

Kiedy rozmawiam w gabinecie z rodzicami o zdrowiu ich dzieci, często słyszę wiele zniechęcenia w ich opowieściach: „To eko takie drogie, poza tym oni nie lubią warzyw i ostatecznie ich nie zjedzą”, „Obojętnie, co bym nie robiła, i tak choruje, nie ma co sobie głowy zawracać tym zdrowiem, co ma być, to będzie...”.

A ja myślę, że jest wręcz przeciwnie. Warto tym zdrowiem zaprzętać sobie głowę codziennie. Bo gdyby tak wprowadzić już dziś jeden zdrowy nawyk do każdego dnia życia swojego dziecka albo do życia całej rodziny, to zadzieje się tak wiele! Godzina ruchu każdego popołudnia? To daje aż 365 godzin ruchu rocznie! Jedno jabłko dziennie? Da nam kilogramy owocu.

Zdrowe życie nie musi być ani drogie, ani pachnieć znieawidzoną brukselką. Ale zdrowie to także psychika każdego z nas. W tym numerze „Małych Charakterów” będziemy przyglądać się, w jaki sposób dbać o dobro, jakim jest zdrowie psychiczne, bo przecież wszyscy jesteśmy istotami świadomymi, czującymi. Bycie w dobrej kondycji psychicznej ma ogromne znaczenie w każdym aspekcie życia naszego i naszych dzieci: od edukacji, przez relacje z innymi ludźmi, po osiąganie życiowych celów. Zobaczcie, jak wielu obszarów codzienności dotyczy dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne. Może znajdziecie jedną małą rzecz do zmiany? Pomnożona przez liczbę dni w roku da wam wiele radości i zdrowia. A może będą to dwie albo trzy zmiany?

dr Magdalena Wegner-Jezińska
redaktorka naukowa, psycholożka



Rodzicu! W ten sposób oznaczyliśmy miejsca, w których opisaliśmy, jakie kompetencje Twojego dziecka rozwijają „Małe Charaktery”.



Rodzicu! W ten sposób oznaczyliśmy miejsca, w których sygnalizujemy, aby sięgnąć po dodatkową treść na stronie czasopisma: www.malecharaktery.pl

SPIS TREŚCI

- 2 Las budzi się do życia
- 4 Quiz: Jak dbasz o swoje zdrowie?
- 7 Opowiadanie: Księżę i kot
- 11 Zadanie: Moje ciało do mnie mówi
- 12 Ankieta: Czy jesteś przyjacielem swojego ciała?
- 14 Zadanie: Kocham moje ciało
- 15 Zadanie: Zdrowie w moich rękach
- 16 Opowiadanie: Jeżyk Zenek i moc zrozumienia
- 20 Każdy z nas jest inny – jak się wspierać?
- 22 Komiks: Kosmiczna przerwa
- 24 Dla rodzica: Zdrowy tryb życia
- 25 Zadanie: Kolorowe spodki
- 26 Quiz: Zdrowie w twojej głowie
- 27 Wiersz: Wrona
- 28 Ludowe mądrości – zabawa plastyczna rozwijająca wyobraźnię
- 29 Dla rodzica: Dobry sen to spokojniejszy umysł dziecka
- 30 Z dziennika uważności: Sen to zdrowie!
- 32 Porady na dobry sen
- 36 Przepis na zakrecone ślimaczki z nowalijek
- 37 Zadanie: Świadome i zdrowe zakupy
- 38 Zadanie: Moje zdrowe nawyki
- 40 Dlaczego ruch to supermoc?
- 42 Gra: Kółko i krzyżyk na sportowo
- 43 Galeria prac czytelników: Jak zadbać o swoje zdrowie w głowie?
- 44 Opowiadanie: W gabinecie Pani Doktor Rentgen
- 45 Kiedy trzeba iść do lekarza?
- 47 Zadanie: Tajemnice ciała
- 48 Zadanie: Dlaczego czujemy się źle?
- 49 Wiersz: Zdrowie ryb
- 52 W pokoiku Słonika Balonika – recenzja książki *Opowieści Puszczy. Zakłęci w niedźwiedzie*



Wejdź na stronę:
<https://www.malecharaktery.pl/podcast>
i posłuchaj bajek z tego wydania.