PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+
ZDROWASMUS 2

czyli z Erasmusem na dworze :)
Nr 06/01.2020

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Janusza Korczaka w Nowej Soli

Rozpocznij rok z uważnością

Końcówka roku i początek kolejnego to dla większości z nas czas ustalania postanowień i celów noworocznych. Niestety często okazuje się, że szybko opada nam zapał do ich realizacji. Aby Twoje postanowienia noworoczne miały większe szanse na realizację, warto obudzić uważność przy ustalaniu celów i planów na nadchodzący rok.

Przy wybieraniu postanowień noworocznych jesteśmy silnie podatni na wpływy i modne cele. Wszyscy chcemy schudnąć, zadbać o zdrowie, lepiej się odżywiać, przebiec maraton, rozkręcić biznes, zdobyć dochód pasywny, itd. Ale czy tak naprawdę jest? I czy da się to wszystko zacząć rownocześnie w styczniu?

Z uważnością przyjżyj się swoim postanowieniom. Dzięki objęciu uważnością procesu ich tworzenia, dowiesz się, czy są one spójne z Twoimi potrzebami i czy rzeczywiście masz zapał do tego, by je realizować.

Zamień postanowienia na cele.

Postanowienia noworoczne są tak ogólne, że trudno się z nimi nie identyfikować. Większość z nas czuje ekscytację na myśl o tym, że będzie chudszym, zdrowszym czy lepiej zorganizowanym. Nie widzimy wysiłku, jaki trzeba będzie wykonać, by do tego efektu doprowadzić. Łatwo wtedy się pomylić i podjąć nierealne postanowienie.

Aby sprawdzić, czy to co postanawiasz jest Twoje, koniecznie zamień postanowienia noworoczne na cele. Nie ważne jakiej metody ustalania celów użyjesz. Możesz wykorzystać metodę SMART lub inną. Zadbaj o to, aby zrozumieć, co dla Ciebie oznacza to postanowienie.

Zapytaj siebie:
- Po czym poznam, że postanowienie zostało zrealizowane?
- Co muszę zrobić, aby doprowadzić do realizacji postanowienia?
- Jakie działania muszę podejmować każdego miesiąca, tygodnia, dnia, aby doprowadzić do realizacji tego postanowienia?

Gdy już znasz odpowiedzi na te pytania, zapisz na kartce swoje postanowienia przełożone na cele.

Mogą one brzmieć następująco:

Postanawiam, że do wakacji (czyli 1.07.2020) schudnę 10 kg. Aby to osiągnąć, każdego dnia będę jeść niedużo (max. 1500 kcal) i zdrowo (usunę z diety słodycze i białe pieczywo), zacznę regularnie ćwiczyć (3 razy w tygodniu pójdę na siłownię lub basen) oraz codziennie będę prowadzić dziennik moich działań, aby je monitorować i korygować.
Oczywiście możesz te cele sformułować w inny sposób. Najważniejsze jest, aby po zapisaniu ich na kartce wiadomo było ile i jakiego rodzaju wysiłku będzie Cię ten cel kosztował.

Gdy masz już konkrety, przepisz każde postanowienie i cel na osobne kartki. Wybierz duży format co najmniej A4, a jeszcze lepiej A3.

Przyszedł czas na uważność

Teraz nadszedł moment na magię i sprawdzenie, jak Ci jest z tymi celami.

Na początek przywołaj uważność. Odłóż na chwile cele. Usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami i nogami mocno spoczywającymi na ziemi. Zamknij oczy. Na początek skieruj uwagę na dźwięki, które do Ciebie docierają, zarówno te blisko, jak i w oddali. Zauważaj jeden po drugim. Teraz przenieś uwagę na oddech. Poczuj rytm swojego oddechu. Zrób kilka świadomych wdechów i wydechów, nie zmieniaj rytmu, nie pogłębiać oddechu, po prostu zauważ go takim jaki jest.

Gdy poczujesz gotowość, otwórz oczy. Połóż przed sobą pierwszą kartkę z zapisanym celem. Resztę na razie odłóż na bok. Przeczytaj ten cel i zauważ, jakie jest Twoje doświadczenie, gdy czytasz swoje postanowienia.

Możesz ponownie zamknąć oczy i zapytać siebie. Jakie jest moje doświadczenie w chwili obecnej? Jakie doznania ciała mi towarzyszą? Jakie myśli przychodzą mi do głowy w związku z realizacją tego celu? Jakie emocje mi towarzyszą? Daj sobie chwilę. Zauważaj wszystko co się pojawia.

Może czujesz ekscytację i chęć działania, a może niechęć lub obawę? Może przychodzą Ci do głowy myśli, że za dużo tych aktywności i nie będziesz mieć czasu na ich realizację albo że to za mało? Może nie czujesz nic? I to też jest w porządku. O czymś Cię informuje.

Gdy przyjrzysz się na spokojnie swojemu doświadczaniu, otwórz oczy i zastanów się, co chcesz teraz z tym celem zrobić. Realizujesz w takim kształcie, zmieniasz czy może odpuszczasz, bo to nie Twoje?

Jeżeli jeszcze nie wiesz, co zrobić z danym celem, daj sobie czas. Refleksja może przyjść dopiero za kilka chwil, gdy umysł się zrelaksuje, podczas picia herbaty, pod prysznicem czy na spacerze. Nie spiesz się, masz cały rok na realizację celów, więc możesz je doprecyzować jutro.

Wykonaj to zadanie z wszystkimi kartkami. Zauważ, które cele wywołują w Tobie silniejsze doznania. Zastanów się, dlaczego tak się dzieje.

Uważność bieżącego doświadczenia

Wybierz cele do realizacji

Gdy wykonasz powyższe zadanie z wszystkimi celami, podejmij świadomą decyzję, które cele chcesz realizować. Zastanów się też nad działaniami. Czy aby na pewno, takie działania, jakie zostały zaplanowane, są spójne z Tobą i Twoim stylem życia. Czy masz w sobie gotowość na takie zmiany.

Wierzę, że tak zaplanowane i wybrane cele, będą lepiej dopasowane do Ciebie i będą miały znacznie więcej szans na realizację.

Zima, zima ...a może morsowanie?

Morsowanie to sport ekstremalny, który cieszy się w Polsce coraz większą popularnością wśród kobiet i mężczyzn z różnych grup wiekowych. Kąpiel w lodowatej wodzie nie wydaje się niczym przyjemnym, jednak może pozytywnie wpływać na stan zdrowia.

Większość z nas w sezonie zimowym marzy o tym, aby móc powygrzewać się na gorącym piasku, jednak są i tacy, co z utęsknieniem czekają na pierwsze chłody. Morsowanie, choć coraz bardziej popularne, nadal powoduje liczne kontrowersje; mnożą się mity na temat zalet i wad morsowania, ale jak jest naprawdę? Czy morsowanie może być zdrowe, czy jedynie spowoduje przeziębienie lub inne, bardziej poważne dolegliwości zdrowotne?
Co to jest morsowanie?

Morsowanie polega na zanurzaniu się lub pływaniu w zimnej wodzie. Sport ten uprawiają osoby w różnym wieku, jednak łączy je jedno, czyli doskonała kondycja fizyczna organizmu i bardzo dobry stan zdrowia. Morsy, bo tak nazywana jest społeczność osób praktykujących zimowe kąpiele w zbiornikach wodnych, zauważają liczne pozytywne skutki celowego wychłodzenia organizmu, co potwierdzają przeprowadzane badania naukowe. Liczba osób, które decydują się na kąpiel, kiedy temperatura powietrza spada poniżej zera, jest coraz większa, jednak nie każdy powinien próbować tego sposobu na poprawę odporności i hartowanie organizmu. Nieodpowiednie podejście do morsowania może zakończyć się poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, wśród których przeziębienie jest najmniejszym problemem.
Czy morsowanie jest zdrowe?

Morsowanie może być zdrowe, ale tylko wówczas, gdy odpowiednio się do niego przygotujmy. Kąpiel w zimnej wodzie wpływa między innymi na funkcjonowanie mechanizmów odpowiedzialnych za utrzymanie temperatury ciała oraz termogenezę, a także poprawia krążenie krwi. Dowiedziono naukowo, że morsowanie jest także sposobem na zmniejszenie objawów chorób o podłożu reumatycznym oraz astmy. Potwierdzono naukowo, że morsowanie poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego oraz podwyższa poziom antyoksydantów w organizmie, co również ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie.

Osoby systematycznie korzystające z uroków morsowania zachwalają jego pozytywny wpływ na samopoczucie i uważają, że nie tylko przedłuża ono życie i poprawia kondycję fizyczną, ale także powoduje zatrzymanie procesów starzenia się organizmu.

Aby morsowanie nie spowodowało szoku termicznego, przeziębienia i nie stało się przyczyną powikłań, które mogą wiązać się z nieprawidłowym podejściem do kapeli w zimnej wodzie, trzeba się do niego odpowiednio przygotować nie tylko pod względem teoretycznym, ale także praktycznym.
Jak przygotować się do morsowania?

Nieprawidłowe morsowanie może być bardzo niebezpieczne. Badania przeprowadzone m.in. przez Pirkko Huttunena dowodzą, że najlepszy wpływ na zdrowie mają systematyczne kąpiele np. pływanie w zimnej wodzie, które pozwala efektywnie przyśpieszyć metabolizm oraz poprawić funkcjonowanie układu krążenia i układu hormonalnego. Jednorazowe zanurzenie się w lodowatej wodzie nic nie da i może poważnie zaszkodzić zdrowiu oraz spowodować nie tylko przeziębienie, ale także szok termiczny i wiążące się z nim zagrożenia.

Przygotowanie do morsowania musi uwzględniać wykonanie badań lekarskich, które pozwolą wykryć ewentualne przeciwwskazania do zimowych kąpieli. Są to przede wszystkim problemy z układem krążenia, choroby serca oraz nadciśnienie tętnicze i niedociśnienie, czyli zbyt niskie ciśnienie krwi. Morsować nie powinny małe dzieci, kobiety w ciąży oraz seniorzy, u których występują schorzenia przewlekłe.

Następnym etapem przygotowywania się do morsowania jest stopniowe przyzwyczajenie organizmu do niskiej temperatury np. poprzez branie coraz zimniejszej kąpieli lub prysznica. To ważny etap na drodze do stania się morsem, który powinien trwać minimum kilka tygodni. Co ważne, podczas domowych kąpieli w zimnej wodzie nie powinno się wychładzać głowy; należy też zadbać o odpowiednią rozgrzewkę przed kąpielą oraz szybkie wyrównanie temperatury po jej zakończeniu, czyli włożenie ciepłej odzieży i wypicie np. rozgrzewającej herbaty.

Podsumowując, morsowanie może być dobre dla zdrowia, ale tylko wówczas, gdy korzystamy z zimnych kąpieli systematycznie oraz po wcześniejszym przygotowaniu organizmu na ekstremalne warunki termiczne. Nigdy nie należy próbować morsowania w samotności oraz rezygnować ze zbadania stanu swojego zdrowia i konsultacji lekarskiej przed dołączeniem do społeczności morsów.

Konfitura z igliwia

Konfitura z igieł charakteryzuje się niezwykłym aromatem i smakiem, zawiera też mnóstwo witamin i minerałów. Wykazuje działanie lecznicze, dlatego warto ją mieć w domowej apteczce. Marmolada z igieł sosny wskazana jest przy leczeniu przeziębień, kaszlu, zapalenia oskrzeli – podobnie, jak syrop z pędów sosny. To nie jest tylko przysmak, bo idealnie nadaje się do wzmocnienia układu odpornościowego. Dodatkowo wspaniały aromat sosnowego lasu koi nerwy i poprawia samopoczucie.

- 2 szklanki świeżych igieł sosny
- pół szklanki owoców dzikiej róży
- 1,5 litra wody
- 300 g cukru
- 1 cytryna, najlepiej ekologiczna

Igły sosny i owoce dzikiej róży należy pozyskać z terenów czystych, z dala od głównych szos. Najlepiej pod koniec jesieni (po pierwszych przymrozkach) lub na początku zimy.
Owoce róży umyj, igły sosny odetnij od gałązek nożyczkami i opłucz. Różę oraz sosnę zalej 1 litrem wrzącej wody i rozdrobnij przy pomocy blendera. Odstaw na 12 godzin, następnie przecedź przez sitko (dość gęste, by zatrzymało pestki i włoski z owoców róży).
Do przecedzonej mieszaniny dolej pozostałą wodę, wsyp cukier i gotuj marmoladę do momentu zagęszczenia. Pod koniec odparowywania dodaj sok z cytryny, który zneutralizuje sosnową goryczkę. Teraz już uważaj bardzo, by się całość nie skarmelizowała, nie odchodź od kuchenki! Rozlej gorącą konfiturę do wyparzonych słoików, zakręcaj od razu. Konfitura z igieł sosny ma kolor ciemnobrązowy, wygląda i zachowuje się trochę jak miód.
Aromat i smak ma delikatny, bardzo przyjemny, nie gorzki. Pachnie lasem. Z podanej proporcji otrzymasz tylko dwa nieduże słoiczki