzki sekret dobrego życia*, której autorką jest Lola A. Åkerström miałam wrażenie, że mnie olśniło. Można mieć *lagom* dom i samochód, ale też *lagom* relacje z innymi. Skandynawskie powiedzenie mówi, że lepsze jest szczerze „nie”, niż nieszczerze „tak”. Jeśli my albo nasze dziecko mamy potrzebę odpocząć, albo jest właśnie moment, kiedy nie mamy chęci na kontakt z innymi, to też dajmy sobie do tego prawo. Nie wszystkie dzieci muszą się lubić, nawet jeśli przyjaźnimy się z ich rodzicami. Ważne, aby w natłoku zobowiązań rodzinno-przyjacielskich umieć też zadbać o siebie i uszanować fakt, że nasz maluch próbuje robić to samo.

Ostatnio odkryciem dla mnie jest książka *Esencjalista* Grega McKeowna. Dotyczy ona w dużej mierze organizacji życia zawodowego, jed-

nak zwróciła moją uwagę na kilka ważnych kwestii. Po pierwsze, warto dawać sobie czas na przemyślenia. Po drugie, lepiej angażować się w mniejszą ilość rzeczy, ale w bardziej świadomy sposób. Po trzecie, nie zadowalaj się byle jakimi rozwiązaniami – szukaj tych, które są tak dobre, jak potrzebujesz. Dlatego też zachęcam, aby pielęgnować relacje z osobami, które są nam bliskie, ważne i dzięki którym czujemy, że i my, i nasze dzieci rozkwitają. Wspierające środowisko może przyczynić się do realizacji naszych celów i marzeń. Grunt jednak, aby świadomie wiedzieć, gdzie chcemy dojść.

DOMOWE WARUNKI

Kwestią, o której nie mogę nie wspomnieć w kontekście odporności jest również fakt warunków, które mamy w domu. Zwłaszcza zimą. Temperatura powietrza powinna wynosić około 18–20°C, a w sypialniach być nawet na niższym poziomie. Powinniśmy zadbać również o częste wietrzenie pomieszczeń. Nie bez kozery było to jedno z zaleceń na czas pandemii. Ruch powietrza zapobiega kumulacji drobnoustrojów i wprowadza czyste powietrze. Oczywiście z tą czystością powietrzem bywa różnie, ale i na to jest sposób. Jednym z lepszych rozwiązań jest oczyszczacz powietrza. Dzięki niemu, nawet gdy za oknem smog, możemy cieszyć się w domu powietrzem dobrej jakości. Zimno sprzyja hartowaniu organizmu, dlatego jeśli jest taka możliwość, to wietrz. Oczyszczacz powietrza przyda się również, gdy któryś z członków rodziny zachoruje. Dzięki niemu ilość danego patogenu jest niższa w powietrzu i mówiąc wprost: „Trudniej się zarazić”. A nasz kuracjusz też szybciej dochodzi do siebie.

Drugim istotnym parametrem jest stopień nawilżenia powietrza. Zimą, z racji ogrzewania często bywa ono bardzo wysuszone, co również nie sprzyja pracy naszych błon śluzowych. Jego wartość powinna oscylować na poziomie około 50% wilgotności. Kiedyś wieszano na grzejnikach pojemniki z wodą, można również suszyć pranie w najbardziej suchym pomieszczeniu (wtedy koniecznie zwróćmy uwagę czy nie nadużywamy produktów do prania i czy zapach nie jest zbyt intensywny). Oczywiście są też specjalne nawilzacze o różnych mechanizmach

działania, sama mam taki w domu i używam go w zasadzie całą zimę. Nie jestem specjalistką od sprzętów, więc nie będę wchodzić w szczegóły, ale warto zadbać o to, aby nie mnożyły się w nich bakterie. Każdy stan zapalny zaburza naszą wewnętrzną homeostazę i wpływa również na nasze samopoczucie. Dlatego dbanie o odporność jest kluczowe dla dobrego funkcjonowania.

Na zakończenie mogę przytoczyć Ci słowa Jadwigi Dziubińskiej – działaczki społecznej oraz wielokrotnie odznaczonej pedagogożki z przełomu XIX i XX wieku. Mówiła ona, że z uczniami trzeba zawsze rozmawiać, nie tylko narzucać im swoje zdanie¹⁶. Dlatego bardzo zachęcam do tego, abyście uwzględniali również zdanie swoich dzieci w zakresie relacji z innymi. Ma to bezpośredni wpływ na ich rozwój oraz funkcjonowanie w obszarze zdrowia. Dziubińska mówiła również, że jeśli chcemy przekazać trwałe wartości w wychowaniu to powinniśmy zachować umiejętność cieszenia się życiem i patrzenia na wszystko od strony słońca¹⁷. Jakież uniwersalne są te treści, nie sądzisz? Ty też dasz radę wdrożyć te sugestie – one nie są zbyt skomplikowane. Pamiętaj jednak, że przede wszystkim warto się starać. Na efekt często nie mamy wpływu, ale poczucie, że staramy się robić coś dla dobra naszej rodziny jest bardzo budujące.

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 3

KONTAKT Z INNYMI

1. Masz już swoje plemię? Powiększ je! Nie masz? Wróć do rozdziału 1.
2. Zastanów się, czy w otoczeniu Twojego dziecka są inne osoby dorosłe, które są dla niego ważne. Podziękuj im.
3. Znajdź sposób na to, aby Twoje dziecko miało kontakt ze zwierzętami. Jeśli nie możesz pozwolić sobie na własne zwierzęta – poszukaj minizoo lub gospodarstwa agroturystycznego w okolicy. Starsze dzieci mogą zostać wolontariuszami w schronisku lub od czasu do czasu wyręczyć sąsiadów w wyprowadzaniu psa.
4. Sprawdź, jaka temperatura i wilgotność jest w Twoim domu. Idealnie to 18–20°C i około 50% wilgotności.
5. Wietrz regularnie mieszkanie. Jeśli trudno Ci wyrobić ten nawyk – stwórz sobie *habit tracker*.

POLECANE KSIĄŻKI

- Anders Hansen, *W zdrowym ciele zdrowy mózg*, Znak;
- Linnea Dunne, *Lagom. Szwedzka sztuka życia*, Wydawnictwo Słowne;
- Greg McKeown, *Esencjalista. Mniej, ale lepiej*, MT Biznes.

Sen

DŁUGOŚĆ

W mojej pracy doktorskiej analizowałam nawyki związane ze snem dzieci uczęszczających na zajęcia z psami. Rodzice wypełniali specjalny kwestionariusz, gdzie dość szczegółowo trzeba było opisać, o której godzinie dziecko chodzi spać, o której wstaje, jak często się budzi w nocy, kiedy ma ostatni wysiłek fizyczny, czy zdarza mu się zasypiać podczas oglądania bajek i wiele innych. Nie miałam wtedy jeszcze swoich dzieci i przyznam, że wiele tych ankiet budziło moje zdziwienie. Jak dzieci mogą tak źle spać?

Kiedy jest się rodzicem małego dziecka odpowiedni sen jest często wyzwaniem. Wiele maluchów nie chce lub nie może spać, co przekłada się również na deficyty snu u rodziców. Równocześnie powinniśmy być świadomi, że sen powinien mieć zawsze priorytet przed innymi aktywnościami. W przypadku snu jest bardzo dużo mitów i utartych przekonań, które nam szkodzą. Choćby znane powiedzenie „spać jak

niemowlę” nie odnosi się do całej grupy dzieci, a wręcz w wielu przypadkach niemowlęta śpią zdecydowanie gorzej niż na przykład przedszkolaki.

Okres nazywany „czwartym trymestrem”, czyli pierwsze trzy miesiące życia dziecka, nie podlega żadnym normom w zakresie snu. Na podstawie analizy bardzo dużej ilości danych nadal nie dało się ustalić rekomendacji, czyli średniej ilości snu, którą obserwuje się u dzieci w tym wieku. W pierwszym roku życia obserwujemy przedział pomiędzy 12 a 16 godzin na dobę, wliczając w to drzemki. Dzieci w wieku przedszkolnym śpią zazwyczaj odpowiednio mniej, bo pomiędzy 10 a 13 godzin, również wliczając w to drzemki. Są to dane na podstawie opracowania American Academy of Sleep Medicine z 2016 r. Oczywiście różne odchylenia są możliwe, jeśli jednak coś Cię niepokoi w śnie Twoim albo dziecka, to koniecznie należy udać się do specjalisty. Istnieją różne metody pozwalające badać sen, w tym całe pracownie polisomnograficzne. Na śnie znają się między innymi neurologi.

U dorosłych wygląda to różnie – ja na przykład czuję się dobrze, jeśli mam szansę spać osiem-dziewięć godzin na dobę. Wiem natomiast, że wielu rodzicom nie jest to jednak dane. Niedobór snu, czyli tak zwana deprivacja snu, jest bardzo niekorzystna dla naszego zdrowia. Dobry sen jest podstawą dobrego funkcjonowania. Wówczas mamy szansę odbudować zasoby zużyte podczas całego dnia. Pamiętaj, że spanie regularnie poniżej sześć godzin na dobę jest czynnikiem zagrażającym naszemu zdrowiu. Jeśli jesteś rodzicem niemowlaka, szczególnie mamą karmiącą, to struktura Twojego snu będzie się nieco dostosowywała do snu Twojego dziecka. Ale tak czy siak, jeśli masz tylko szansę to koniecznie wykorzystuj momenty spokoju na krótką drzemkę.

WARUNKI

Temperatura pomieszczenia, strój do snu, pranie pościeli czy wietrzenie kołdry – wszystkie te czynniki mają wpływ na nasz sen. Co gorsza, jest ich zdecydowanie więcej. Wiesz, ile najlepiej mieć stopni do spania w nocy? Około 18°C, niektóre źródła podają nawet, że około 16°C. Na pewno ważne jest też to, aby pomieszczenie było wywietrzo-

ne. Strój powinien być luźny, niekrępujący ruchów. Jeśli maluch śpi odkryty w nocy, to możemy założyć mu nieco cieplejszą piżamę. Zwoleńnicy i przeciwnicy spania w skarpetkach mają oczywiście swoje argumenty. Ja swoim dzieciom zakładam na noc skarpetki zimą, głównie dlatego że przed spaniem biegają często po płytkach. Często nad ranem widzę, że ich stopy są i tak gołe, bo gdy jest im za ciepło, to je najzwyczajniej w świecie ściągają. Na pewno należy też dbać o higienę pościeli, w której śpimy. Znalazłam dane, które mówią, aby zmieniać pościel najrzadziej co dwa tygodnie. Są też takie, które wskazują, aby robić to co tydzień, a w sytuacji infekcji lub intensywnego pocenia się nawet częściej. Myślę, że większości z nas nie trzeba tego tłumaczyć, że w pościeli mieszkają przeróżne mikroby i im lepsze im stworzymy warunki, tym będzie im więcej. A im będzie ich więcej, tym gorzej będziemy się czuli. W tym przypadku akurat nie zależy nam na „brudzeniu się”. Wysoka temperatura, rzadkie zmiany pościeli, niewietrzenie pomieszczeń, wspólne spanie z osobą mającą infekcję dróg oddechowych – tego wszystkiego powinniśmy unikać. Pamiętaj też, że lepiej wyprać pościel w wyższej temperaturze, niż dodawać więcej detergentów, które mogą podrażniać skórę.

Jeśli my albo dziecko śpimy w dzień, to powinno się to odbywać przy naturalnym oświetleniu. Jeśli natomiast śpimy nocą, to zalecane jest spanie w ciemności. Na minimum godzinę przed snem dobrze jest odstawić wszystkie źródła niebieskiego światła. Niektórzy mówią nawet o trzech godzinach, jeśli mamy problemy z zasypianiem. Dodatkowo w sypialni powinno być odpowiednio chłodno i nie powinno być rozpraszaczy. Dla osób mających trudności z zasypianiem warto rozważyć zastosowanie kołderki obciążeniowych. Można jeszcze brać przed snem bardzo ciepłą kąpiel, aby nasz organizm wszedł w stan głębokiego relaksu, a także zadbać o dietę bogatą w cynk, tryptofan oraz witaminy z grupy B (B_6 i B_{12}). Ważna jest też odpowiednia ilość ruchu w ciągu dnia i mała ekspozycja na jasne światło pod wieczór, co jest szczególnie ważne latem. Nie zapominajmy, że chodzi również o bardzo jasne światło w domu, gdy zimą o godz. 17:00 na dworze jest już zupełnie ciemno.

Aby pod wieczór uczucie zmęczenia pokrywało się z uczuciem senności można zastosować kilka technik. Aby je dobrze zrozumieć, warto wyjaśnić sobie pojęcia. Zmęczenie wiąże się bezpośrednio z ilością aktywności, które wykonaliśmy w ciągu dnia, a równocześnie z ilością adenozyiny wyprodukowanej w naszym mózgu. Z kolei senność jest wprost związana z cyklem snu i czuwania, regulowanym przez poziom melatoniny wieczorem oraz kortyzolu rano, nazywanym „porannym pikiem wybudzeniowym”.

AKTYWNOŚĆ NA ZEWNĄTRZ A SEN

Oprócz odpowiedniej pory pobudki, ilości drzemek, redukcji niebieskiego światła oraz substancji pobudzających, a także odpowiedniej ilości pobudzenia sensomotorycznego warto zadbać o jedną prostą rzecz. Oczywiście odpowiednią ilość ruchu na dworze w godzinach przedpołudniowych. Pobyt w terenie męczy i pozwala dostarczyć odpowiednią dawkę światła słonecznego, niezbędnego do produkcji witaminy D oraz serotoniny. Serotonina jest zmieniana w melatoninę, która pozwala zasnąć i spać odpowiednio długo. Serotonina nazywana jest „hormonem szczęścia”, gdyż jej niedobory wpływają na obniżenie nastroju, a nawet depresję. Jeśli planujemy wysiłek fizyczny w drugiej połowie dnia, to koniecznie zarezerwujmy sobie ze dwie godziny na to, aby nasz organizm (bądź organizm naszego dziecka) miał szansę wyrównać wszystkie poziomy hormonów i substancji, takich jak na przykład kwas mlekowy. Po wysiłku uzupełnijmy również poziom płynów i kalorii.

W książce *W pogoni za słońcem* Linda Geddes kompleksowo opisuje, jak istotna jest rola cyklu okołodobowego oraz jak jego zaburzenia mogą prowadzić do poważnych schorzeń, takich jak depresja czy otyłość. Rytm okołodobowy wpływa w zasadzie na wszystkie procesy zachodzące w naszych organizmach: temperaturę ciała, ciśnienie, poziom hormonów, nastrój, funkcjonowanie układu odpornościowego czy reakcję naszego organizmu na jedzenie. Osoby, które pracują w systemie zmianowym – w tym w nocy, często mają poważne problemy ze zdrowiem. Mieszkańcy północy często stosują specjalne lampy, aby stwo-

rzyć sobie choć częściowo dzień, kiedy przez 24 godziny mają ciemno za oknem.

Warto podkreślić, że umiarkowany wysiłek fizyczny jest zalecany u pacjentów mających problemy ze spaniem. Dlatego jeśli widzisz u siebie trudności w tym obszarze, to dłuższy spacer po południu na pewno nie zaszkodzi. Koniecznie też wyłącz telefon na noc, przynajmniej dźwięk i usuń zegar z pola widzenia – tak aby podczas przebudzenia nie spoglądać na niego.

WYJĄTKOWE WARUNKI

Mam nadzieję, że udało mi się przekonać Cię, jak ważny jest sen. Jest to podstawa podstaw, często niedoceniana w zakresie jakości funkcjonowania najmłodszych. Wiele trudności rozwojowych i wychowawczych bierze się właśnie z jego deficytów. Często jest tak, że im bardziej zmęczone dziecko, tym trudniej jest je położyć spać. Oznacza to tylko tyle, że poziom aktywności (fizycznej i/ lub intelektualnej i/ lub emocjonalnej) był za duży danego dnia i na przyszłość warto zadbać o odpowiednią ilość uspokajających czynności przed snem. Może to być chociażby wspólne czytanie, przytulanie się, masaż z dociskiem stawów czy zastosowanie aromaterapii. Coraz większą popularność zyskują również kołdry obciążeniowe. Są one zalecane u dzieci, które mają trudności sensoryczne i potrzebują dodatkowego, mocniejszego docisku. Stosuje się je zazwyczaj około 15 minut dziennie, w celu uspokojenia układu nerwowego. Ich waga i wielkość powinny być dostosowane głównie do wagi dziecka (zazwyczaj nie powinny przekraczać 15% masy ciała dziecka). Oczywiście można kupić je również w wersji dla dorosłego i cały czas biję się z myślami, czy z jakiejś okazji sobie jej nie sprawić (niestety cena jest dość wysoka). Zdarzało mi się okrywać taką dziecięcą wersją, kiedy nie mogłam zasnąć i muszę przyznać, że było to przyjemne uczucie i uzyskałam pożądaną efekt. Dodam jeszcze, że spotyka się również kamizelki obciążeniowe, które można założyć dziecku, na przykład kiedy ma do wykonania jakieś trudne zadanie związane z koncentracją uwagi, albo potrzebuje lepiej poczuć swoje ciało. Zasady stosowania są takie same jak w przypadku kołderek. W razie wątpli-

wości odsyłam oczywiście do bezpośredniego kontaktu ze specjalistą.

Problem może pojawić się również na wyjazdach poza miejsce zamieszkania, gdzie warunki do snu nie są takie, jakie jesteśmy w stanie stworzyć sobie w domu. Ja zawsze staram się pomyśleć o tym, jak będziemy spać, gdy rezerwuję miejsce noclegu, a dodatkowo często zabieram ze sobą materiał, który pomoże zaciemnić okna w danym miejscu. Zdarza się, że jedzie z nami również kołderka obciążeniowa. Jeśli to możliwe, to staram się, aby dzieci spały w osobnych pokojach, tak aby maksymalnie wydłużyć sen każdego z nich. Unikamy wtedy przypadkowego obudzenia się za wcześnie i niemożności zaśnięcia. Nawet kiedy pojechaliśmy spać „pod chmurką”, to jedno z nas spało z jednym dzieckiem w namiocie, a drugie w aucie.

Pomimo, że moje dzieci już od dawna nie śpią w dzień, to na wyjazdach z intensywnym wysiłkiem staram się bardzo mocno zadbać o to, aby w połowie dnia miały szansę przynajmniej na odpoczynek, a jeśli się uda to na drzemkę. Często liczę się jednak z tym, że pobudka rano i tak będzie wcześniej. Aby się na to przygotować i zadbać o moje dobre samopoczucie, idę spać razem z dziećmi. W najgorszym wypadku będę po prostu bardzo dobrze wyspana.

Po więcej szczegółów dotyczących snu odsyłam do książki *Dlaczego śpimy? Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennych* dra Matthew Walkera, założyciela Instytutu Badań nad Snem.

SEN

1. Sprawdź, jaka temperatura i wilgotność jest w Twojej sypialni. Idealnie to 16–18°C i około 50% wilgotności.
2. Zadbaj o wygodne piżamy z naturalnych materiałów dla wszystkich członków rodziny.
3. Zmieniaj pościel regularnie. Jeśli robisz to zbyt rzadko – zapisz sobie datę kolejnej zmiany w kalendarzu lub ustaw przypomnienie w telefonie.
4. Zacznij używać rolet zaciemniających w sypialni.
5. Ustaw blokadę telefonu, tabletu i komputera tak, aby na godzinę przed snem nie korzystać z tych urządzeń.
6. Wprowadź do planu dnia „słoneczną godzinę” przed południem. Spacer w pochmurny dzień też się liczy. Pół godziny jest lepsze od niczego. I oczywiście możesz połączyć to z „zieloną godziną”.
7. Jeśli Ty lub Twoje dziecko macie problem z zasypianiem wypróbuj jedną z poniższych metod:
 - więcej wyciszających czynności przed snem;
 - aromatoterapia;
 - kołdra obciążeniowa;
 - rytuał czytania książek przed snem (nie tylko dzieciom).
8. Jeśli planujesz wyjazd, sprawdź w jakich warunkach będziecie spać. Zastanów się, co możesz zabrać ze sobą, aby poprawić jakość snu całej rodziny.

POLECANE KSIĄŻKI

- Linda Geddes, *W pogoni za słońcem. O świetle słonecznym i jego wpływie na ciało i umysł*, Insignis;
- Matthew Walker, *Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennych*, Marginesy.

Odpoczynek

EMOCJE

Dzieci rodzą się gotowe do komunikacji. Już od pierwszych minut życia przekazują nam bardzo dużo informacji, podstawą jest jednak to, abyśmy umieli je odczytać. W czerwcu 2021 r. odbyłam szkolenie NBO (Skala Obserwacji Zachowań Noworodka) realizowane przez Fundację NBAS. Było to pierwsze takie szkolenie w Polsce, w którym uczestniczyło 16 specjalistów pracujących z dziećmi. Później każdy z nas miał za zadanie pomóc rodzicom zinterpretować zachowanie malucha. Jakże fascynująca była to podróż, gdy młodzi rodzice dowiadawali się, że już tak wcześnie mogą „rozmawiać” ze swoim dzieckiem. Co więcej, mogą skupić się na sygnałach wysyłanych przez ciało, aby dowiedzieć się czy ich dziecko jest zrelaksowane, czy w jego organizmie rozpoczęła się zwiększona produkcja kortyzolu. Pomocne jest w tym coś o nazwie AMOR – akronim od słów: Autonomiczny układ nerwowy, Motoryka, Organizacja stanów pobudzenia i Reaktywność na bodźce. Nie wcho-

dząc za bardzo w szczegóły dokładnie te same zasady obserwacji dotyczą dorosłych. Jeśli nasz organizm daje nam sygnały, to powinniśmy ich słuchać, a nie ignorować. Jest to dla wielu osób bardzo trudne, bo zazwyczaj powtarza się nam, że mamy się zmobilizować, być bardziej efektywni, podnieść sobie poprzeczkę i stawiać ambitne cele. A co, jeśli naszym głównym celem jest odpocząć po wysiłku?

Dobrym sposobem radzenia sobie z emocjami i nauką samoregulacji (nie mylić z samokontrolą) jest *Self-Reg* – metoda, która została opracowana, aby pomóc rodzicom dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, a tak naprawdę, moim zdaniem, powinna stać się obowiązkowym elementem nauczania. Świadomość tego, co generuje nasz dyskomfort i jak możemy czynnie temu przeciwdziałać jest kluczowa. Jeśli nie jesteście zaznajomieni z tym tematem, to odsyłam do książki twórcy tej metody dra Stuarta Shankera *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią życia* oraz książki Agnieszki Stążki-Gawrysiak *Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*.

Bycie pod wpływem silnych emocji ma bardzo duży związek z naszym zdrowiem. Jeśli jesteśmy niespokojni, to nasz organizm wchodzi w fazę walki lub ucieczki. Trudno nam się wtedy uczyć nowych rzeczy, reprodukować czy utrzymywać świetnie działający układ odpornościowy. Jeśli nie nauczymy się odpoczywać, dbać o siebie i regenerować nasze siły, to szybko spadnie nam poziom odporności. Odporność jest czymś, na co pracuje się przez dłuższy czas. Jest też czymś, co trudno uzyskać dzięki gotowym rozwiązaniom z apteki.

Emocje utrudniają też odczuwanie tego, że jesteśmy zmęczeni. Jak to wytłumaczyć sobie i dziecku? Skąd w ogóle mamy wiedzieć, że jesteśmy zmęczeni? Można powiedzieć, że kiedy częściej pocieramy oczy, to oznaka, że nasze ciało potrzebuje odpoczynku. Albo kiedy nie jesteśmy w stanie precyzyjnie dopasować różnych rzeczy (np. klocków). Albo kiedy mamy wrażenie, że ktoś w naszej okolicy zaczął nagle głośno mówić. Kiedy oczy nas pieką albo czujemy mrowienie w nogach. Kiedy wszystko zaczyna nas denerwować, a ulubiona potrawa nie smakuje tak samo. Albo kiedy chce nam się płakać bez powodu. Lub gdy zwykle

czesanie włosów irytuje. Nam dorosłym czasem trudno jest to zinterpretować, a co dopiero maluchom. Każde nowe doświadczenie będzie budowało pulę wiedzy o sobie i swoim ciele. To niezwykle istotne, aby o tym pamiętać.

REGENERACJA

Podstawą dbania o odporność jest również odpoczynek. Czas na regenerację sił psychofizycznych. Każdy z nas jest inny i inne rzeczy nas relaksują. Jednak z całą pewnością spędzanie długich godzin przed ekranami nam nie pomaga. Pomaga natomiast lekki wysiłek fizyczny: spacer, jazda na rowerze, poranna rozgrzewka. Po każdym większym wysiłku koniecznie powinniśmy zaplanować czas na leżenie, siedzenie czy bujanie się. Często powtarza się, że odpoczynek powinien mieć odmienny charakter niż nasza praca. Siedzisz cały dzień przed komputerem – idź na spacer. Pracujesz fizycznie – poleż trochę na kanapie i poczytaj książkę. Zgadzam się z tym stwierdzeniem, gdyż podobnie jak w diecie czy ekosystemie kluczowa będzie różnorodność naszych aktywności. Każda wymuszona przez dłuższy czas pozycja będzie negatywnie wpływała na nasze mięśnie, kości czy pracę układu oddechowego. Dlatego po 45 minutach siedzenia zaplanuj choćby pięć przysiadów lub zginanie i prostowanie stóp. Pacjenci po różnych zabiegach chirurgicznych na samym początku są uczeni, aby raz na godzinę wykonywać ćwiczenia przeciwzakrzepowe. Można napinać mięśnie nóg, wykonywać krążenia dłońmi, czy robić głębokie wdechy. I to wszystko w dowolnej pozycji. Pomyśl o tym następnym razem podczas jakiegoś przedłużającego się spotkania, które wymaga od Ciebie dłuższego siedzenia. Co więcej, pokaż to swojemu dziecku, aby i ono mogło to wykonać na przykład podczas lekcji.

Po wysiłku na dworze, nawet jeśli nie był intensywny, ale na przykład długotrwały, koniecznie trzeba zaplanować coś, co nazywam „kontrolowaną nudą” lub nawet „interesującą nudą”. Tak, wiem, to brzmi jak absolutny oksymoron. Ale chodzi mi tutaj o przebywanie w spokojnych warunkach, w delikatnym oświetleniu i robienie na przykład rzeczy angażujących manualnie. Dzieci mogą układać klocki,

kolorować czy wycinać. Kolorowanki dla dorosłych też są dobrym pomysłem. Jeśli jeszcze nie trafiła Ci się okazja, aby spróbować, to bardzo zachęcam. Możecie sięgnąć na przykład do kolorowanek związanych z książką *Dziki opowieści. Wędrówka tropem tajemnic natury* Anety Chmieleńskiej lub do *Kolorowych Dzikowanek* Fundacji Leśne Dziki. Ta pierwsza towarzyszy gawędom przyrodniczym, więc można ją kolorować w czasie, gdy ktoś inny czyta na głos. Ta druga jest przygotowana w wersji dla dorosłego i dla dziecka (znajdziesz ją na stronie lesnedziki.pl/kolorowanki).

CZYTANIE

Pomimo, że wydaje mi się to absolutnym truizmem, to i tak pozwolę sobie zaproponować Ci kolejną taką dobrą aktywność do odpoczynku – czytanie książek. Chodzi nie tylko o czytanie dzieciom, ale też czytanie samemu. Kiedy moje dzieci były mniejsze, to spędzałam całe godziny siedząc z nimi po ciemku w pokoju podczas zasypiania. Zawsze miałam poczucie okropnej straty czasu. Do momentu, aż odkryłam czytniki ebooków. I pomimo, że moje serce nadal najmocniej bije do starych, dobrych książek papierowych, to właśnie dzięki czytnikowi wskoczyłam z poziomu czytania około 15 książek rocznie do 36 książek przeczytanych w 2020 r., a w 2021 r. z całą pewnością będzie ich więcej. Takie czytniki mają inny rodzaj wyświetlacza, nazywa się go e-papier, dlatego też nie działa aż tak źle jak światło niebieskie z telefonu. Mają również możliwość przełączenia w tryb ciemny, który nie powoduje takiej lúny światła w ciemnym pokoju. Nie jest to idealne rozwiązanie w kontekście dbania o wzrok, ale biorąc pod uwagę rachunek zysków i strat, i tak z niego korzystam. Odkryłam nawet, że treść z mojego czytnika jest zintegrowana i zsynchronizowana z aplikacją, którą mam na telefonie i mogę nawet czytać czekając 10 minut pod przedszkolem.

Osobiście czytam książki o bardzo różnej tematyce. O himalaistach, o Michelle Obamie, wywiady ze znanymi lekarzami, książki o Skandynawii i o Hiszpanii, zarządzaniu czasem i historii najzwyklejszych ludzi na świecie. Czytam też książki branżowe, choć trudno tak

naprawdę określić, co to znaczy w moim przypadku. Tematyka edukacji leśnej, ekologii, wpływu natury na funkcjonowanie naszych organizmów, psychologia rozwoju dzieci, książki o żywieniu, o osteopatii i o współczesnych technikach stawiania baniek. Moje zainteresowania zawodowe zdecydowanie wymykają się utartym kanonom. Myślę, że wychodzenie poza gotowe schematy pobudza bardzo naszą kreatywność i pozwala spojrzeć na dzieci i dorosłych bardziej holistycznie. Ostatnio odkryłam podcasty Jacka Kłosińskiego. W jednym z odcinków opowiada o tym, że aby być kreatywnym trzeba być kreatywnym. A doprecyzowując – jeśli chcemy mieć sporo pomysłów, to powinniśmy regularnie wymyślać różne rzeczy i nowe rozwiązania. Podobnie jest z pamięcią i z czytaniem książek również. Po prostu trzeba to robić regularnie, a wystarczy zacząć od pierwszej książki.

Namawiam, aby spróbować choć część minut, które poświęca się na przeglądanie treści w telefonie przekierować na przekładanie stron w książce. Albo zacząć od czytania ebooka na telefonie, gdy czekacie na coś. Może warto byłoby też monitorować przez jakiś czas, ile czasu poświęcacie na czytanie w ciągu dnia. Trudno wygospodarować Ci taki moment? Zacznij od 10 minut dziennie i monitoruj czytanie (tak jak nawyki podstawowe – sen, wypijaną ilość wody, ilość ruchu) w *habit trackerze*.

Nie zawsze trzeba czytać, kiedy dzieci śpią i zasypiają. Warto, aby nasze maluchy widziały jak czytamy. Aby było to dla nich czymś absolutnie naturalnym. To, czy w przyszłości będą czytać zależy od nich, ale możemy zrobić wszystko, aby miały dobre nawyki. Dzieci, które jeszcze nie umieją czytać także mogą oddać się lekturze. Warto wybierać pozycje interesujące dla nich. Może komiks lub gazeta będą lepszym rozwiązaniem w pewnym wieku? Niezależnie od tego, ile Twoja pociecha ma lat, warto czytać dzieciom. Pozwala to budować relacje, pobudza zainteresowanie światem, ćwiczy pamięć, uczy nowych słów i ma jeszcze wiele, wiele innych zalet. Ostatnio zaleciłam to rodzinie ze starszymi dziećmi (osiem i dziesięć lat), wszyscy uznali, że ten pomysł bardzo im się podoba. Okazało się, że mama była przekonana, że w ich wieku nie będą już zainteresowani słuchaniem jej czytania, a dzieci już dawno

zapomniały, że można rodziców o to poprosić.

Mam taki nawyk z czasów pisania doktoratu, że czytając każdą książkę zaznaczam sobie ważne fragmenty. Są to cytaty, które później wykorzystuję przygotowując treści na Facebooka lub kiedy usiłuję przekonać rodziców dzieci do konkretnych działań. Ostatnio sama byłam z siebie bardzo dumna, gdy udało mi się znaleźć świetną analogię dla mamy, która jest zootechnikiem. Tłumaczyłam, dlaczego jej dziecko może lubić mocne dociski. Posłużyłam się historią Temple Grandin – wysokofunkcjonującej osoby z autyzmem, która jest również zootechnikiem, konsultantką przemysłu mięsnego i propagatorką wiedzy o funkcjonowaniu zwierząt. W książkach *Zwierzęta czynią nas ludźmi* i *Myslenie obrazami* opisuje, jak odczuwają zwierzęta i jak ona sama podnosiła swój komfort psychofizyczny budując sobie maszynę do ściskania. O czuciu głębokim wspominałam już co nieco wcześniej, w części o leśnej uważności. Są również inne sposoby wspomagania dzieci, które potrzebują dodatkowej stymulacji w tym zakresie, na przykład poprzez specjalne kamizelki dociążeniowe, worki sako, gniotki i kokony, i wiele innych działań. Jeśli jako rodzic masz wątpliwości, czy Twoje dziecko radzi sobie dobrze z przetwarzaniem bodźców sensorycznych, to udaj się do specjalisty zajmującego się integracją sensoryczną. Fakt nieradzenia sobie z emocjami, trudności z koncentracją uwagi, problemy z ubieraniem czy wybiórczość pokarmowa też może mieć z tym związek.

Reasumując, dzięki czytaniu książek niezwiązanych bezpośrednio z moją pracą udało mi się lepiej dotrzeć do konkretnej osoby, a finalnie pomóc dziecku z wyzwaniami rozwojowymi. Czytanie poszerza nasze horyzonty, uczy spojrzenia z innej perspektywy oraz ćwiczy mózg. Ale skoro czytasz tę książkę, to wiesz to na pewno i nie muszę Cię przekonywać do tego.

RODZINNE ZABAWY

Kiedyś, podczas konkursu z okazji Tygodnia Zrównoważonego Rozwoju wygrałam książkę *Gry i zabawy z dawnych lat* autorstwa Katarzyny Piętki z ilustracjami Agaty Raczyńskiej. Była ona dla mnie

podróżą sentymentalną. Wiele gier i zabaw było mi dobrze znanych i pamiętałam je z mojego dzieciństwa. Zainspirowało mnie to do napisania projektu *Zapytaj babcię, zapytaj dziadka, w co się bawili za gagatka*. Dzięki finansowaniu ze środków budżetowych Miasta Poznania powstały wywiady i filmiki. Pokazywałam, jak dzięki tym zabawom można wspierać relacje rodzinne i wspólnie dbać o zdrowie.

Przytaczam to, żeby zachęcić Cię jeszcze raz do tego, aby czytać, czytać i jeszcze raz czytać. Zwłaszcza w ramach odpoczynku, wspólnie całą rodziną, nawet jeśli każdy czyta lub ogląda coś innego. Jest to jedna z prostszych i tańszych form rozwoju osobistego i wspierania rozwoju dzieci. Wiadomo, że warto też wypożyczać książki z bibliotek, bo kto z nas jest w stanie mieć w domu wszystkie książki, które chciałby przeczytać? Rodzinne czytanie, wspólne granie w planszówki czy po prostu rozmowy będą wspomagały też cyfrowy detoks. Oczywiście nowoczesne technologie są z nami obecne cały czas i nie da się od nich uciec. Ważne, aby wiedzieć jak z nich korzystać i uczyć tego dzieci.

Kiedy byłam na kursie z zakresu osteopatii pediatrycznej nie mogłam się skupić. Prowadząca mówiła po angielsku i dodatkowo tłumaczono ją na język polski. Zawsze zakłóca mi to odbiór, bo słucham dwa razy tę samą treść, a moje myśli krążą zazwyczaj wokół innego tematu. Ciągle zerkałam więc na telefon czy opaskę na rękę – wręcz bezwiednie. I to w zasadzie dlatego, że były w zasięgu wzroku. Ocknęłam się dopiero kiedy był etap ćwiczeń praktycznych, a moja partnerka nie mogła popracować nad moim pierwotnym rytmem oddechowym i powiedziała: „Nie ma Cię tutaj ze mną, ciągle patrzysz na telefon”. Nawet nie do końca zdawałam sobie z tego sprawę. Telefon i opaskę schowałam do plecaka i dałam sobie 45 minut bez elektroniki. Dopiero wówczas się „zakorzeniłam” na tym szkoleniu i byłam w stanie świadomie nabierać powietrze do płuc. Po złapaniu głębokiego oddechu przypomniało mi się, że widziałam kiedyś film, w którym przed spotkaniem wszyscy jego uczestnicy wkładali telefony do koszyka. Chodziło o to, aby nie sprawdzać ich cały czas, tylko być tu i teraz z osobami, które są obok. Wtedy zrozumiałam, że i ja powinnam była tak zrobić, na pewno wyniosłabym wówczas więcej ze szkolenia. Myślę, że w ogóle dobrze znaleźć taki

czas w ciągu dnia, aby pobyć offline. Rodzinne zabawy są moim zdaniem najlepszym momentem na to. Pokazujemy wówczas jak ważny jest to dla nas czas.

Zwróć uwagę na jeszcze jedną ciekawą kwestię. Okazuje się, że to, co widzimy za oknem wpływa na nasze samopoczucie i potencjał zdrowotny. Pacjenci mający za oknem drzewa szybciej dochodzą do siebie, uczniowie mają lepsze wyniki w nauce, a nauczyciele odczuwają większą satysfakcję ze swojej pracy. W badaniach okazało się nawet, że pokój z widokiem na przyrodę zmniejsza stres u dzieci, a występowanie jej elementów wewnątrz domu i wokół niego jest znaczącym czynnikiem poprawiającym samopoczucie najmłodszych¹⁸. Twój widok za oknem nie jest „zielony”? Nie martw się, możesz to nadrobić posiadając naturalne elementy w domu. Chodzi nie tylko o drewnianą lub kamienną fakturę, ale też o motywy roślinne na talerzach czy pościeli. Nie mogłabym również nie wspomnieć, że świetnym pomysłem będzie posiadanie roślin doniczkowych w domu. Są nawet takie gatunki, które wspomagają jakość powietrza w pomieszczeniach, na przykład popularny skrzydłokwiat. Ale przede wszystkim wpisz w codzienny grafik swojej rodziny aktywności na dworze. Jeśli będziesz je robić „przy okazji”, to nie jesteś w stanie świadomie zadbać o swoje zdrowie. Możesz wybierać gdzie wykonujesz ćwiczenia. Siłownia wcale nie musi być wielką salą z niezliczoną ilością sprzętów. Może wystarczy Ci osiedlowa siłownia na świeżym powietrzu? Osoby, które biegają w otoczeniu drzew, czują się bardziej wypoczęte i mniej zdenerwowane, niż osoby spalające tyle samo kalorii na bieżni w siłowni czy innym miejscu pod dachem. Ponadto otwarte przestrzenie sprzyjają nawiązywaniu kontaktów społecznych promując tym samym tworzenie więzi i wzajemne wsparcie, które jest przecież dla nas tak ważne. Trzeba jeszcze dodać, że przebywanie na dworze jest niezbędne do prawidłowego kształtowania się wzroku najmłodszych. To dzięki obserwacji różnych rzeczy z odległości oraz z bliska gałka oczna może nabyć odpowiednią krzywiznę.

ODPOCZYNEK

1. Przez kilka dni zwracaj większą uwagę na momenty zmęczenia. Jakie emocje i odczucia w ciele im towarzyszą?
2. Wypisz czynności, które pozwalają Ci zregenerować siły.
3. Wpisz do kalendarza czas na wypoczynek. Możesz wypełnić go czynnościami z poprzedniego punktu. Pamiętaj jednak, że nie chodzi o odfajkowywanie kolejnych zadań, tylko o autentyczny odpoczynek.
4. Zrób listę książek, które chcesz przeczytać. Wpisz do kalendarza czas na czytanie.
5. Ustal czas, w którym jesteś offline. Ustaw blokadę w telefonie.

POLECANE KSIĄŻKI

- Stuart Shanker, Teresa Barker, *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią życia*, Mamania;
- Agnieszka Stażka-Gawrysiak, Anna Teodorczyk, *Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*, Znak;
- Elżbieta Żaczek, *Dziki opowieści do kolorowania*, Wydawnictwo Nieśpieszne;
- *Kolorowe Dzikowanki*, Fundacja Leśne Dzikie;
- Katarzyna Piętka, *Gry i zabawy z dawnych lat*, Nasza Księgarnia.

Ruch

OSTATNI WIKING I NIEDŹWIEDZIE POLARNE

Roald Amundsen był słynnym podróżnikiem i odkrywcą – nazwano go ostatnim wikingiem. Będąc nastolatkiem przeczytał książkę o ekspedycjach arktycznych. Wtedy właśnie postanowił nieodwołalnie zostać badaczem Arktyki. Jego wielka fascynacja wraz z biegiem czasu nie tylko nie zmaląa, ale przerodziła się w poważne przygotowania do eksplorowania świata. Młody Norweg podczas każdej możliwej przerwy w nauce regularnie trenował na dworze. Niezależnie od pory roku i pogody wychodził na świeże powietrze, podziwiał piękno otaczającej go przyrody, wzmacniał mięśnie oraz poprawiał swoją wydolność oddechową. Uwielbiał jazdę na nartach i ciągle doskonalił swoją technikę. Pomimo, iż nie był wielkim miłośnikiem piłki nożnej, grywał w nią dla samego regularnego wysiłku fizycznego. Dodatkowo, nawet zimą, sypiał przy otwartym oknie, uznając to za najlepszy element hartowania organizmu. A kiedy udało mu się namówić przyjaciół, organizował

jednonocne mikrowyprawy w celu nauki orientacji w świetle gwiazd i księżyca oraz przyzwyczajania ciała do długiej nocy polarnej.

Kilkanaście lat później osiągnął olbrzymi sukces. Jako pierwszy człowiek przebył Przejście Północno-Zachodnie, a później zapisał się na kartach historii jako pierwszy zdobywca bieguna południowego. Odbyło się to jednak dopiero po uzyskaniu uprawnień kapitańskich, zebraniu środków finansowych, wyborze łodzi i opanowaniu umiejętności z zakresu kartografii, geografii, meteorologii, etnografii i kynologii. Niewątpliwie wiedział, co to znaczy dobrze się przygotować. Wielokrotnie powtarzał, że na jego wyprawach panował wcześniej zaplanowany i ustalony porządek. Nie było surowych praw i kar. Wszyscy mieli prawo głosu, każdy traktowany był po partnersku jako pełnoprawny członek załogi. Amundsen był przekonany, że dobre efekty można osiągnąć nie obawiając się zasad¹⁹.

Ta historia może nas wiele nauczyć w zakresie tak zwanej fizjoprofilaktyki pierwotnej. Przygotowanie, konsekwencja i determinacja są bardzo istotne. Nasze ciała i umysły rozwijają się, kiedy mają odpowiednią stymulację i warunki do rozwoju. Już w młodym wieku pracujemy na sukces osiągnięty w dorosłym życiu i wcale nie chodzi tutaj tylko o aspekt finansowy czy zawodowy. My, jako rodzice przebywający ze swoimi dziećmi w pierwszych trzech latach życia prawie non stop, jesteśmy w stanie bardzo wspomóc rozwój naszych pociech, nawet jeśli nie do końca uświadamiamy sobie, w jaki sposób to zrobić.

Ruch i aktywność fizyczna mają wpływ na substancje, które są produkowane w naszym mózgu. Kiedy komfort psychiczny naszych dzieci będzie zaburzony lub kiedy przytrafi się jakaś trudna emocjonalnie sytuacja, warto zachęcić je do poruszania się. Dosłownie! Napiecie emocjonalne i przemęczenie osłabiają znacząco pracę układu immunologicznego. Modyfikując swój stan fizyczny możemy również zmodyfikować swój stan psychiczny²⁰. Szybkie, płytkie łapanie tchu towarzyszy niepokojowi, natomiast długie spokojne oddechy pozwalają się uspokoić. Niby tak niewiele, ale w nerwowej sytuacji bardzo często o tym zapominamy. Dodatkowo stężenie poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu, może znacząco się obniżyć od samego przebywania

na łonie natury. Anders Hansen i Carl Johan Sundberg, autorzy książki *Projekt zdrowie. Szwedzki poradnik inteligenta*, na podstawie analizy rozlicznych badań naukowych podają, jaka forma aktywności jest najlepsza dla naszego zdrowia. Zaleca się, abyśmy minimum pięć razy w tygodniu przez 30 minut mieli umiarkowaną aktywność fizyczną, na przykład szybszy spacer. A dodatkowo trzy razy w tygodniu ruszali się bardziej intensywnie przez 20 minut (najlepiej 30–45 min)²¹. Dobrze byłoby przynajmniej raz w tygodniu zaplanować sobie trening interwałowy, ale o tym w dalszej części książki. WHO sugeruje nam podobne ilości ruchu w ciągu tygodnia. Dla dorosłych 150–300 minut umiarkowanej aktywności na tydzień i przynajmniej 75–150 minut intensywniejszej (w oryginale użyto nawet określenia angielskiego *vigorous*) aktywności w ciągu tygodnia. Dla dzieci przedszkolnych to przynajmniej 180 minut umiarkowanej aktywności w ciągu dnia, z czego 60 minut intensywniejszej. Zaznaczono również, że im więcej, tym lepiej²².

Prosta aktywność fizyczna potrafi pomóc zobaczyć wszystko w jaśniejszych barwach i na nowo uzyskać kontrolę nad wyższymi piętami układu nerwowego, odpowiedzialnymi chociażby za kontrolę emocji. Kiedy w jakimś momencie dzieci tracą równowagę emocjonalną, najważniejsze jest pomóc im wrócić do poziomu harmonii. Istotne jest, żeby być blisko, zapewnić fizyczne i emocjonalne wsparcie oraz zadbać o to, żeby nie zrobiło krzywdy sobie i innym. Ruch jest jedną z form, która pomaga tę równowagę odzyskać. Mocne przytulenie, zawinięcie w koc, czy też docisnięcie powierzchni stawowych stymuluje czucie głębokie, czyli tak zwaną propriocepcję. Jest to jeden ze zmysłów, który niewiele osób w ogóle zna, a ma decydujące znaczenie w czuciu własnego ciała, a nawet orientacji przestrzennej. Daleka jestem od działań na siłę i wbrew woli dziecka. Naszym celem jest przede wszystkim pomoc i wsparcie.

SIŁOWANKI

Są takie formy aktywności, które z powodzeniem można zrealizować w domu i które stymulują czucie głębokie. Znasz takie pojęcie jak „siłowanki”? Kto z nas nie przepychał się „na niby” z rodzeństwem,

kolegami czy rodzicami? Najczęściej są to aktywności zarezerwowane bardziej dla ojców niż matek. I bardzo dobrze, bo każdy z rodziców powinien mieć jakieś swoje rytuały, które celebruje z dziećmi. Dzięki temu tworzą się trwałe i bliskie relacje. Ojcowie na początkowym etapie rozwoju dziecka rzadko mają szansę poczuć taką bliskość jak matki, warto więc zadbać o to, kiedy tylko pojawi się taka możliwość. Co równocześnie wcale nie oznacza, że jest to forma aktywności zabroniona dla mam.

Siłowanki to bardzo spontaniczne, improwizacyjne zabawy pełne szaleństw i radości, które odbywają się z zachowaniem pewnych zasad i reguł bezpieczeństwa. Pozwalają one nie tylko utrzymać dobrą kondycję, ale też rozładować napięcie oraz poprawić samopoczucie. Dają szansę zbudować bliską relację między dziećmi i dorosłymi. Dzięki siłowankom dzieci mogą stać się bystrzejsze, inteligentniejsze (również jeśli chodzi o inteligencję emocjonalną), sprawniejsze, no i szczęśliwsze.

Zabawy fizyczne, takie jak przepychanki aktywizują²³:

- **ciało migdałowe** – odpowiedzialne za nasze emocje;
- **mózdzek** – odpowiedzialny za zdolności ruchowe i koordynację;
- **korę przedczołową** – odpowiedzialną za regulację gwałtownych stanów emocjonalnych;
- **mięśnie** – odpowiedzialne za ruch oraz pracę narządów wewnętrznych.

Dzięki improwizowanym bitwom dzieci uczą się, gdzie są ich własne granice oraz granice innych osób oraz co jest, a co nie jest akceptowalne. Dodatkowo ćwiczą regulację stanów pobudzenia i uspokojenia się. Uczą się odczytywać stany emocjonalne i uczucia innych osób, co jest bardzo ważne już na etapie życia przedszkolnego. Maluchy, które mają szansę odgrywać różne role w bezpiecznych warunkach i bawić się w zabawy „na niby”, łatwiej dostosowują się do różnych sytuacji społecznych, zachowując jednak przy tym swoją tożsamość. Siłowanki pozwalają także znaleźć sposoby regulacji swojej siły, znaleźć w sobie pokłady empatii i nauczyć się zachowań *fair play*. Oprócz tego najmłodsi mają szansę popełniać błędy bez obawy przed karą.

Co ciekawe, również w świecie zwierząt takie udawane przepychanki są często wykorzystywane jako forma uczenia młodych osobników zachowań społecznych. Mrówki, psy czy niedźwiedzie pozwalają swoim potomkom na takie zabawy i uczą je, jak funkcjonować w grupie oraz czym jest zaufanie do innych przedstawicieli swojego gatunku²⁴. Wyobrażacie sobie olbrzymiego niedźwiedzia polarnego, który kładzie się na grzbiet i pozwala swoim młodym skakać po sobie i podgryzać się w ucho? Właśnie w ten sposób osobniki większe celowo kontrolują się podczas pojedynków z mniejszymi i uczą młode niedźwiadki, jak radzić sobie z tym, co nieprzewidywalne.

Wiedza o tym, że ruch jest zdrowy dla ciała jest dość powszechna. Możemy zadbać o przyszłość naszych dzieci w tak prosty sposób jak niedzielne kotłowanie się na kanapie.

ROZWÓJ DZIECI

Zacznijmy zatem od początku. Na rozwój psychoruchowy najmłodszych wpływa szereg czynników. Wiele z nich działa już na etapie życia prenatalnego. Kluczowe oprócz kwestii genetycznych są również aspekty emocjonalne, społeczne, poznawcze i przede wszystkim relacje z bliskimi oparte na bezpiecznym modelu przywiązania. Co więcej, wiadomo już teraz, że sam fakt, iż mama stosowała umiarkowane ćwiczenia aerobowe w ciąży wpływa pozytywnie na przebieg porodu i na prawidłowy rozwój dziecka w macicy.

Bardzo duży nacisk powinien być położony na wczesną edukację rodziców, co do tego, w jaki sposób dziecko nosić, pielęgnować, bawić się, dopasować poziom stymulacji sensorycznej i jak wspierać osiąganie poszczególnych kamieni milowych. Rodzice powinni być też wyedukowani, jakie są tzw. „czerwone flagi”, z którymi powinni udać się do specjalisty, na przykład fizjoterapeuty lub fizjoterapeutki. Są to osoby posiadające zarówno wiedzę medyczną, jak i wiedzę z zakresu ruchu. Wykryte trudności rozwojowe w dużej mierze można od samego początku korygować, a w większości przypadków nie pozostawiają one trwałego skutku w przyszłości.

Diagnostyka rozwojowa opiera się głównie na obserwacji i ana-

lizie jak rusza się dziecko. Umiejętność generowania i kontrolowania ruchu w pierwszym okresie życia jest kluczowa, jeśli chodzi o eksplorowanie otoczenia. Ciekawe i stymulujące środowisko pobudza rozwój poznawczy, co jeszcze bardziej wspiera rozwój ruchowy. Po pierwszych trzech miesiącach życia, dziecko powinno spędzać dużo czasu na podłodze, w bezpiecznym otoczeniu. Dobrze zredukować do absolutnego minimum ilość czasu, którą dziecko spędza w bujaczkach, leżaczkach. Twarde, lekko amortyzujące podłoże pozwala w najlepszy sposób zdobywać informacje o orientacji ciała w przestrzeni, o jego schemacie (czyli gdzie która część ciała się znajduje) oraz o tym, w jaki sposób działa grawitacja.

Ważne, aby stworzyć dziecku takie warunki do rozwoju, aby poziom stymulacji nie był ani za duży, ani za mały. Pojawia się tutaj takie pojęcie jak Sensorycznie Przyjazne ŚrodowiskoTM, czyli środowisko wspierające rozwój, w którym jest mało grająco-świecących zabawek²⁵. Zdecydowanie powinny przeważać w nim naturalne materiały, przytłumiona muzyka i oświetlenie oraz spokojni, responsywni dorośli. Im dziecko starsze, tym środowisko rówieśnicze będzie zyskiwało na znaczeniu, ale w okresie od urodzenia do trzeciego roku życia, to głównie opiekunowie dziecka są odpowiedzialni za tworzenie odpowiedniego otoczenia. Dzieci, które miały trudne doświadczenia okołoporodowe dzięki odpowiedniemu środowisku mogą nie utrzymywać traumy, tylko wyjść z niej obronną ręką. Bardzo ciekawy był dla mnie udział w kursie *SensiBaby* autorstwa Małgorzaty Kargi. To ona uświadomiła mi, że często danie dziecku bezpiecznej przestrzeni do rozwoju jest najlepszą formą wsparcia. A mniejsza intensywność działań przynosi często lepsze efekty.

Kiedy nasze dziecko opanuje już umiejętność chodzenia i jest w okresie poniemowlęcym (jeden-trzy lata) możemy zauważyć jak wzmacnia się jego układ kostno-stawowy i doskonalą opanowane do tej pory umiejętności. Stanie na jednej nodze, kucanie, jazda na rowerze biegowym, wchodzenie po schodach – to kilka umiejętności do opanowania w tym przedziale czasowym. W okresie wczesnego dzieciństwa (trzy-sześć lat) widzimy, że maluchy wykazują się bardzo dużą aktyw-

nością ruchową, która często przebiega jeszcze w sposób niezbyt skoordynowany i zużywa dużo energii. Zdecydowanie trudniej idzie im z ruchami precyzyjnymi. Dzieci w tym wieku powinny już bez problemu utrzymywać równowagę w różnych pozycjach. Ich bieg powinien być szybki i umożliwiający na przykład łapanie piłki równocześnie. Wchodzenie po schodach powinno odbywać się w sposób naprzemienny²⁶. Jest to też okres opanowywania jazdy na rowerze z pedałami, bez kółek bocznych.

Jazda na rowerze to w ogóle bardzo ciekawa kwestia. Większość z nas opanowało tę umiejętność, jednak jakość naszych ruchów i pewność swoich umiejętności jest naprawdę przeróżna. Nie chodzi mi tutaj o kwestie związane z wydolnością krążeniowo-oddechową czy tym, jak daleko i szybko możemy jechać. Ale raczej o równowagę i koordynację. Podobnie wygląda sprawa z opanowywaniem tej umiejętności przez dzieci. Znam trzypiółtki, które z powodzeniem nauczyły się jeździć na rowerach z pedałami w bardzo krótkim czasie, pomijając w ogóle etap kółek bocznych. Znam też sześciolatki, które nie były jeszcze na to gotowe, głównie dlatego, że nie było już dla nich tak dużych biegówek, a kółka boczne okazały się utrudnieniem, a nie pomocą.

Jeśli jesteś jeszcze przed tym etapem w życiu Twojego dziecka, to bardzo zachęcam, aby zapomnieć o kółkach bocznych i pozwolić jeździć dziecku długo na biegówce, a później od razu przejść na rower z pedałami, ale podobnej wielkości jak biegówka. Wówczas proces kontrolowania swojego środka ciężkości i łapania równowagi nie będzie zaburzony. Dokładamy wówczas tylko jedno nowe wyzwanie w postaci nauki pedałowania.

Strój do aktywności fizycznej powinien być całkiem zbliżony do... piżamy. Poważnie! Lekki, niekrępujący ruchów i dobrej jakości, aby wspomagał oddawanie potu, a nie je nasilał. Ja bardzo lubię dla dzieci ubrania z wełny merino. Choć gdy sama trenuję najbardziej odpowiadają mi techniczne koszulki na ramiączkach. Niezmiernie istotne są też buty, o których można by napisać kolejną książkę. Chcemy, aby były elastyczne, amortyzujące i dobrze trzymały się na stopie. A kiedy tylko jest możliwość to oczywiście zachęcajmy do chodzenia na bosaka.

RUCH DOROSŁYCH

Przechodząc do innej kwestii, pomimo, że wydaje mi się to już dość utrwaloną informacją, chciałabym, żeby wybrzmiało to bardzo donośnie. Dorosły, który dba o swoje zdrowie oraz samopoczucie jest w stanie zapewnić odpowiednią stymulację, realne wsparcie i w efekcie wspierać prawidłowy rozwój swojej pociechy na różnych polach. Dzięki dbaniu o siebie wspieramy zdrowe nawyki i przekonania najmłodszych. Bezpieczny styl przywiązania, wiara, że świat jest dobrym miejscem, umiejętność komunikacji, umiejętności samoregulacji i dążenie do odkrywania świata – dobrze dążyć do tego, aby w codziennej aktywności wpleść powyższe elementy.

Przypomnę, że aktywność ruchowa jest zalecana przez WHO na poziomie minimum 150–300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności i 75–150 minut o dużej intensywności. Chodzi tutaj o ludzi między 18 a 64 rokiem życia²⁷. Minimum, bo osobiście uważam, że ten poziom aktywności ruchowej powinien być znacznie wyższy. Dobrze, żeby dziecko w wieku przedszkolnym podejmowało przynajmniej trzy razy w tygodniu aktywność o większym nasileniu. Może to być jazda na rowerze, basen czy chociażby zajęcia z tańca, na sekcji wspinaczkowej czy trening judo. Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, aby robić to wspólnie. Dobrze, żeby nie było sytuacji, że dziecko jest na zajęciach sportowych, a rodzic w tym czasie siedzi, zamiast się chociaż przespacerować.

Siedzący tryb życia i związany z nim niedobór ruchu jest obecnie sklasyfikowany na czwartym miejscu przyczyn śmierci, których można by uniknąć. Regularna aktywność wpływa nie tylko na naszą kondycję fizyczną i pracę wszystkich układów organizmu. Poprawia również nasze samopoczucie psychiczne, samoocenę. To z kolei rzutuje na relacje z innymi, które, jak już wiemy, są bardzo ważne do prawidłowego funkcjonowania.

Fizjoprofilaktyka to działania mające na celu przeciwdziałanie lub spowolnienie skutków będących efektem nieprawidłowego stylu życia lub procesów chorobowych. Można realizować ją poprzez edukację zdrowotną, redukcję czynników ryzyka i diagnostykę funkcyjną-

nia. Możemy podjąć działania wczesne (związane z promocją aktywności fizycznej), działania pierwotne (związane z zapobieganiem występowania chorób wynikających z siedzącego trybu życia), działania wtórne (związane z usprawnianiem pacjenta z daną dysfunkcją) oraz fizjoprofilaktykę III fazy (nauka funkcjonowania z następstwami przebytej choroby)²⁸.

Zakładałam, że każdy z nas chciałby być objęty tylko działaniami wczesnymi. No bo przecież zdecydowanie lepiej zapobiegać niż leczyć. Nic trudnego. To są działania, które można realizować we własnym zakresie. Jest wiele programów zachęcających do zwiększonej aktywności fizycznej. W tym obszarze możemy wybrać częściej rower niż samochód, schody zamiast windy czy spacer zamiast oglądania serialu. To my jesteśmy odpowiedzialni za to, na ile uda nam się wdrożyć takie drobne nawyki w codzienną rutynę dnia. Jak pisałam już wcześniej, ja ćwiczę codziennie rano 15 minut, w ramach rozgrzewki. To drobna rzecz. Być może dla Ciebie poranek to zła pora. Zastanów się chwilę i znajdź czas na takie 15 minut dla zdrowia codziennie.

Z dbaniem o zdrowie jest tak, że nie ma tutaj opcji zero-jedynkowych. Jeśli nie ruszałeś się do tej pory wcale, to nie jest dla Ciebie alternatywą przebieganie codziennie 20 kilometrów. Wręcz szczerze to odradzam. Zdecydowanie lepsza jest metoda małych kroków, bo każde 10 minut ruchu jest lepsze niż zero minut. Dobrym pomysłem jest również wspólne rodzinne ćwiczenie. Każdy w zakresie swoich możliwości. W ten sposób nie tylko się ruszamy, ale też wspieramy relację i kształtujemy dobre nawyki u naszych dzieci. Często to one są dla nas większą mobilizacją niż my dla nich. Spróbujmy, żeby było odwrotnie.

TRENING ZDROWOTNY

To dobry moment, aby wrócić na chwilę do tematu treningu interwałowego. To rodzaj treningu o zmiennej, naprzemiennej intensywności. Może pamiętacie je ze szkoły, kiedy należało na gwizdek nauczyciela odpowiednio przyspieszać i zwalniać? To właśnie ten rodzaj treningu. Szwedzi mają nawet specjalne określenie o nazwie fartlek. Oznacza to zabawę z szybkością albo zabawę biegową. Wybiera się coś,

co ma się w polu widzenia, na przykład drzewo i biegnie się do niego tak szybko jak się da. Następnie zwalniasz lub idziesz, tak aby wrócić do spokojnego oddechu i czynność powtarzasz. Brzmi jak niezły przepis na zabawę z przedszkolakami, prawda?

Okres około piątego roku życia jest nazywany „złotym okresem motoryczności” – wówczas dzieci mają dobrą proporcję ciała, odpowiednio dojrzały układ nerwowy i potrafią wykonywać aktywności, których nie potrafią już dorośli. Wykorzystajmy ten czas, aby zainteresować dzieci ruchem czy nawet jakąś konkretną dyscypliną sportową. Im dziecko starsze, tym będzie nam trudniej. Na etapie szkolnym jest już po prostu późno, aby pobudzać zainteresowania ruchem samym w sobie, choć są oczywiście dyscypliny sportu, które zaciekawiają dopiero dzieci starsze. Wówczas dziecko ma już często swoje zdanie na prawie każdy temat, a i świat wirtualny nam nie pomaga. Zdalne nauczanie w okresie pandemii przyniosło opłakane skutki dla postaw ciała, motywacji czy zdrowych nawyków. A i przed nią odsetek dzieci i młodzieży, które uczęszczały na lekcje wychowania fizycznego systematycznie malał. Pomimo mojego dużego sceptycyzmu do wszelkich gier elektronicznych jest jedna, która mi się podoba. Pokazali mi ją serdeczni przyjaciele naszej rodziny. Pokemony – aplikacja na telefonie. Znasz? Chodzi o to, aby chodzić. Po okolicy bliższej i dalszej, spotykać inne osoby, zbierać jajka i brać udział w potyczkach. Niezależnie od motywacji jest pożądanym przeze mnie efekt – odpowiednia ilość kroków w ciągu dnia. Warto jednak być wyczulonym, aby przechodzić przez ulicę offline. Taki napis pojawił się przed kilkoma przejściami dla pieszych w Poznaniu.

Odchodząc jednak od e-sportów, a wracając do stacjonarnych, oczywiście nie jest tak, że nie można zacząć później. Będzie tylko nieco trudniej. Ja sama zaczęłam na poważnie trenować po dwa-trzy razy w tygodniu dopiero po trzydziestce. Zabrało mi to dużo czasu i energii. Pomimo, że z aktywnością fizyczną jestem związana od lat. Często była to walka ze sobą i skomplikowane działania logistyczne. Szczęśliwie teraz jestem już na takim etapie, że jest to dla mnie normalny element tygodnia, a sama myśl o trenowaniu powoduje, że zaczynają mi

się pocić dłonie. Jest to dość charakterystyczne dla osób trenujących regularnie – nasze ciało ma tak zwaną „pamięć mięśniową” i samo wyobrażanie sobie ruchu powoduje pobudzenie mięśni i zwiększony przepływ krwi przez dane obszary ciała.

Zachęcam, aby spróbować znaleźć taką formę aktywności o nieco większej intensywności, która będzie dopasowana do Twoich indywidualnych potrzeb i możliwości. Niech ćwiczenia raz w tygodniu wpiszą się na stałe do Twojego kalendarza. Tyle na początek. Jak Ci się to uda, to zobaczysz, że poczujesz się zdecydowanie lepiej. I wówczas będzie większa wewnętrzna motywacja, aby ilość ruchu była odpowiednia. Ważne, aby nie przesadzić na samym początku, bo jak pewnie pamiętasz z rozdziału o odpoczynku – zbyt duży wysiłek nas osłabia.

CO ROBIĆ Z DZIEĆMI NA DWORZE, ABY ZACHĘCAĆ JE DO RUCHU

Coraz więcej gier opiera się na kooperacji, a nie współzawodnictwie. Oczywiście znam zalety rywalizacji, która pobudza do większego zaangażowania i zwiększa motywację. Nie wiem jednak jak na Ciebie, ale na mnie to totalnie nie działa. Zdecydowanie lubię robić rzeczy wspólnie. A moim największym przeciwnikiem są moje słabości. W przypadku aktywności na dworze, które mają pozytywnie stymulować stan naszego zdrowia przede wszystkim powinniśmy zadbać o atmosferę. Pozytywne nastawienie jest kluczowe. Nawet w przypadku badań naukowych, analizujących jaki wpływ odgrywa kontakt ze zwierzętami na funkcjonowanie naszego organizmu, rozpoczyna się od oceny nastawienia danej osoby. Zdradzę Ci sekret, często im bardziej pozytywne nastawienie, tym lepszy efekt. Nawet jeśli nie ma to potwierdzenia w obiektywnych parametrach.

Trening zdrowotny, rozumiany jako regularne powtarzanie czynności, które z czasem przeradzają się w zdrowe, rutynowe nawyki powinniśmy zacząć ASAP – *as soon as possible*, czyli tak wcześnie jak się da. Specjalnie użyłam akronimu, aby przykuć Twoją uwagę. Możesz ten trik śmiało użyć do angażowania dzieci czy partnerów. A przechodząc do meritum, to codzienny przedpołudniowy spacer z maluchem w wózku jest już dla mnie ASAP. Któż z nas nie chciałby być w takiej

formie, jak 90-letnie osoby, które ciągle są aktywne i czytamy o nich w mediach społecznościowych? Jedną z nich jest Maria Kittl, 89-letnia Austriaczka, narciarka i alpinistka, która ciągle wspina się w górach. Myślę, że śmiało można by użyć tutaj skrótu ALAP – *as long as possible*. Widzisz piękną klamrę, która się tutaj pojawiła? Niech wszystko pomiędzy będzie wypełnione ruchem, który nie obciąża za mocno naszych stawów, nie powoduje zmian zwyrodnieniowych i przeciążeń mięśni. Ale pobudza nasze serce i płuca do pracy, dzięki czemu każda nasza komórka w organizmie jest odpowiednio odżywiona i natlenowana. Wiele badań potwierdza, że seniorzy, którzy w starszym wieku zaczęli się ruszać, są nie tylko zdrowsi niż ich rówieśnicy, ale są również zdrowsi niż oni sami wcześniej. Historia Marii nasuwa mi jeszcze jedną myśl. Międzypokoleniowe działania są bardzo ważne. Znasz na pewno stwierdzenie, że do wychowania dzieci potrzebna jest cała wioska. Ciocie, wujkowie, kuzyni i dziadkowie są ważni dla dzieci. Nawet jeśli czasem sami się z nimi nie dogadujemy, to nie znaczy, że nie mogą się z nimi dogadywać nasze dzieci. Będzie jeszcze o tych działaniach nieco później, ale chciałabym już teraz zwrócić na to Twoją uwagę.

Wiesz, że część naszych dzieci będzie wykonywać zawody, które jeszcze nawet nie powstały i nie mają nazwy? Czasem myślę, że ja właśnie wykonuję taki zawód. Jestem po trosze konsultantką ds. zdrowia, edukatorką, fizjoterapeutką. Znam się na ruchu i zdrowiu, i rozumiem, jak bardzo natura może pomóc wspierać te działania. Moja interdyscyplinarna wiedza i doświadczenie zawodowe nie pasują do żadnego konkretnego zawodu. Ale wcale mi to nie przeszkadza, bo ja bardzo dobrze się w tym odnajduję. Podobnie jest z kwintesencją działań w lasach i parkach. Nie musisz robić jednego, konkretnego zestawu ćwiczeń – wybierz to, co najbardziej lubisz, w czym czujesz się dobrze i co sprawia Ci największą frajdę. Wybierz też to, co wspólnie ustalicie całą rodziną. Oczywiście są pewne uniwersalne zalecenia dotyczące ćwiczeń, do których warto się stosować:

- zadbaj o prawidłową postawę ciała (wyciągnij się i napnij mięśnie brzucha);
- wykonaj rozgrzewkę (wystarczająco wymachiwania rękami, podskoki

czy trucht w miejscu – chodzi o to, aby lekko sobie przyspieszyć oddech);

- ćwicz prawidłowe zakresy ruchów w stawach (wykonuj ćwiczenia w takim zakresie jak daleko dasz radę);
- wzmacniaj siłę poszczególnych grup mięśniowych (możesz nawet wykorzystać patyki i kamienie jako hantle);
- po intensywnym ćwiczeniu wykonaj ćwiczenia oddechowe (wdychaj powietrze nosem, a wydychaj je długo ustami);
- na koniec zadбай o relaksację mięśni i rozciągnięcie (to bardzo ważny element, który większość osób zaniedbuje, a jest to później powodem kontuzji i dolegliwości bólowych).

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 6

RUCH

1. Stwórz listę pomysłów na aktywności, które rozładowują napięcie. Korzystaj z niej w trudniejszych momentach.
2. Przeczytaj książkę o siłownkach. Znajdź swoje ulubione zabawy. Wypróbuj je razem z dziećmi.
3. Wpisz do kalendarza zajęcia ruchowe swoich dzieci.
4. Wpisz do kalendarza Twoje zajęcia ruchowe.
5. Wypisz wszystkie zdrowe nawyki, jakie chcesz wdrożyć. Zdecyduj o kolejności. Pamiętaj – jeden nawyk w jednym czasie. Nie zapominaj o nagradzaniu się za drobne sukcesy.
6. Wypisz pomysły na aktywności na świeżym powietrzu. Testuj je na każdym spacerze.

POLECANE KSIĄŻKI

- Anthony T. DeBenedet, Lawrence J. Cohen, *Siłownki. Dzikie harce, których potrzebuje każda rodzina*, Mamania;
- Hansen Anders, Sundberg Carl Johan, *Projekt zdrowie. Szwedzki poradnik inteligenta. Jak świadomie wyćwiczyć ciało i umysł*, Smak Słowa.

Dodatkowe wskazówki

Wykorzystywanie zieleni i natury do leczenia i regeneracji jest stare jak świat. Starożytni Grecy wierzyli, że psy są wysłannikami boga Asklepiosa (w mitologii rzymskiej Eskulapa), a polizana przez psa rana, goi się znacznie szybciej. Oczywiście nie namawiam Cię do tego, obecnie znane są znacznie lepsze środki dezynfekcyjne. Chcę jednak pokazać, że w natłoku licznych rozwiązań, które mogą wspierać nasze zdrowie, często zapominamy, że rozwiązanie jest na wyciągnięcie ręki. Bezpłatne i dostępne dla wszystkich. Przyroda nie zabiera nam czasu, tylko pozwala go dużo efektywniej wykorzystać. Pozwala nam również doprowadzić do regeneracji uwagi oraz uczy pełniejszego wykorzystania danej chwili. Każdy ruch jest ważny, każde 10 pokonanych schodów czy 100 metrów. Siedzenie uznawane jest za nowe palenie, a mówiąc dosadniej – powoduje wiele przedwczesnych zgonów. Ktoś wyliczył, że każda godzina aktywności wydłuża nam życie o dwóch do pięciu minut. Niby niedużo, dla części z nas może to być nawet mocno demo-

tywujące. Ale jeśli pomyślicie, że nie chodzi tu tylko o dodatkową aktywność, tylko każdą aktywność, to zmienia nieco perspektywę. Moja opaska na rękę często pokazuje mi, że mam lekką aktywność około 10–12 godzin dziennie. A to dawałoby już nawet jedną dodatkową godzinę życia codziennie, po roku miałabym nawet dwa tygodnie ekstra. Nie wiem na ile te dane są wiarygodne, ale mnie na pewno utwierdzają w przekonaniu, że warto się ruszać. Nie bądźmy jednak zbyt surowi dla siebie – skupmy się na procesie, a nie na samym celu. Dlatego proszę, wpisz sobie do kalendarza: „Będę chodzić codziennie 15 minut” i odznaczaj każdego dnia mały sukces.

Pozwolę sobie zwrócić jeszcze uwagę na kwestię klimatyzacji. Staram się używać tak rzadko jak się da, bo szczerze wątpię w jakość powietrza jaką wywiewa. O jakość stanu klimatyzacji dbam regularnie, przynajmniej raz w roku zlecam jej dezynfekcję. Podczas wakacji czy w miejscach publicznych unikam stania pod nią, tak żeby nie wiała na mnie bezpośrednio. Kiedy jest bardzo gorąco pilnuję przebywania w cieniu, spożywania dużej ilości wody i koniecznie małego wysiłku fizycznego. Nasze organizmy całkiem nieźle radzą sobie z termoregulacją, jeśli tylko im na to pozwolimy.

Na zakończenie tej części książki chciałabym wspomnieć jeszcze o kilku elementach, które wpływają na dobrą pracę układu odpornościowego, a co za tym idzie całego organizmu:

- regularne mycie rąk wodą z mydłem;
- odpowiednie wyszczepienie przeciw chorobom zakaźnym, których da się uniknąć;
- czas na regenerację organizmu po infekcji;
- unikanie zatłoczonych miejsc w zamkniętych pomieszczeniach;
- zapoznanie się z działaniem baniek próżniowych;
- morsowanie, saunowanie, korzystanie ze ścieżki Kneippa;
- unikanie zbyt ciepłego stroju;
- regularne przyjmowanie leków zaleconych przez lekarza, zwłaszcza w chorobach przewlekłych;
- wykonywanie badań profilaktycznych – przynajmniej raz w roku, a w razie wątpliwości częściej.

**PROPOZYCJE
ZABAW NA
ŚWIEŻYM
POWIETRZU**

Kiedy zaczynałam interesować się zawodowo „dzikim życiem” w moje ręce wpadła książka *Księga Dzikości* autorstwa Davida Scarfe’a. Autor pisze w niej o rozpalaniu ogniska, chodzeniu boso po trawie, obserwowaniu chmur czy budowaniu latawców. Sam o sobie mówi, że wychował się w mieście i wiele z tych rzeczy, które opisuje w książce odkrył dopiero będąc dorosłym człowiekiem. Przyznam szczerze, że ja sama wychowując się w podpoznańskiej wsi, na skraju parku krajobrazowego i będąc przez kilka dobrych lat w harcerstwie, dość mocno się zdziwiłam. Mój mąż ma jednak przyjaciela, który dopiero w wieku 30 lat pierwszy raz w życiu nocował pod namiotem. Dlatego nawet jeśli zaproponowane poniżej działania wydadzą się dla Ciebie banalne, to nie skreślajcie ich proszę. Dla Twojego dziecka to może być pierwszy raz w życiu. A dla Ciebie z kolei rzecz, którą robiło się ostatni raz 30 lat temu. Zatem – chodź podzikuj z nami!

Wspinanie

Wspinanie jest jedną z podstawowych umiejętności dzieci. Wielu dorosłych zapomniało, że umiało to robić. Oczywiście teraz już i proporcje ciała nie te, i waga nie taka, ale wcale nie trzeba mieć wielkich oczekiwań wobec siebie. Będąc z dziećmi w terenie warto spróbować wejść choćby na nieduży głaz czy przewrócony konar. Oczywiście w większości przypadków dzieciaków nie trzeba będzie do tego zachęcać, ale jeśli jednak zajdzie taka potrzeba, to lepiej pokazać coś na własnym przykładzie niż próbować je przekonać przy pomocy słów. W książce *Psychologia geniuszu. Odblokuj talenty i kreatywność swojego dziecka* Andrew Fuller zachęca, aby poświęcić sporo czasu na planowanie, odkrywanie i ulepszanie „iskry”, która jest wewnątrz. To właśnie podczas wspólnych aktywności ruchowych można robić to w bardzo przyjemny sposób. Ta wewnętrzna iskra drzemie w każdym z nas, a im jesteśmy młodszy, tym mniej widzimy przeszkód, dlatego chętniej podejmujemy wyzwania i nie przejmujemy się aż tak poraż-

kami. Są jednak osoby, które dopiero w dorosłym życiu były w stanie rozpalić prawdziwe ognisko – namacalnie, jak i metaforycznie.

Podczas profesjonalnego wspinania w trudniejszych warunkach trzeba mieć kask, niezależnie od wieku czy umiejętności. Urazy głowy są bardzo niebezpieczne i mogą nieść za sobą długofalowe skutki. Jeśli nie mamy go ze sobą, to konieczna jest asekuracja innego dorosłego, realna ocena miejsc, na które chce się wejść, pełna koncentracja i wolne ręce. Zimą lekką ochronę stanowić będzie ciepła czapka, która może utrudniać zakładanie kasku. Polecam wtedy cienką czapkę, najlepiej kominiarkę i na to dopiero kask. Oczywiście wszystko, co napisane powyżej, dotyczy wspinania w nieorganizowanej formie. Wchodzenia na pagórki, murki, krawężniki, drzewa, płoty. To do nas, dorosłych należy ocena bezpieczeństwa danego miejsca. A od dziecka zależy bezpieczne poruszanie się. Kiedy zdarzy się sytuacja, że dziecko wejdzie za wysoko, podstawą jest zachowanie spokoju i szybka reakcja. Nie polecam krzyczeć i panikować, bo wystraszone dziecko może się puścić i spaść. Najlepiej spokojnie zachęcać je do tego, aby wycofało się tą samą drogą, a w razie potrzeby w odpowiednim momencie je złapać.

Wierzę, że lepiej, aby trudne i ryzykowne zachowania podejmować pod okiem i opieką dorosłych niż na własną rękę. Prędzej czy później dzieci będą robić je bez nas, ważne, żeby umiały realnie ocenić swoje szanse i w razie potrzeby się wycofać.

W ogóle dla dziecka robienie rzeczy trudnych, w dodatku samodzielnie, wpływa na rozwój niezależności i pewności siebie, uczy również tego, że każdy posiada indywidualne granice. Umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach buduje się przez doświadczenia zbierane codziennie przez lata. Oczywiście jest zdecydowanie prościej opiekować się dzieckiem, które nie ucieka nam ciągle i nie polemizuje z nami non stop. Ale w kontekście jego późniejszego życia – zwłaszcza bycia nastolatkiem, jest to naprawdę pożądane, aby dziecko miało swoje zdanie i nie podążało bezkrytycznie za innymi osobami.

Upredzając ewentualne wątpliwości związane z kontuzjami i urazami wynikającymi z eksplorowania – według danych WHO w Polsce, jak też w innych krajach zachodnich, ponad połowa zgonów dzieci

związana jest z wypadkami komunikacyjnymi. Do kolejnych najczęstszych przyczyn należą utonięcia i samobójstwa. Urazy z kolei najczęściej pojawiają się w trakcie pobytu w domu lub w szkole²⁹. Tak więc eksplorowanie świata wcale nie jest największym zagrożeniem.

Jeśli Twoje dziecko wchodzi na wszystko i wszędzie, dobrym rozwiązaniem będzie wypróbowanie wspinania organizowanego przez profesjonalistów. Można rozpocząć na ścianie wspinaczkowej, a później przenieść się w prawdziwe skały. Oczywiście wówczas jest zawsze potrzebny kask i dodatkowo odpowiedni sprzęt zwany w slangu wspinaczkowym szpejem. Składają się na niego ekspresy (dwa karabinki połączone taśmą), HMS-y, U-locki, kubek oraz oczywiście uprząż. Młodsze dzieci muszą korzystać z uprząży piersiowej, bo ich środek ciężkości jest w innym miejscu niż osób dojrzałych fizycznie. Starsze dzieci i nastolatki, podobnie jak dorośli, zakładają uprząż biodrową. Obowiązkowym elementem jest również specjalna lina, którą z jednej strony trzyma asekurant, a z drugiej przywiązana jest do wspinającego. Na szczycie danej drogi wspinaczkowej lina przełożona jest przez specjalny zestaw łańcuchów i ringów – jest to tak zwane wspinanie na wędkę. Osoby bardziej zaawansowane wspinają się z tak zwanym dołem lub na prowadzeniu. Wspinacze przyczepiają się ekspresami po kolei w stałe punkty osadzone w skale, a następnie wpinają linę, którą ciągną za sobą.

Większość dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, które widziałam do tej pory w skałach, po kilku wejściach na górę, albo czasem nawet tylko do połowy drogi, miała już wystarczająco dużo atrakcji i wybierała pozostanie na ziemi. Sam proces wspinania w skałach jest dość powolny, wymaga dobrego skupienia, aby odpowiednio zadbać o bezpieczeństwo. Ogólnie mam wrażenie, że pod skałą czas płynie inaczej. Niby wolniej, ale bardzo szybko okazuje się, że minęło już ponad pół dnia. Dzieciaki, które miały szansę doświadczyć takiej formy wspinania rozumieją, że od pewnej wysokości bez liny byłoby już po prostu niebezpiecznie. Część z nich uczy się też jak dobrze się trzymać i wyciąga wnioski z odpadnięć.

Jeśli masz możliwość, spróbuj przeżyć taką przygodę. Uczy ona

koordynacji, równowagi, dobrego czucia swojego ciała, pewności siebie, oceny swoich mocnych i słabych stron oraz zaufania do innych. Lepiej pozwolić doświadczyć niż przestrzegać i powtarzać w kółko: „Tam nie wchodź, bo spadniesz”.

Rzucanie

Piłką, patykiem, kamieniem, szyszką. Łapanie i rzucanie. Niby takie banalne, ale zastanów się, kiedy ostatni raz było Ci to dane. Ja sama porządnie nauczyłam się rzucać czymkolwiek dopiero, gdy poznałam mojego męża. On z kolei spędził niezliczone godziny w dzieciństwie i okresie nastoletnim na przerzucaniu różnego rodzaju piłek z bratem. Teraz bardzo często zdarza się tak, że idziemy z dziećmi do lasu i zabieramy ze sobą piłkę. Dzieciaki budują bazy, szukają ślimaków czy gonią się z rówieśnikami. A my zamiast tylko stać i patrzeć co robią, rzuca my sobie piłkę. Zaangażowanie w przygotowanie tej aktywności jest stosunkowo nieduże, a jednak pół godziny podawania sobie piłki skutecznie podnosi tętno i tym samym pozwala wypełnić plan minimum codziennej dawki ruchu. Sprytnie, co nie?

Często zdarza się tak, że dzieci po prostu do nas dołączają – nie trzeba ich nawet namawiać, a po pewnym czasie się nudzą i wracają do swoich aktywności. Polecam poszukać szyszek i spróbować trafiania

w drzewo, albo w jakieś konkretne wyznaczone miejsce. Można też wziąć patyk i z jego pomocą spróbować posłać szyszkę tak daleko jak się da, albo podrzucać nimi w górę.

Inną formą rzucania jest puszczanie kaczek na zbiorniku wodnym. Maluchy często fascynują się bardziej rzucaniem i obserwowaniem jak dana rzecz się topi lub pływa niż próbą „puszczenia kaczki” tak daleko jak się da. Ćwiczymy w ten sam sposób koordynację oko-ręka, uczymy podstawowych praw fizyki, a równocześnie możemy świetnie się bawić.

Zabawy z linami i sznurkami

Liny i sznurki, które zabieram na zajęcia do żłobka czy na spotkania w ramach półkolonii, zawsze cieszą się dużym powodzeniem. Dzieci podbiegają, zabierają je i tak naprawdę poza tym niewiele więcej muszę robić. Czasem się taką liną przeciągają, czasem zaczepiają nią o drzewo i robią sobie huśtawkę, a czasem pomagam im zrobić „leśny trzepak”, na którym ćwiczą przewroty. Liny rewelacyjnie sprawdzają się także do transportowania dużych kawałków drewna czy konarów.

Jest to tak prosta rzecz, której w zasadzie nie trzeba w ogóle tłumaczyć, ani mówić dzieciom, co mają zrobić. Nie dość, że zachęca do ruchu, to równocześnie pobudza kreatywność. W przypadku starszych dzieci możemy śmiało pokazać im różne rodzaje węzłów, które później będą mogły ćwiczyć. Na pewno prędzej czy później przyda im się to, a nawet jeśli nie planują przygody z żeglarstwem czy wspinaniem, to i tak dobrze poćwiczyć pamięć i ręce.

Kawałek sznurka pomoże nam zmienić patyk w co tylko zechce-

my: wędkę, procę, łuk, a nawet harfę. Może też pomóc zrobić krosno, na którym zrobimy makatki z liści i innych darów lasu. Albo zmienić się w gumę do skakania.

Niezależnie od tego, gdzie zaprowadzi Cię wyobraźnia Twojego dziecka, to każda z tych aktywności będzie pobudzała do nieskrępowanego ruchu. Ruchu, który w połączeniu z ulubioną okolicą i jakąś wyjątkową historią będzie zostawiał niezapomniany ślad pamięciowy. W *Ostatnim dziecku lasu* Richarda Louva opisane jest, że właśnie taka swobodna aktywność w naturze najbardziej wpłynęła na późniejsze zainteresowania proekologiczne i dbałość o najbliższe otoczenie. Nacechowanie emocjonalne danego kawałka terenu powoduje, że chętniej angażujemy się w opiekę nad nim, czujemy się za niego odpowiedzialni i częściej go odwiedzamy. W rozdziale o leśnej świetlicy pisałam już o tym, że warto szukać takiego miejsca. Jeszcze raz to podkreślę. Póki masz małe dziecko, rób to z nim. Później dzieciaki na pewno będą samodzielnie odkrywać niezbadane zakątki swojej okolicy, dobrze, żeby robiły to opierając się na dobrych wzorcach.

Konstruowanie obozowiska

Na blogach internetowych i grupach na Facebooku znalazłam stwierdzenie, że „szałas” stały się symbolem pandemii”. Wiele takich szałasów stoi w różnych miejscach i jest systematycznie rozbudowywanych przez kolejne rodziny. Pomimo krótkiego okresu, w którym nie wolno było uczęszczać nawet do lasów, generalnie przez większość czasu, była to jedna z niewielu ogólnodostępnych form aktywności. Wpłynęły na to z pewnością duże przestrzenie i możliwość znalezienia odosobnionego miejsca. Dla mnie i mojej rodziny nie było to niczym nowym, my bardzo często już wcześniej regularnie eksplorowaliśmy podmiejskie i górskie lasy. Widzę jednak olbrzymie zainteresowanie działaniami leśnymi w ostatnim czasie. Zauważam też to, że dzieci, które do tej pory spędzały dużo czasu w mieście, czasem nie do końca wiedzą, co mogą w takim lesie zrobić. Oczywiście nie ma tu prawidłowości, bo poznałam również dzieci, które całe życie mieszkały na wsi i w wieku pięciu lat nadal nigdy nie były w lesie oddalonym zaledwie

o kilka kilometrów od ich domów.

Nie będzie wielkim odkryciem stwierdzenie faktu, że dzieci lubią mieć swoje schronienie. Takie bazy można budować w domu z krzeseł i koców, ale można też tworzyć je w lesie. I to właśnie taka forma spędzania czasu w lesie jest dość przystępna nawet dla leśnych nowicjuszy. Sam fakt wyszukiwania odpowiednich gałęzi, a później transportowanie ich jest już niezłym ćwiczeniem. Również dla dorosłych. Możemy spróbować też znaleźć jakąś naturalną kryjówkę powstałą na przykład w spróchniałym konarze.

Oczywiście możemy też wykorzystać na przykład tarp, aby zbudować sobie zadaszenie i stworzyć obozowisko. Bardzo przydatnym elementem będzie również hamak, aby doznać pełni relaksu. O tym nieco więcej później. Pamiętajcie tylko, żeby powiesić go w taki sposób, by po położeniu można było obserwować korony drzew i przemieszczające się chmury. Po intensywniejszej zabawie ruchowej możecie też zaproponować taki odpoczynek dziecku, część z nich na pewno utnie sobie tam drzemkę. A może i Tobie się uda taki *power nap* w ramach regeneracji sił psychofizycznych?

Jeśli budujemy już obozowisko, to warto pomyśleć o krzesłach z pieńków, stoliku z kamienia czy parasolu ze złamanej gałęzi. Moja rodzina zabiera ze sobą często karimaty, żeby było na czym usiąść. Zabieramy też ze sobą saperkę, termos z zupą pomidorową (często też makaron), kubeczki i kawiarkę. Małe espresso w lesie to niezapomniane przeżycie.

Zabawy w piasku

Kolejna bardzo oczywista oczywistość, ale mam wrażenie, że bardzo niedoceniana. Nie bez przyczyny siatkówka rozgrywana w dwuosobowych drużynach nazywana jest plażową i odbywa się w wielkiej piaskownicy. Piasek stawia spory opór przy chodzeniu i bieganiu, a równocześnie jest miękki w dotyku i stanowi świetną asekurację przy upadku.

Piasek można spotkać w tak niezliczonej ilości miejsc, że nawet trudno je wymienić. Na pewno na plaży czy w piaskownicy (im większej tym lepiej) jest często najdelikatniejszy. Ale przez określenie piasek rozumiem też drobne kamyczki do przesypywania czy czarną ziemię. Być może lepszym tytułem tego rozdziału byłby taki: „Zabawy w sypkich materiałach”, ale mogłoby to być nieco mylące. Tak czy siak, jeśli da się to przesypywać, pakować w wiaderka, rysować w tym patykiem czy zrobić z tego błotko, to na pewno warto się tym zainteresować. Nie sądzę, żebym musiała Ci podpowiadać, co robić z piaskiem. Chciałam

tym utwierdzić Cię w przekonaniu, że samo grzebanie w ziemi będzie wspierało rozwój motoryki małej oraz dostarczało dziecku jakże niezbędnej stymulacji sensorycznej. W ten sposób możesz zawsze odpowiedzieć osobie, która będzie komentowała wygląd Twojego dziecka: „Ojej, ale masz brudne rączki”.

Okazuje się, że bakterie bytujące w glebie całkiem nieźle wpływają na rozwój i utrzymanie prawidłowej pracy naszego układu odpornościowego. Dlatego, że pobudzają jego pracę, nie powodując rozwoju infekcji. Jednak pamiętaj, że w razie poważniejszego skaleczenia i zanieczyszczenia rany glebą, zawsze warto udać się do szpitala celem podania anatoksyny przeciwężcowej.

Błoto

Muszę się przyznać, że ja sama nie jestem wielką fanką taplania się w błocie. Nawet kiedy jeździłam na najpiękniejszy festiwal świata – Przystanek Woodstock, to w słynnych błotnych kałużach się nie kąpałam. Nie lubię tego uczucia i wizji sprzątania wszystkiego. Ale kiedy jest lato, ładna pogoda i dostęp do źródła wody, to nie mam nic przeciwko. Dla dzieci jest to często forma dobrej zabawy, która oczywiście wiąże się z bieganiem. Dlatego, czemuż miałabym protestować? W odpowiednim momencie wyciągam wąż ogrodowy i opłukuję maluchy oraz ich ubrania przed wejściem do domu. Miałam kiedyś garaż, ale jakoś dziwnym trafem po urodzeniu dziecka zmienił się w składzik wszystkiego oraz śluzę, gdzie zostawiamy brudne rzeczy.

Błoto samo w sobie może być formą stymulacji sensorycznej, a okłady z borowiny są wykorzystywane w leczeniu dużej liczby chorób o podłożu zapalnym. Błoto jest też fascynujące, bo wymyka się nieco zasadom fizyki, które znają nasze dzieci. Nie jest to ani forma stała, ani

forma płynna, tylko coś pomiędzy. W błocie można też schować różne rzeczy czy mieszać je patykiem. Ćwiczenia motoryki małej z elementami terapii ręki zaliczone!

Bardzo podoba mi się pomysł malowania błotem po betonie czy mieszania go z liśćmi celem uzyskania zupy błotnej. Na pewno znasz też pojęcie kuchni błotnej. W leśnej świetlicy mamy też taki egzemplarz zbudowany przez mojego tatę i jego kolegę. Stanowi ona chyba największą atrakcję. A większość dorosłych patrzy na nią z rozrzewnieniem i przypomina sobie swoje dzieciństwo. Po szczegóły odsyłam oczywiście do książki *Kuchnia błotna. 20 przepisów na naturalne place zabaw* autorstwa Ani Komorowskiej i Michała Rokity.

Pływanie

Nadeszła pora na aktywność, która jest mistrzowska, jeśli chodzi o ilość zużywanych kalorii, wzmacnianie mięśni i stymulację czucia całego ciała. Pływanie. Dzieci ćwiczą ją już w łonie matki. Później w trakcie kąpieli ponownie się z nią oswajają. Ja sama od początku kąpałam moje dzieci po pierwsze tak rzadko, jak się dało, po drugie w wiaderku. Nie takim zwykłym do mycia podłogi, ale takim specjalnym do mycia dzieci. Nazywało się Tummy Tub – *tummy* oznacza brzuch, a *tub* wannę. Czasem zdarzało się, że mój niemowlak uciął sobie w niej relaksującą drzemkę. Jak widzisz środowisko wodne może wpływać w różny sposób na nasz organizm. Raz będzie czynnikiem bodźcującym, a raz tonizującym – czyli uspokajającym. Wszystko zależy między innymi od temperatury wody.

W okresie, gdy pogoda nie pozwala na kąpiele na zewnątrz dobrze pamiętać o opcji basenowej. Jeśli masz półrocznego malucha, to jego aktywność poza domem jest jeszcze dość mocno ograniczona. W przy-

padku basenu nie mamy tej trudności. Pomimo, że bobasy spędzają całe zajęcia na rękach rodzica, to uważam, że i tak warto zainwestować w to czas i energię. Ogarnięcie siebie i dziecka w szatni nie jest wcale proste. Dlatego dobrze pójść w towarzystwie innej osoby dorosłej.

Nie sądzę, że muszę Cię jakoś mocno przekonywać do tego, że pływanie przynosi duże korzyści. Oczywiście może podnosić czasem ryzyko jakiś drobnych infekcji, ale w finalnym rozrachunku powoduje wzmocnienie sprawności fizycznej, co przekłada się również na sprawniejszą pracę układu odpornościowego. Jest też po prostu miłe.

Ponadczasowe gry i zabawy

Skakanie w gumę czy na skakance albo podskakiwanie w klasach. Berek (po poznańsku gonito), ciuciubabka, *Gąski, gąski do domu*, dwa ogonie oraz *Piwocko naprzeciwocko*. Znacie? Bawiliście się w to? Niektóre zabawy były charakterystyczne dla określonych regionów naszego kraju, ale w wielu przypadkach miały tylko inne nazwy. Jako małą dygresję przytoczę Ci tutaj moją obserwację, gdy pojechałam na pierwszym roku studiów do sanatorium w miejscowości Duszniki Zdrój. Na Dolnym Śląsku byłam wiele razy w moim życiu, ale dopiero pracując z mieszkańcami innego regionu odkryłam, że nie mają pojęcia o co mi chodzi, gdy mówię „zaklucz drzwi”. O „odbijaniu biletu” czy „ostrzeniu kredek” wiedziałam, ale zakluczanie naprawdę mnie zdziwiło. Nawet gdy piszę tę książkę autokorekta podkreśla mi to słowo na czerwono. Podobnie jest z zabawami. Pomimo wielu różnych określeń, często chodzi w nich generalnie o to samo.

Leśne kapsle to wariacja zabawy, która nosiła również nazwę

„Wyścig Pokoju”. Budujemy sobie tor na ścieżce, następnie ustawiamy różne przeszkody z szyszek, kamieni czy patyków. Przygotowujemy sobie z kapsli swoich zawodników i pstrykamy w nie. Można też używać patyków do przesuwania nimi. Nie bądźmy zbyt przywiązani do reguł. Jeśli naszym celem jest wspólna zabawa, ćwiczenia ruchów precyzyjnych i bycie w lesie, to mało ważne jest, kto pierwszy dojedzie do mety.

Bardzo zachęcam, aby zapytać dziadków, ile czasu poświęcili w swoim dzieciństwie na takie właśnie zabawy. Podczas spotkań z seniorami, których zachęcałam do praktykowania codziennie zielonej godziny i opowiadałam o ogrodzie społecznym, często dowiadywałam się, jak wyglądało ich dzieciństwo. W czasie jednego z projektów przeprowadziłam nawet wywiad z moją teściową na ten temat. Wiele osób wspominało o zabawie w cymbergaja. Była to popularna w latach 60. XX wieku gra zręcznościowa z wykorzystaniem monet i grzebień. Grywało się w nią na stołach lub komodach. Innymi grami w podobnym duchu ruchowo-zręcznościowym jest ping-pong czy badminton.

Pomimo, że wydaje nam się, że w ciągu ostatnich 50 lat wszystko bardzo się zmieniło, dzieci urodzone wówczas nie różniły się zbyt od tych urodzonych w XXI wieku. Oczywiście czasy są zupełnie inne. Inne możliwości oraz inne ograniczenia. Wiele osób z sentymentem wspomina swoje dzieciństwo i ma wrażenie, że dzieci teraz spędzają tak mało czasu na dworze, a tak dużo przed ekranami. Dostępność elektroniki raczej się już nie zmniejszy, możemy jednak nauczyć dzieci jak korzystać z niej mądrze i z umiarem. Sami powinniśmy również o to zadbać.

W kwestii ruchu, mamy na pewno teraz dużo lepszy, lżejszy, tańszy i bardziej dostępny sprzęt. Ale ilość dyscyplin nie zmieniła się jakoś diametralnie. Czerpanie ze sprawdzonych rozwiązań oszczędza nam bardzo dużo czasu. Wiemy, że takie zabawy, jak na przykład berek, nie wymagają ani nakładów finansowych, ani opanowywania jakichś skomplikowanych zasad, ani nie zabierają za dużo czasu. Dodatkowo aktywności przekazywane przez seniorów rodu pozwalają dzieciom poczuć przynależność do całego grona innych dzieci, które bawiły się w to samo przed nimi.

Pomimo, że tak naprawdę nie pojawiło się tutaj nic odkrywczego, to mam wrażenie, że czasem po prostu musimy usłyszeć lub przeczytać coś ileś razy, aby dana myśl odpowiednio zakorzeniła się w naszej głowie. Dlatego, ruszajcie do zabawy!

Zjeżdżanie

Na zjeżdżalni, w rynnach na basenie, na pupie czy na tak zwanych „dupoślizgach”. Zawsze przynosi radość. Może się jednak czasem wiązać z lękiem co będzie na końcu i jak szybko się przemieszczamy. Uważam, że warto doceniać momenty, kiedy dziecko mówi, że czegoś nie wykona, bo odczuwa strach. To bardzo dobrze, że zna swoje granice, że umie jasno wyartykułować swoje obawy. Nie jestem fanką rzucania dzieci na głęboką wodę, aby w ten sposób nauczyły się pływać. Dzieci skorzystają dużo bardziej, gdy zapewnimy je, że jesteśmy z nimi i je wspieramy, ale w każdej chwili mogą się wycofać. Powiedzenie przez nas „nie bój się”, często przynosi odwrotny efekt.

Zjeżdżanie kojarzy mi się z jeszcze jedną czynnością, a mianowicie z turlaniem się. Turlanie się z górek jest zawsze na czasie. Czy wiesz, że jest to aktywność, która będzie wspierała rozwój zmysłu równowagi, a to buduje poczucie własnego ciała i orientacji przestrzennej? Turlanie przyda się też dorosłym. Kiedy odnajdziesz w swojej okolicy sze-

roka górkę, a Twoje dziecko na nią pobiegnie, to sprawdź tylko czy nie ma na trasie zjazdu kamieni i innych wystających fragmentów, w które można by uderzyć głową. Nie wiem, czy wyartykułowałam już dostatecznie wyraźnie fakt, jak wielką jestem zwolenniczką kasków. Do turlania się z pagórków go nie używam, jeśli przyszłam pieszo, ale jeśli mam go ze sobą to na pewno założę. Z kaskiem na głowie czuję się dużo bezpieczniej i zabieram go ze sobą nawet, gdy jadę pociągiem do miasta, a później przemieszczam się hulajnogą.

Jeśli coś dostało się na górę, to prędzej czy później będzie musiało dostać się też na dół. Zjazdy we wspinaniu są dla mnie równie ciekawe, a zdecydowanie prostsze niż same wejścia. Dla wielu osób stanowi to jednak problem, bo trzeba mocno obciążyć linę, a stopy postawić na ścianę i zacząć się odbijać. Dzieci, które opanują tę umiejętność dobrze, wyglądają jak małe piłeczki. Podczas jednego z wyjazdów na Jurę ćwiczyliśmy przez cały dzień właśnie zjazdy. Nie zapomnę tego dnia, bo była wtedy mocna ulewa, ja skrzyłam kostkę, ale i tak uważam, że był on bardzo udany. Czułam się niczym komandoska z oddziałów specjalnych. Prostsza, przydomowa wersja będzie zawieszenie liny na solidnej gałęzi i naprzemienne podciąganie i opuszczanie dziecka przyczepionego do liny niczym mała małpiatka.

Huśtanie i bujanie

Zakładam, że większość z nas wie już doskonale, że niedobór ruchu nie jest dobry dla dzieci. To właśnie poprzez przemieszczanie ciała w przestrzeni mogą rozwijać się prawidłowo. Ruch zaczyna się już w brzuchu mamy i ma charakter lekkiego bujania. Jeśli z jakichś względów dziecko miało jego niedobór w tym okresie, to koniecznie powinniśmy dostarczyć mu go tak dużo, jak tylko się da. Dlatego parafrazując „noś, żeby przyzwycząić” ciało do zmiany wysokości, kierunku i przyspieszenia. Stymulujesz w ten sposób rozwój ucha środkowego, w którym zlokalizowany jest zmysł równowagi. Pozwalasz dziecku oswoić się ze skutkami działania grawitacji i przeciwdziałasz czemuś, co nazywa się „niepewność grawitacyjna”.

Najprostszą formą jest przytulanie, ściskanie, podrzucanie, kręcenie się z dzieckiem. Jeśli chcemy upiec kilka pieczeni na jednym ogniu, to kupmy sobie hamak i bujajmy się na nim z dzieckiem. Są na rynku bardzo lekkie sprzęty, które można zamontować prawie wszędzie w kil-

ka sekund – nieważne czy to w lesie, czy na balkonie. Ja na swoim tarasie mam zamontowane dwa krzesła brazylijskie, które są nieustannie oblegane, raz zdarzyło mi się nawet przyłapać na nim naszego buldoga. Krzesła te służą do relaksu, ale i do treningu. Dzieciaki wspinają się na nie, zwieszają się na rękach na rozpórce czy bujają się tak mocno, aby zderzać się nogami. Takie krzesło było też dla mnie idealnym miejscem do karmienia piersią i ucinania sobie drzemki z maluchem, bo materiał tak nas okalał, że nie bałam się, że dziecko mi wypadnie.

Nie mogę nie wspomnieć Ci o tym jak raz hamak zrobiłam z chusty. Chustę do motania dziecka traktuję jako wielofunkcyjny kawałek materiału, który sprawdził się już w wielu sytuacjach. Oprócz swojej podstawowej funkcji była kołderką, siedziskiem, swetrem, rwącym strumieniem i najszybszą autostradą świata. W tym konkretnym przypadku, który aktualnie mam na myśli, pozwoliła odpocząć dzieciom w trakcie górskiej wędrowki. Wybraliśmy się całą rodziną na buldery (wchodzenie na głązy) w Kotlinie Kłodzkiej. Samo podejście zajęło nam około 20 minut, ale dla niespełna trzy- i pięcioletka stanowiło swojego rodzaju wyzwanie. Później na dużej polanie spędziliśmy jeszcze około dwóch godzin. Maluchy wyglądały na zmęczone i dlatego rozwiesiłam im chustę pomiędzy dwoma drzewami, wykorzystując do tego taśmę wspinaczkową i dwa karabinki.

Uważam, że chusta może stanowić duże wsparcie dla rodziców, zwłaszcza gdy ma się więcej niż jedno dziecko i/ lub zwierzęta. Ważne jest jednak to, aby nie przesadzać z czasem, który dziecko w nim spędza i koniecznie zadbać o dobrą pozycję. Czyli jaką? Pozycję, w której dziecko jest dobrze, ściśle przytwierdzone do dorosłego, jego ciało ustawione jest symetrycznie, a kończyny dolne są odpowiednio zgięte i odwiedzone. Nie polecam uczyć się samodzielnie z książki czy tutorialu z Internetu. Ponieważ nie jest problemem powtórzyć ruchy, ale umieć ocenić właśnie jakość wykonanego wiązania. A do tego jest już potrzebny ktoś, kto się na tym zna.

Dla osób mających już starsze dzieci polecam zapoznanie się z czymś o nazwie *slackline*. To lina, którą rozwiesza się kilka-kilkanaście centymetrów nad ziemią i przechodzi się po niej stopa za stopą.

Można się w to bawić całą grupą, niezależnie od wieku. Ćwiczy się w ten sposób zmysł równowagi, koordynację wzrokowo-ruchową, wzmacnia się napięcie w całym ciele, a jeśli jesteśmy dobrzy, to możemy się jeszcze na niej pobujać góra-dół. *Slackline* ma różne szerokości. Ja chodziłam po wersji dla dzieci i przyznam, że nie było to wcale takie łatwe, jak wyglądało z boku. W wielu miastach są grupy, które trenują wspólnie i można do nich dołączyć, aby wspólnie poćwiczyć. Chodzenie po linie jest też często dodatkową rozrywką dla takich naprawdę dobrych wspinaczy. Jeśli zainteresował Cię ten temat, to odsyłam do festiwalu filmów górskich o nazwie Reel Rock – *slackline* często prze-wija się tam jako wątek poboczny, a raz nawet główny.

Tory przeszkód

Jakie tory przeszkód były Twoimi ulubionymi w czasach dzieciństwa? Te linowe czy naziemne? Zdarzało Ci się skakać po wielkich oponach? Ile razy ktoś zwrócił Ci uwagę, że na zjeżdżalnię nie wchodzi się „tą stroną”? A ile razy tor przeszkód był elementem wyścigu rzędów (zawody polegające na tym, że dwie drużyny ścigają się równocześnie, zawodnicy są ustawieni w rzędzie) podczas lekcji wychowania fizycznego w Twojej szkole? Prawdopodobnie masz bardzo dużo wspomnień z placów zabaw, a pewnie jeszcze więcej z torów przeszkód, które nie były wcale stworzone do zabawy. Bo przecież głównym celem krawężnika nie jest wzmacnianie umiejętności równoważnych przedszkolaków. Podobnie ma się sprawa ze słupkami czy barierkami. Elementy małej architektury miasta mogą sprawdzić się tak samo dobrze jak porzućwane konary w lesie.

Za tor przeszkód można uznać również przeciskanie się przez tunele. Nie dość, że trzeba się w nich przemieszczać na czworaka, to

jeszcze ilość wolnej przestrzeni dookoła nas jest bardzo mała. Miałam okazję eksplorować kilka jaskiń (Jaskinię Macochy w Czechach, Jaskinię Niedźwiedzią czy mniejsze jaskinie na Jurze) i muszę przyznać, że nie czułam się w nich zbyt komfortowo. Dzieci, które mi w tym towarzyszyły nie sprawiały jednak ani odrobinę wrażenia przejętych. Speleolodzy mają największe pole do popisu, jeśli chodzi o odkrywanie nieznanego. Jest więcej nieznanymi jaskiń do zbadania niż niezdobytymi szczytów. Wszystko przed nami i kolejnymi pokoleniami.

W ostatnim czasie coraz większą popularnością cieszą się też wodne tory przeszkód na jeziorach – to wielkie dmuchańce, z których spada się wprost... w wodorosty. Przynajmniej takie są moje doświadczenia. Im jest się większym i cięższym, tym trudniej się utrzymać. Dlatego upewnij się, że będzie z Tobą jakiś mały człowiek, który w razie czego poda Ci pomocną dłoń, gdy samodzielne wyjście okaże się zbyt trudne.

Jeśli mówimy o wodzie, to nie mogę nie wspomnieć o czymś, co nazywa się *Slip 'N Slide*. Pierwszy raz widziałam to na Instagramie, choć może jeszcze wcześniej na YouTube. Zawsze wydawało mi się to takie typowo amerykańskie i niezbyt poważne. Polega to na tym, że rozkłada się duży kawałek grubej folii, leje się na nią wodę i wbiega się na nią. Zazwyczaj bywa to ostatni moment, kiedy stoi się na niej na stopach, bo później człowiek przemieszcza się głównie na brzuchu lub pośladkach. Dobrze, jeśli taka ślizgawka znajduje się na lekko nachylonym stoku, wówczas zyskujemy większą prędkość. *Slip 'N Slide* zyskuje coraz większą popularność i u nas. Nie próbowałam, ale kiedy tylko będę mieć okazję, to zrobię to na pewno.

Ścieżki sensoryczne

Zwane też inaczej ścieżkami bosych stóp, są często stosowane jako pierwszy element terapii logopedycznej. Rozwój mowy jest zazwyczaj poprzedzony rozwojem ogólnej sprawności, a obszar odpowiedzialny za generowanie mowy (ośrodek Broki) sąsiaduje w mózgu z korą ruchową. Ścieżka sensoryczna wykorzystywana jest też na zajęciach z zakresu integracji sensorycznej, a ponadto często można spotkać ją również na zajęciach logopedycznych.

Można wyczarować ją samodzielnie w domu, a my wraz z rodzicami dzieci stworzyliśmy ją pod przedszkolem. Nikomu nie musiałam tłumaczyć, po co ją robimy i dlaczego to ważne. Nazbieraliśmy szyszek i kamyków, przynieśliśmy piasek z piaskownicy, poukładaliśmy patyki. Z jednej strony wysypaliśmy zabarwione na zielono kamyki, a z drugiej na czerwono, tak aby zaznaczyć start i metę. Dzieciaki rozniosły naszą pracę w pierwsze 15 minut. Mam tutaj na myśli fakt, że elementy ścieżki pomieszały się ze sobą. Stworzyliśmy ją w miejscu, gdzie pierwotnie

zaplanowana była furtka i zostały po bokach betonowe krawężniki. Można ją zrobić z drabiny albo pojemników nazywanych przeze mnie kuwetkami.

Idź na dwór jesienią na szybki spacer (tak, aby wyrobić normę aktywności z podwyższonym tętnem), pozbieraj wszystkie skarby – zwłaszcza kasztany w łupinkach oraz bez i zrób sobie taką ścieżkę w domu. Nie tylko dla swojego dziecka, ale również dla siebie. Dla mało zaawansowanych polecam rozpocząć nawet w butach czy skarpetkach. Chodzi o to, aby poczuć pod stopami przeróżne struktury. Można się pobawić w coś, co nazywane jest „memory czuciowe”. Stwórz dużą i małą wersję tej samej ścieżki i z zamkniętymi oczami odgaduj, na którym elemencie stoisz. Niech odwrócą się role i Twoje dziecko sprawdza czy dobrze wykonałeś zadanie.

Śnieg

Dzieci kochają śnieg miłością wielką, niektórzy dorośli również, zresztą ze mną na czele. Narty są jednym z moich ulubionych sportów. Nauczyłam się na nich jeździć pod koniec podstawówki. Mojego syna zaczęłam edukować w tym zakresie, gdy miał cztery lata. Jego ogólny poziom sprawności zawsze był wysoki, więc nie miał większych problemów z przemieszczaniem się. Po prostu stanął i pojechał. Aby nie odjechał mi w sposób niekontrolowany zbyt daleko, byliśmy połączeni ze sobą specjalną taśmą. Liczę na to, że ziarenko wspólnej pasji zostało zasiane. A dzięki temu będziemy mieli szansę spędzać więcej czasu w górach zimą.

Oprócz takich podstawowych rzeczy jak lepienie bałwana (wspólna tradycja dziadka i wnuka), bitwa na śnieżki czy budowanie igloo, w śniegu można się bawić tak jak w piasku. Gdy w mojej ciepłej Wielkopolsce spadnie w końcu śnieg wyciągam łopatkę, wiaderka i grabki. Często wozimy dużym zabawkowym autem całe kule śniegu. Ale naj-

większą atrakcją jest obserwacja lodu. Nie mówiąc już o badaniu zamrożniętych kałuż. Istotnym elementem jest posiadanie dwóch par rękawiczek, bo bardzo łatwo je przemoczyć. Można również na wierzch założyć gumowe rękawiczki, które izolują od zimna. Przy tej zabawie często w ruch idzie też zabawkowy statek, auta i saperka.

Zimą, kiedy wszystko jest zamrożone sama struktura roślin jest inna, a to utrudnia pobieranie jedzenia przez zwierzęta. Jeśli chcecie je dokarmiać, to koniecznie upewnijcie się, że robicie to w sposób właściwy. Suchy chleb wcale nie jest najlepszym pożywieniem dla ptaków. Po szczegóły odsyłam do strony Lasów Państwowych³⁰.

Kibicowanie

Kiedy piszę tę książkę odbywają się właśnie Letnie Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Łada moment będą odbywać się Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Pekinie. Wyjątkowo przez pandemię okres między jedną a drugą imprezą skrócił się jedynie do sześć miesięcy. Igrzyska to czas, kiedy można obejrzeć przeróżne dyscypliny sportowe, których na co dzień zazwyczaj nie mamy szansy zobaczyć. Sukcesy osób, którym kibicujemy mogą stanowić dodatkową motywację do ćwiczeń. Dobrze pamiętać też o paraolimpijczykach, których zmagania są również niezmiernie fascynujące, a często niespotykane podczas żadnej innej imprezy sportowej.

Po obejrzeniu finału biegu 4×400 m w drużynach mieszanych, gdzie Polacy zdobyli złoty medal, moje dzieci biegały wokół stołu podając sobie na zmianę pałeczkę zbudowaną z klocków. Po złotym rzucie Anity Włodarczyk mój syn próbował ze sznurka i kamienia skonstruować sobie młot i nim rzucić. Pomimo, że nie jestem wielką fanką

spędzania czasu przed telewizorem, to na oglądanie różnych dyscyplin sportowych jest w moim domu dyspensa. Nie wlicza się on do dziennego limitu bajek.

Jeśli miałabym wskazać jedną rzecz, której najbardziej nie doceniałam do tej pory, to właśnie emocje związane z grupowym uczestnictwem w sporcie. Niesamowite jest to poczucie wspólnoty, zaangażowania i trudu, który jest konieczny do walki. Mam też wrażenie, że obserwowanie podejmowania wysiłku, przegrywania i zachowań fair play pomaga oswoić się dzieciom z sytuacjami porażki w innych obszarach życia.

Co w naszym życiu zmieniło wspólne trenowanie

Zacznę od zadania Ci pytania: „Co należy robić, aby wieść ciekawe życie?”. Ciekawe rozumiane jako interesujące dla Ciebie, stanowiące wyzwanie, ale też pozwalające odczuć sukces i satysfakcję. Chodzi o Twoje doświadczenia i oczekiwania, a nie działania na pokaz.

Mam kilka swoich patentów, którymi się zaraz z Tobą podzielę. Punkty te przyszły mi do głowy, gdy kopałam łopatą dziurę. Prawdziwą wielką dziurę o wymiarach 5×4×1 m. Ziemia była bardzo ubita i było w niej dużo korzeni, których nie chciałam uszkodzić. Oczywiście umęczyłam się przeokropnie, ale uśmiech z mojej twarzy nie schodził do końca dnia. Nawet jeszcze teraz śmieję się sama do siebie w duchu, gdy o tym pomyślę. Zainspirowana licznymi książkami mojego syna, postanowiłam zorganizować warsztaty archeologiczne. Piotr, którego poznałam na ścianie wspinaczkowej, był wówczas doktorantem z zakresu archeologii i zgodził się pobawić z nami w wykopaliska. Najpierw trzeba było przygotować „starożytne naczynia”. Znaleźliśmy ceramicz-

ne doniczki, przypominające stągwie, które później zostały ozdobione specjalnymi wzorami. Potem należało je nieco potłuc. Potrzebne były też monety i kawałki materiału. Tak przygotowane artefakty włożyliśmy do wykopanej wcześniej dziury i zasypaliśmy ziemią. Nie sądziłam, że pojawi się aż tak dużo zainteresowanych rodzin. Finalnie naliczyłam prawie 30 osób. Dzieci i dorośli wyposażeni w pędzle i minikielnie dzielnie odkopywali kawałek po kawałku ziemię i każdy znaleziony fragment przenosiliśmy na specjalne stanowisko, w którym łączyliśmy ze sobą na nowo fragmenty stągwi i obserwowaliśmy przy pomocy lupy znalezione fragmenty. Piotr opowiadał co nieco o swojej pracy i pokazywał nam książki na temat archeologii. Na samym końcu znów zakopaliśmy dziurę. Ilość zaangażowanych osób i nakład pracy był bardzo duży, ale efekt był niesamowity. Zarówno starsi i młodszy z pełnym zaangażowaniem przez dwie godziny dzielnie współpracowali i emocjonowali się najdrobniejszymi znaleziskami. Udało nam się również przez całkowity przypadek znaleźć fragment cegły sprzed kilku wieków. Wtedy pomyślałam, że koniecznie muszę spisać swoje przemyślenia. Tak więc, jaki jest mój patent na ciekawe życie? Oto on:

- Znajdź odpowiednich towarzyszy przygód;
- Ucz się nowych rzeczy, szczególnie z nowych dyscyplin;
- Poznawaj ciekawych ludzi i odkrywaj interesujące miejsca;
- Nie bój się zmęczyć i pobrudzić – zdejmie to z Ciebie duże obciążenie;
- Działaj społecznie, zwłaszcza na swoim lokalnym terenie;
- A co najważniejsze – doceniaj to, co masz.

Takie podejście do życia i spędzania czasu, który mamy do dyspozycji, bardzo ułatwia wiele rzeczy. W przypadku mojej rodziny zaprowadziło nas pod skałę, ale kto wie, gdzie wyląduje Twoja rodzina?

Ćwiczenia i trenowanie wpisały się w naszą codzienność mniej więcej, gdy nasze dzieci miały odpowiednio dwa lata i dziewięć miesięcy oraz dziewięć miesięcy. Nasz syn od samego początku swojego życia przejawiał dużą aktywność i potrzebę ruchu. Kiedy przyszła jesień 2018 r. okazało się, że spędzanie popołudnia w domu jest często dużo większym wyczynem niż pojechanie gdzieś. Na internetowym forum czytałam wówczas, że są uprząże wspinaczkowe dla trzyletnich dzieci.

Wówczas w mojej głowie zrodził się pomysł, aby właśnie w ten sposób spróbować zagospodarować czas dziecku, które dopiero zaczęło uczęszczać do przedszkola. Nie rozpoznawało jeszcze zbyt dobrze kolorów, nie umiało liczyć, a trafiliśmy najpierw na sekcję dla dzieci w wieku czterech lat. Instruktor z miną pełną politowania powiedział do mnie: „Ale co ja mam z nim zrobić? On się nie kwalifikuje na zajęcia grupowe”. Chyba tylko moja zrozpaczona mina przekonała go do tego, aby wziąć nas pod swoją opiekę w innej formie. Okazało się, że zajęcia indywidualne są dla nas strzałem w dziesiątkę. W ten sposób dwa razy w tygodniu mieliśmy co robić – raz jeździliśmy na bulderownię, raz w tygodniu „na linę”. Każde spotkanie trwało godzinę, ale ponieważ takie małe dziecko nie było w stanie wytrzymać tak długo, pozostały czas mogłam wykorzystać ja. Do dziś jestem bardzo wdzięczna naszemu pierwszemu trenerowi Kubie, który z całą pewnością mógł mnie skutecznie zniechęcić. Spotkania z nami nie były kwintesencją pracy trenera wspinaczki, a mimo wszystko zachęcał nas do działania. Po krótkim czasie okazało się, że Kuba jedzie jako instruktor do Hiszpanii, gdzie i my możemy dołączyć jako uczestnicy. Było to po pięciu miesiącach, od kiedy pierwszy raz byliśmy na ścianie. Mój mąż przed tym wyjazdem był tylko jeden jedyny raz i to po to, aby nauczyć się asekurować osobę wspinającą się na skałę. Uznaliśmy jednak, że pojedziemy, nawet gdybyśmy mieli tylko turystycznie podziwiać piękną Hiszpanię poza sezonem.

Od czasu tego wyjazdu nasza miłość do wspinania zdecydowanie wzrosła. Każde z nas przynajmniej raz w tygodniu jest bez dzieci na ścianie, choć w rzeczywistości zazwyczaj jest to dwa lub trzy razy. Dzieci chodzą na sekcję w soboty od rana, tak aby wyspani i wypoczęci mogli poćwiczyć. Nasze wakacyjne destynacje planujemy pod kątem tego, czy moglibyśmy się na tym wyjeździe powspinać. Coraz częściej namawiamy też do wspólnej rodzinnej turystyki wspinaczkowej naszych sąsiadów i przyjaciół.

Nie jesteśmy profesjonalnymi wspinaczami, ale dzięki odpowiedniemu przeszkoleniu wiemy, jak robić to bezpiecznie. Umieemy pokazać dzieciom proste elementy i asekurować je. Pomimo, że dla części osób wspinaczka może wydawać się zbyt ryzykowna, tak naprawdę

jest jedną z najlepszych form aktywności dla najmłodszych. Wiedziecie, że dzieci, które mają szansę podejmować ryzyko w kontrolowanych warunkach, w dorosłym życiu zdecydowanie lepiej radzą sobie z niebezpieczeństwami? Są też bardziej świadome swoich ograniczeń i możliwości psychofizycznych. A ponadto mają większą pewność siebie.

Kiedy opowiadam komuś, że cała nasza rodzina się wspina, ludzie często pytają, czy się nie boimy. Oczywiście, że się boję – za każdym razem, gdy się wspinam. Ale powoduje to, że skupiam się jeszcze bardziej i mobilizuję, aby wszystkie operacje sprzętowe przeprowadzić bezpiecznie. Uczymy się również zaufania do naszego partnera, bo podczas wspinania w skałach nasze zdrowie i bezpieczeństwo leży właśnie w rękach osoby, która trzyma linę stojąc na ziemi. Śmiejemy się, że tak powinni wyglądać warsztaty rozwojowe dla par.

Pewnie pojawi się zaraz w Twojej głowie pytanie, czy nasze dzieci taką formę spędzania wolnego czasu lubią. Mamy wrażenie, że tak. Sami często pytają o to, czy pojedziemy na wspinaczkę. Głównie dlatego, że są do tego przyzwyczajeni, a wspinanie nigdy nie jest przymusem. Nawet gdy jedziemy w skały, dzieci często wybierają zabawę z rówieśnikami na ziemi. Nie przeszkadza nam to. Ważne, że są na świeżym powietrzu i się ruszają.

Wspinanie wiele w naszym życiu zmieniło i to w różnych obszarach. Na pewno jesteśmy bardziej aktywni i wysiłek podejmujemy regularnie. Ja nawet wyrobiłam w sobie nawyk porannej gimnastyki. Częściej też wyjeżdżamy na krótkie wypady, nawet weekendowe, pomimo że w najbliższe skały jest od nas ponad 250 kilometrów. Kiedy mamy poczucie, że coś byśmy „porobili”, to najczęściej wybieramy jednak sport – ruch. Jeśli nie jest to wspinanie, to jeździmy na rowerach, spacerujemy, jeździmy nad jezioro, rzucamy piłką albo majsterkujemy. Szanse na spotkanie nas w galerii handlowej czy na dmuchańcach są nieduże. Outdoor to nasz żywioł.

Poznaliśmy też całą rzeszę ciekawych osób. Społeczność wspinaczkowa jest zazwyczaj młodsza od nas i często bez dzieci. Choć jest też cała grupa ludzi dobrze po czterdziestce, która wspina się od wielu lat. Nie przeszkadzało to jednak w tym, aby znaleźć z nimi wspólny język. Łączy

nas zamiłowanie do spędzania czasu na dworze, sympatia do zwierząt, dbałość o środowisko czy otwartość i tolerancja na innych. To, co tak fascynuje większość osób we wspinaniu, to walka z własnymi słabościami, praca nad sobą. Aby dobrze się wspinąć trzeba trzech podstawowych elementów: siły, techniki i psychiki. Pomimo, że wspinanie jest sportem indywidualnym, to jednak potrzebna jest zawsze minimum jedna dodatkowa osoba. W przypadku wspinania na linie, ktoś fizycznie trzyma nasze życie w swoich rękach. W przypadku boulderów w terenie, niesie się ze sobą pod głaz materac nazywany *crashpadem*. Im więcej *crashpadów*, tym wspinanie bezpieczniejsze. A dodatkowo warto mieć *spottera*, czyli osobę, która zadba o to, abyśmy wylądowali w odpowiednim miejscu, w razie upadku.

Jeżdżąc na Jurę Krakowsko-Częstochowską, w rejon miejscowości Rzędkowice, miałam nie raz okazję widzieć piękne sceny pod skałą. Często zdarzało się tak, że rodzina czy grupa przyjaciół wybierała sobie jakąś określoną drogę wspinaczki, następnie wieszała „wędkę” (forma zamieszczenia liny, w której osoba wspinająca się zawsze jest asekurowana od góry, w przeciwieństwie od wspinania „na prowadzeniu”, gdy wspinając się ciągnie się linę za sobą i wpina się ją co jakiś czas w punkty zamontowane w skale). Później na tę jedną drogę po kolei wchodzili chętni członkowie danej grupy. Pozostała część w tym czasie rozmawiała, popijała kawę (zrobioną „na świeżo” w kawiarni pod skałą), puszczała latawce czy budowała konstrukcje z kamieni i gałęzi. Nie dziwił nikogo widok mam karmiących piersią dzieci pod skałą. Polana pod skałą jest tak duża, że można też śmiało grać na niej w piłkę. Równocześnie obok takich rodzinnych wspinai można zobaczyć zdeterminowanych sportowców robiących swoje życiowe osiągnięcia. Ważne, aby uszanować okolicę i innych wspinających się. Nie hałasować za bardzo (nie raz się nam to niestety nie udało), sprzątać po sobie i zabrać ze sobą pięć dodatkowych śmieci spod skały, nie niszczyć środowiska naturalnego.

Takie aktywności wpływają z całą pewnością na postrzeganie świata przez nasze dzieci. Jeśli maluchy widzą, że my sami walczymy ze swoimi słabościami, to później jest nam prościej namówić je do starań. Jesteśmy dla dzieci autentyczni, gdy widzą, jak cieszymy się z sukcesów

i jak porażki motywują nas do działania. Dorośli często nie są świadomi jak dobrymi obserwatorami są dzieci i ilu różnych rzeczy uczą się każdego dnia. Ile niepowodzeń je spotyka. Ile razy muszą coś powtórzyć, aby osiągnąć efekt. Ucząc się nowej rzeczy możemy zobaczyć, co przeżywają nasze maluchy. Każdy sukces po długiej drodze na szczyt uczy wiary we własne możliwości. Ostatnimi czasy postanowiłam pobawić się w *brush lettering*, czyli kaligrafowanie przy pomocy specjalnych pisaków. Nauczyłam się na nowo pisać różne litery i wypełniałam zeszyty ćwiczeń dla początkujących. Mam wrażenie, że dzięki temu, że robiłam to na oczach moich dzieci, będzie mi prościej zachęcić je w przyszłości do żmudnych ćwiczeń związanych z ćwiczeniem dłoni i nauką pisania.

Wspinanie wpływa również na koordynację, poczucie równowagi, świadomość środka ciężkości własnego ciała. Nie wiem, w jaki sposób robi to mój syn, ale jest w tym mistrzem. Gdy czasem patrzę na niego jak się wspina, to marzy mi się opanowanie takiej umiejętności na ścianie. Jemu przychodzi to po prostu w sposób naturalny. Dzieci mają całkiem dobry stosunek siły dłoni do swojej masy, dlatego dobrze się wspinają, jeśli oczywiście nie obawiają się za bardzo. Jeśli dołożymy do tego koncentrację uwagi i ćwiczenia proprioceptywne, to może okazać się, że wchodzenie na skały będzie rewelacyjnym wspieraniem procesu integracji sensomotorycznej.

Z racji na fakt, iż mam 155 cm wzrostu, na samym początku zdarzało mi się narzekać, że pewne drogi są dla mnie za trudne, bo ciężko mi było dosięgnąć do jakichś chwytów. Później okazało się, że to wcale nie jest problem, bo jedne z najlepszych zawodniczek na świecie często są niewiele wyższe niż ja, a 10-latki trenują kilka lat i radzą sobie z tą samą drogą co ja bez najmniejszego problemu.

Pewnie kilku osobom w głowie urodziło się stwierdzenie: „No tak, brzmi pięknie, ale ja to bym się bał/ bała”. To zupełnie normalne. Strach może być naszym sprzymierzeńcem, gdyż mobilizuje nas do działania. Nie powinien nas jednak paraliżować. Znajdowanie się na dużej wysokości dla większości z nas jest co najmniej dyskomfortem. Ale świadomość, że znaleźliśmy się w danym miejscu dzięki sile własnych rąk, a na dole stoi inna osoba odpowiedzialna za to, żebyśmy

bezpiecznie znaleźli się z powrotem na ziemi, mobilizuje do działania. Pozwala to budować zaufanie do siebie, swoich wyborów, działań, do możliwości swojego ciała, ale też zaufanie do innych.

Po dłuższej przerwie jest tak, że trzeba się na nowo „rozwspinać”. Czyli na nowo przyzwyczaić do wysokości, do tego, jak inne jest wspinanie na panelu i na skale. Oswoic się ze strachem, z ruchami, które wykonujemy i emocjami, które temu towarzyszą. Mam wrażenie, że jest tak w wielu aspektach naszego życia. W dbaniu o siebie również. Jeśli do tej pory ruch nie był Twoim sprzymierzeńcem, to też będziesz potrzebować czasu, aby się przyzwyczaić. Aby zmienić pewne nawyki i przekonania. Aby przekonać innych do tego. Mam nadzieję, że treści, które przekazuję w tej książce będą dla Ciebie choć częściowo mobilizujące.

Nie chodzi mi wcale o to, aby teraz wszystkich namówić do regularnego jeżdżenia w skały. Myślę, że i tak w wielu miejscach jest już pełne obłożenie. Chodzi mi o to, aby skłonić Cię do poszukiwań takiej formy aktywności na dworze, która będzie kompatybilna ze wspieraniem rozwoju dzieci i zdrowia całej rodziny. U nas wspinanie było takim impulsem. A tak z ręką na sercu, to powinnam podziękować dzieciom, że zmobilizowały nas do tego.

Kiedy zostajesz rodzicem, to często wiele rzeczy, które do tej pory się robiło jest zdecydowanie trudniejsze. Masz też na sobie dużo większą odpowiedzialność. Można połączyć swoje pasje i życie rodzinne. Jesteśmy na to dobrym przykładem, na pewno nie jedynym.

Na sam koniec mam dla Ciebie rodzinną anegdotkę. Abyście mogli ocenić, jak sport i ruch może wpływać na życie rodzinne. Dziadek mojego męża był absolwentem wychowania fizycznego, uhonorowanym za swoje zasługi na polu krzewienia sportu w Poznaniu. Kiedy w latach 70. XX wieku dziadkowie wybierali się na letnie wakacje w trakcie trwania Igrzysk Olimpijskich, to nie było innej możliwości, jak zabrać ze sobą telewizor. Tak więc dwoje dorosłych, dwoje dzieci, bagaże i wielki telewizor marki Rubin wybrało się nad morze maluchem, aby śledzić zmagania sportowe. Można? Pewnie, że można. Zachęcam, abyście znaleźli swoją drogę do zdrowia i wspięli się na jej szczyt. Macie naprawdę dobry warun! Trzymam mocno kciuki, żeby się udało!

Zalecenia od Benia i Misi jak zachęcić rodziców do dbania o zdrowie

Benio (5 lat):

- być dużo na dworze;
- chodzić na wyprawy;
- spotykać się z innymi dziećmi na dworze;
- dużo odpoczywać;
- rodzice i dzieci mogą robić to samo, żeby być zdrowymi.

Misia (3 lata):

- pić dużo wody;
- bardzo dużo zjadać zdrowego jedzenia;
- długo przytulać swoje dzieci;
- jak jest noc, dużo spać;
- rodzice mogą skakać, biegać, latać, pływać i tańczyć.

Przypisy

- 1 S.D. Sampson, *Kalosze pełne kijanek*, Vivante, Białystok 2016.
- 2 M. Grygorowicz, M. Podhorecka (red.), *Kompendium fizjoprofilaktyki*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2020.
- 3 S. Paruthi i inni, *Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine*, J Clin Sleep Med 2016, nr 12, s. 785–786.
- 4 www.mikrowyprawy.com.pl (dostęp: 22.09.2021 r.).
- 5 M. Wiking, *Sztuka tworzenia wspomnień. Jak kreować i zapamiętywać szczególne chwile*, Insignis, Kraków 2020.
- 6 M.A. Clifford, *Kąpiele leśne. Jak czerpać zdrowie z natury?* Wydawnictwo Kobiece, Białystok 2018.
- 7 E. Trafalska, *Assessing diets for energy and nutrients content in nursery school children from Lodz, Poland*, Rocz. Państw. Zakł. Hig. 2014, nr 65, s. 27–33.
- 8 H. Lynch, C. Johnston, C. Wharton, *Plant-Based Diets: Considerations for*

- Environmental Impact, Protein Quality, and Exercise Performance*, „Nutrients” 2018, nr 10, s. 1841 i nast.
- 9 W. Willett i inni, *Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems*, „The Lancet” 2019, nr 393, s. 447–492.
- 10 N.D. Barnard, *Leczenie przez jedzenie*, Znak, Kraków 2021.
- 11 M.D.I. Cabral, S. Liu, N. Soares, *Attention-deficit / Hyperactivity Disorder: Diagnostic Criteria, Epidemiology, Risk Factors and Evaluation in Youth*, Transl. Pediatr. 2020, nr 9 (Suppl. 1), s. 104–113.
- 12 www.szpinakrobiblee.pl (dostęp: 22.09.2021 r.).
- 13 J. Bylinowska, *Mity żywieniowe. Kłamstwa i półprawdy o tym, co jemy*, Wydawnictwo M, Kraków 2021.
- 14 M.J. Schuijs i inni, *Farm Dust and Endotoxin Protect Against Allergy Through A20 Induction in Lung Epithelial Cells*, „Science” 2015, nr 349, s. 1106–1110.
- 15 T. Marrs i inni, *Dog Ownership at Three Months of Age is Associated With Protection Against Food Allergy*, „Allergy” 2019, nr 74, s. 2212–2219.
- 16 O. Wiechnik, *Posetki. Osiem pierwszych kobiet*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2018.
- 17 Tamże.
- 18 N.M. Wells. G.W. Evans, *Nearby Nature: A Buffer of Life Stress Among Rural Children*, „Environment and Behavior” 2003, nr 35, s. 311–330.
- 19 S. Brown, *Amundsen. Ostatni Wiking*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2018.
- 20 D.J. Siegel, T. Payne Bryson, *Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko. 12 rewolucyjnych strategii kształtujących umysł twojego dziecka*, Rebis, Poznań 2021.
- 21 A. Hansen, C.J. Sundberg, *Projekt zdrowie. Szwedzki poradnik inteligenta*, Smak Słowa, Sopot 2017.
- 22 WHO, *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. More Active People for a Healthier World*, WHO, Nowy Jork 2018.
- 23 A.T. DeBenedet, L.J. Cohen, *Siłowanki. Dzikie harce, których potrzebuje każda rodzina*, Mamania, Warszawa 2013.
- 24 M. Bekoff, *O zakochanych psach i zazdrosnych małpach. Emocjonalne życie zwierząt*, Znak, Kraków 2010.

- 25 M. Karga, *Materiały szkoleniowe kursu SensiBaby Introtm 2021*, www.wrazliwe.pl/pl/sensimotor (dostęp: 15.09.2021 r.).
- 26 W. Kuliński, K. Zeman (red.), *Fizjoterapia w pediatrii*, PZWL, Warszawa 2012.
- 27 WHO, *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, WHO, Nowy Jork 2020.
- 28 M. Grygorowicz, M. Podhorecka (red.), *Kompendium...*, dz. cyt.
- 29 WHO, *Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!). Guidance to Support Country Implementation*, WHO, Nowy Jork 2017.
- 30 www.lasy.gov.pl/pl/informacje/aktualnosci/jak-dokarmiac-ptaki-zimaby-im-nie-zaszkodzic (dostęp: 22.09.2021 r.).



**7-tygodniowy kurs mailowy dla czytelników
książki *Dobry warun na zdrowie*.
Krok po kroku realizuj plan minimum
dla Twojej rodziny!**

Masz dość książek, które czytasz, ale nie umiesz wdrożyć zawartych tam porad? Przytłacza Cię nadmiar tematów do ogarnięcia?

Aby Ci ułatwić realizację porad zawartych w książce stworzyliśmy kurs mailowy, który pozwoli Ci rozłożyć cały proces na małe kroki.

Co tydzień otrzymasz mail, a w nim rozwinięcie poszczególnych rozdziałów książki w formie wideo, linków i dodatkowych materiałów, takich jak *checklisty* i *habit trackery*. Otrzymasz też zadanie do wykonania na konkretny tydzień.

**KUP KURS OD RAZU,
ZACZNIJ W DOGODNYM DLA CIEBIE MOMENCIE!**

Kurs nie startuje automatycznie. Po zakupie otrzymasz link do strony, gdzie podasz swój adres e-mail. Dopiero wówczas otrzymasz pierwszy mail, tydzień później kolejny itd. Dlatego nie musisz zwlekać z zakupem kursu. Zachęcamy jednak do rozważnego wyznaczenia daty jego rozpoczęcia.

SERIA | EDUKACJA RODZINNA

Dobry warun na zdrowie to druga książka z serii, którą nazwaliśmy „edukacja rodzinna”. Nie używamy sformułowania „edukacja domowa”, bo z książek, które planujemy wydawać, skorzystają zarówno rodzice edukujący domowo, jak i Ci, których dzieci uczą się w szkołach systemowych, a także nauczyciele i edukatorzy prowadzący zajęcia pozalekcyjne. Zwróć też uwagę, że nie piszemy o edukacji dzieci. Nieprzypadkowo pojawia się tu słowo „rodzina”. Bo prawdziwa edukacja to nie nauka faktów z podręcznika. To styl życia.



Do udziału w cyklu zaprosiliśmy rodziny, które żyją pasją i wychowują dzieci zgodnie z własnym pomysłem. Sportowcy, biolodzy, muzycy, artyści, osoby zafascynowane nowymi technologiami, przedsiębiorcy, podróżnicy. W każdej książce znajdziesz opowieść o tym, jak żyją i jak wychowują dzieci. Będą też propozycje aktywności, porady i przepisy. Dołożymy wszelkich starań, aby były to książki przydatne i inspirujące. Ale naszym głównym celem jest pokazanie Ci, jak różnie można żyć.

Wszystkie książki z serii kupisz na **niespieszne.pl**

Inne książki Wydawnictwa Nieśpieszne



Ańia Komorowska

Zabawy architektoniczne Wychowanie przez budowanie

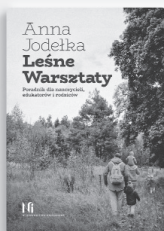
Edukacja architektoniczna uczy uważnie patrzeć na miejsca wokół nas, uświadamia, że jesteśmy odpowiedzialni za nasze otoczenie, uwrażliwia na jakość przestrzeni i rozwija wyobraźnię, pozwala na podróż w przeszłość i przyszłość. Książka dedykowana rodzicom, zarówno tym edukującym domowo, jak i tym, którzy po prostu lubią twórczo spędzać czas wolny, edukatorom prowadzącym warsztaty architektoniczne i architektom prowadzącym warsztaty partycypacyjne.



Aneta Chmieleńska

Dzikie opowieści Wędrowka tropem tajemnic natury

Aneta Chmieleńska zaprasza nas na wyprawę. Nie na spacer, nie na wycieczkę. Wyprawa to odkrywanie tajemnic. *Dzikie opowieści* to zbiór przyrodniczych gawęd, które zabiorą Cię w podróż w świat natury. Tej najbliższej, która otacza Cię z każdej strony i tej ukrytej w mikroświatach pod Twoimi stopami. Stworzona tak, byś mógł ją czytać na głos w rodzinnym gronie – niezależnie od tego czy robisz to przy ognisku pod rozgwieżdżonym niebem czy w przytulnym, domowym zaciszu.



Anna Jodełka

Leśne warsztaty Poradnik dla nauczycieli, edukatorów i rodziców

Leśne warsztaty to nie kolejne zajęcia edukacyjne do zaliczenia po szkole ani atrakcja na wakacje. Las powinien być obecny w naszym codziennym życiu. Będąc leśnym towarzyszem, przyjacielem czy mentorem masz możliwość inspirować innych, by kontakt z naturą stał się codziennością w przedszkolach, szkołach czy pracy. Budując taką leśną wspólnotę przyczyniamy się do małych zmian, które w przyszłości będą mieć ogromne znaczenie dla naszej planety oraz przyszłych pokoleń.



Anna Komorowska, Michał Rokita

Kuchnia błotna 20 przepisów na naturalne place zabaw

Wpisując w wyszukiwarce internetowej „kuchnia błotna” (lub lepiej „MUD KITCHEN”), możesz znaleźć zarówno proste stoliki robione przez rodziców dla swoich dzieci, jak i rozbudowane produkty przeznaczone na sprzedaż do przedszkoli. Na pewno warto zrobić taki przegląd, szukając inspiracji, ale z naszego punktu widzenia im łatwiej tym lepiej. Dotyczy to również innych elementów ogrodu. W tej książce znajdziesz ich aż dwadzieścia. Wraz z dokładnymi informacjami, jak je wykonać.

Te i inne książki znajdziesz w naszym sklepie: **niespieszne.pl**

outdoorowa odzież dziecięca

Elemeno®

**I ŻADNA POGODA
CI NIE STRASZNA**

PARTNER KSIĄŻKI




elemeno®
closer.outdoors

www.elemenop.pl