****

**Pozytywny wpływ zwierząt na człowieka 😊 😊 😊**

Zwierzęta towarzyszą nam od wieków. Kiedyś jako zwierzęta do pracy, dzisiaj jako członkowie rodziny. Bardzo często nie jesteśmy świadomi ile tak naprawdę dobrego dają nam zwierzęta, i jak duży wpływ maja na nasze życie. Wiele zalet posiadania zwierząt potwierdzono naukowo, a każdy kto je posiada, chyba może się z tym zgodzić. W Polsce według statystyk co druga osoba posiada pod opieką lub w najbliższym otoczeniu jakiegoś zwierzaka. Co zatem, dzięki swojemu pupilowi zyskuje ta „co druga” osoba?

**Redukują stres**

Pomaga już samo przebywanie w jednym pokoju z ulubieńcem. Gdy patrzymy na swojego pupila, który cieszy się na nasz widok albo się do nas przytula, organizm wydziela oksytocynę. Hormon ten wpływa na tworzenie więzi i budzi odruchy opiekuńcze. Samo towarzystwo psa czy kota sprawia, że łatwiej radzimy sobie z trudnymi sytuacjami. Towarzyszy im wówczas mniejsze napięcie i zdenerwowanie.

**Obniżają poziom cholesterolu**

Gdy masz w domu psa, musisz z nim wychodzić codziennie na spacery. A ruch pomaga utrzymać poziom złego cholesterolu w ryzach.

**Obniżają ciśnienie**

A to wszystko dzięki zbawiennemu wpływowi głaskania zwierząt futerkowych. Także zabawa z psem obniża za wysokie ciśnienie krwi, nawet sama obecność zwierzęcia w jednym pomieszczeniu powoduje, że niepokój związany z jakąś stresującą sytuacją – znacznie spada.

**Polepszają kondycję**

Pies jest lepszym kompanem na szwendanie się po mieście niż jakikolwiek kumpel. Ludzie, którzy wychodzą na spacer z czworonogiem, cieszą się lepszą kondycja fizyczną.

**Wydłużają życie**

Niższy cholesterol, ciśnienie krwi, zredukowany stres i lepsza kondycja – kombinacja tych korzyści z posiadania zwierzęcia wpływa na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych

**Przeciwdziałają alergii u dzieci**

Jeśli miałeś zwierzę w dzieciństwie, jesteś szczęściarzem. Badania dowiodły, że dzieci, które do szóstego miesiąca życia miały kontakt ze zwierzętami, rzadziej cierpią na alergię, uczulenia, wypryski i astmę w późniejszych latach.

**Pomagają w walce z depresją**

Bliska relacja z pupilem łagodzi przebieg depresji, a nawet pomaga ją wyleczyć. Szczególny wpływ na polepszenie samopoczucia mają psy, które redukują napięcie, poprawiają samoocenę i utwierdzają w poczuciu autonomii i byciu kompetentnym

**Pomagają znieść chroniczny ból**

A to dzięki temu, że odwracają uwagę od fizycznego cierpienia

**Utrwalają więzi międzyludzkie**

Młodzi ludzie, którzy czują więź z pupilem, potrafią budować trwalsze związki z innymi osobami w porównaniu z tymi, którzy zwierząt nie posiadają.

**Monitorują stan zdrowia właściciela**

Zwierzęta są bardzo wrażliwe na wszelkie zmiany zachowania właściciela. Okazuje się, że czuły nos niektórych psów potrafi wyczuć chociażby poziom cukru u diabetyków, zanim jeszcze zauważy to sam właściciel.

**Podwyższają samoocenę**

Zwierzęta nie oceniają i akceptują właściciela takim, jaki jest, bez względu na wygląd czy zachowanie, kochają bezwarunkowo.

**Zbliżają do siebie członków rodziny**

Badania pokazują, że w momencie, gdy skłaniasz dziecko do spaceru z psem albo nakarmienia kota, wzmacniają się więzi między Wami. Zwierzęta są wdzięcznym tematem do rozmowy z dzieckiem. Co więcej, dzieci uczą się odpowiedzialności i troski o innych.

**Zmniejszają poczucie samotności**

Domowy zwierzak może dać to czego często nie mogą zaoferować inni ludzie: miłość i towarzystwo.

**Chłopcy zadanie dla was jeśli posiadacie czworonoga to wyślijcie nam zdjęcie z waszym zwierzakiem. Możecie w kilku słowach opisać nam swojego pupila.**

Pozdrawiamy

p. Krzyś p. Agnieszka