

10. oktobris - Starptautiskā garīgās veselības diena.



*Garīgā veselība ir mūsu rokās!
Veido harmoniju sevī!*

Garīgā veselība ir garīgā labklājība, kas ir veselības un dzīves kvalitātes būtiska sastāvdaļa. Tas ir nosacījums spējai mācīties, strādāt un piedalīties sabiedriskajā dzīvē.

Par garīgi veselu sevi var uzskatīt cilvēks, kurš:

- atļauj sev gribēt un negribēt;
- nevaino sevi un citus;
- analizē situāciju un rīkojas, nevis nodarbojas ar vainīgā meklēšanu;
- prot novērtēt situāciju.

Kā uzturēt garīgo veselību?

- Pastaigas svaigā gaisā.
- Īdēšanas procedūras.
- Laika plānošana, atbilstoši uzdevumu prioritātēm.
- Pozitīvā domāšana.
- Pozitīvo emociju un jūtu izpaušana: prieks, laime, mīlestība, piedošana, dāsnums.
- Radošums, hobiji.
- Pilnvērtīgs miegs.
- Veselīgs ēdiens.
- Saprātīga fiziska slodze.
- Elpošanas un muskuļu atbrīvošanas vingrinājumi, meditācija.
- Komunikācija ar draugiem, radiem, kolēģiem.
- Saruna par savām emocijām.

Skola mūsdienās ir vairāk nekā tikai mācību iestāde. Papildus zināšanu sniegšanai, tā ir atbildīga arī par skolēnu sociālo un emocionālo labsajūtu. Lai to nodrošinātu, skolā jāpastāv pozitīvai, drošai un motivējošai videi. Lai to sasniegtu psiholoģi piedāvā ikdienā izmantot psiholoģisko vingrošanu.

„Psihologiskā vingrošana”

Mērķis: pašregulācijas paņēmieni apguve, enerģētiskā potenciāla paaugstināšana.

Materiāli: magnetafons, klasiskā mūzika.

Instrukcija: lai sasniegtu vēlamos rezultātus vingrošanu veicam katras nodarbības sākumā, 10-15 minūšu laikā. Katru vingrinājumu atkārtot 3-5 reizes. Pirms un pēc vingrošanas uzdodam jautājumu, kā bērni jūtas.

- + Glaudot sevi ar kreiso roku pa galvu, atkārtot: „Es esmu labs”;
- + Kājas plecu platumā. Griežam galvu pulksteņrādītāja virzienā, atkārtot: „Es domāju par labo”;
- + Kājas plecu platumā, rokas gar sāniem. Taisīt pietupienus, atkārtot: „Katra diena ir jauka”;
- + Apstāties gārņa pozā: rokas pa malām, vienu kāju, saliekto ceļā, pacelt, atkārtot: „Esmu karaliene (karalis)”;
- + Kājas plecu platumā, taisot apļveida kustības ar rokām, atkārtot: „Mani sapņi piepildās”;
- + Pietupšoties un pieceļoties, atkārtot: „Es risinu jebkuras problēmas”;
- + Masējot auss līpiņas, pēc kārtas mirkšķināt ar labo un ar kreiso aci, atkārtot: „Nākotne ir brīnišķīga”;
- + Ar labo roku glaužot kreiso elkoni, atkārtot: „Esmu mierīga/s”;
- + Ar kreiso roku glaužot labo elkoni, atkārtot: „Man viss padodas”;
- + Glaužot sevi pa galvu ar abām rokām, atkārtot: „Mani ievēro, mīl un ciena”;
- + Pagriežot galvu pa labi, pa kreisi, atkārtot: „Viss iet labi”;
- + Pietupšoties, atkārtot: „Esmu harmonijā ar sevi”;
- + Stiepjoties uz pirkstgaliem, rokas paceļot augšā, atkārtot: „Manā dzīvē notiek tikai labs”;
- + Sakrustojot rokas uz muguras, pieliekot galvu, atkārtot: „Es priecājos dzīvei”.



Esiet veseli un enerģijas pilni!

*Informāciju sagatavoja:
Skolas psiholoģe Tatjana Laizāne un sociālais pedagogs Neļa Ivanovska*