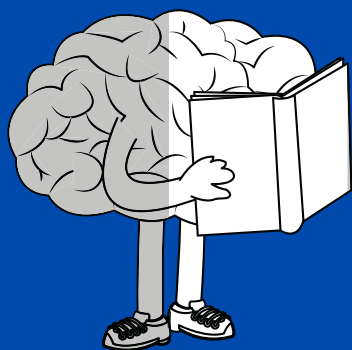


kartka z kalendarza pedagoga

10

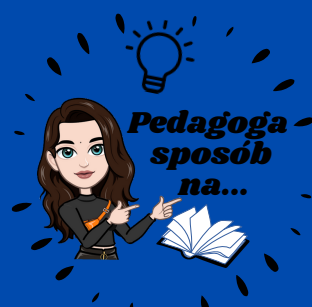
października

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



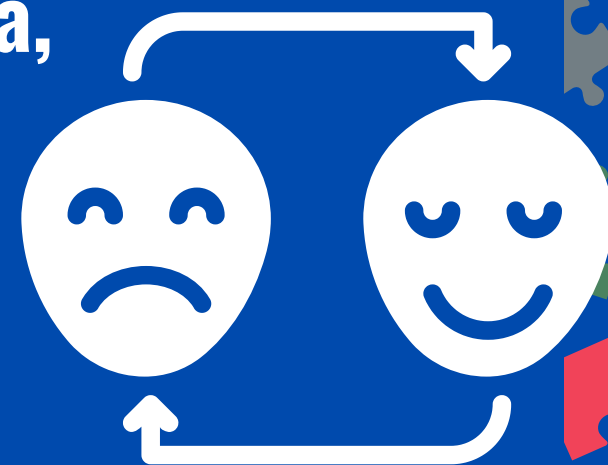
HASŁO NA 2022 ROK

***"Uczyń zdrowie
psychiczne i dobre
samopoczucie dla
wszystkich
priorytetem."***



ZDROWIE PSYCHICZNE I TWOJE SAMOPOCZUCIE JEST...

**bardzo ważne,
ściśle połączone ze zdrowiem fizycznym,
czymś, co każdy z nas posiada,
czymś, nad czym można i warto pracować,
częścią ludzkiego życia,
zmiennie,
złożone.**



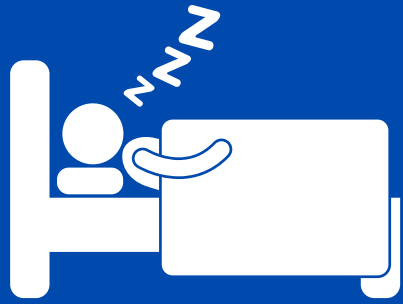
ZDROWIE PSYCHICZNE I TWOJE GORSZE SAMOPOCZUCIE NIE JEST...



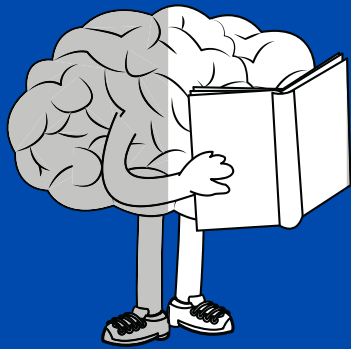
**oznaka słabości,
tylko w Twojej głowie,
wstydlive,
zawsze czymś negatywnym,
czymś, o czym decydujesz, że chcesz mieć,
czymś, o czym powinieneś myśleć tylko
w trudnych sytuacjach.**



Co ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie?



Odpowiednia ilość snu.



Aktywność naszego mózgu.



Dieta i poziom nawodnienia.



Aktywność fizyczna.



Co ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie?



Jakość relacji z innymi.



Nasz stosunek do samych siebie i adekwatna samoocena.



Rozwijanie pasji, zainteresowań, otwartość na poznawanie nowych rzeczy.



Jak możesz zadbać o swoje zdrowie psychiczne?

Dużo rozmawiaj!

Myśl o sobie dobrze!

Wysypiaj się!

Ucz się nowych rzeczy, doskonal posiadane umiejętności!

Dbaj o dietę i nawodnienie!

Zadbaj o aktywność fizyczną, wybierz taką, która sprawia Ci przyjemność!



Jak możesz zadbać o swoje zdrowie psychiczne?

**Doceniaj
drobiazgi!**

Zrelaksuj się!

**Akceptuj
i kochaj samego
siebie!**

**Dbaj o dobre
relacje
z innymi!**

**Proś o pomoc
zawsze, gdy
potrzebujesz!**

**Rozmawiaj
o swoich
uczuciach!**



Jak możesz zadbać o swoje zdrowie psychiczne?

Daj sobie prawo do popełniania błędów!

Bądź dobry dla siebie i innych!

Mów o swoich potrzebach!

Rozwijaj swoje zainteresowania!

Znajdź swój własny sposób na wyciszenie się!!

Jak najczęściej się uśmiechaj!



Gdzie szukać pomocy?

Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży

TEL. 116 111

Bezpłatny Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika
Praw Dziecka

TEL. 800 12 12 12

Niebieska Linia dla osób doświadczających przemocy

TEL. 800 12 00 02

Numer alarmowy

112



O pomoc możesz także poprosić kogoś zaufanego w Twojej szkole: pedagoga, psychologa, wychowawcę, ulubionego nauczyciela lub poza szkołą: rodziców, psychologa, psychiatrę.

