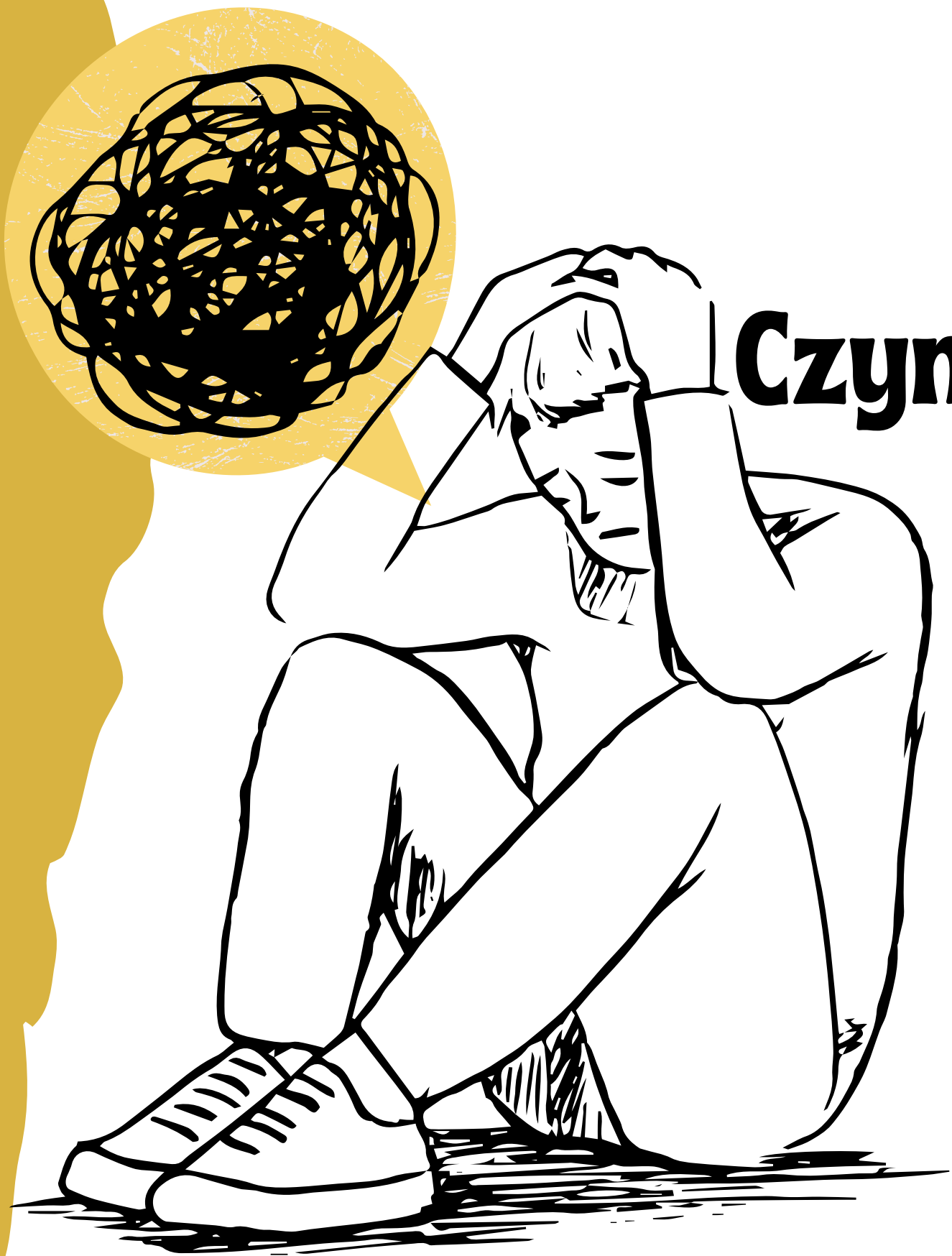




# **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**



# Czym jest zdrowie psychiczne?

Podobnie jak zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne jest istotnym aspektem ogólnego dobrostanu. Wpływa na Twoje myśli, emocje, relacje i zdolność radzenia sobie w różnych sytuacjach.



# Emocje

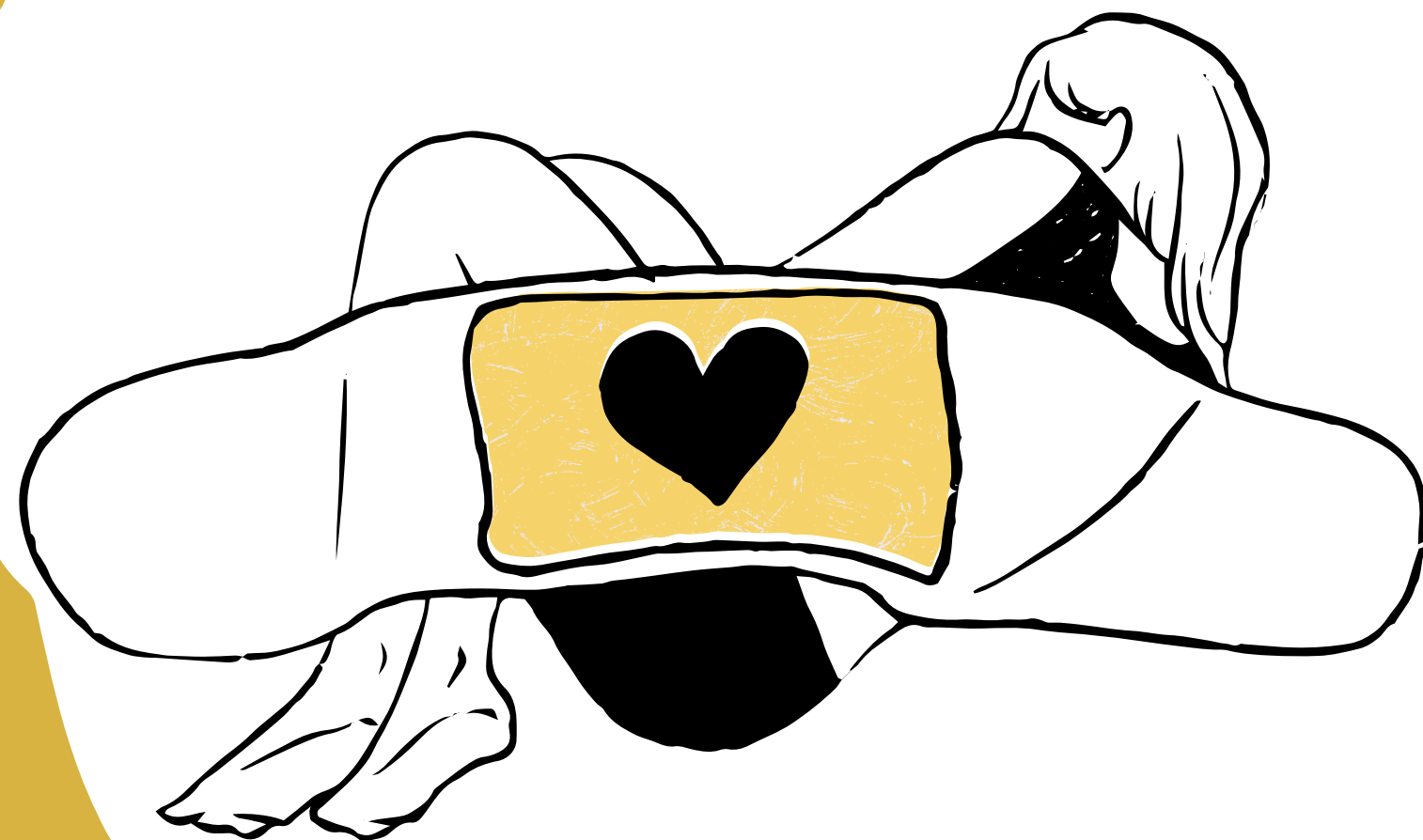
Czy wiesz, że każdy, łącznie z dziećmi takimi jak Ty, doświadcza różnych emocji? Emocje to uczucia, które mamy w sobie i mogą oznaczać szczęście, smutek, złość, strach, podekscytowanie i wiele innych.

To normalne, że odczuwasz różne emocje w różnych momentach i ważne jest, aby je wyrazić i zaakceptować.

# Identyfikacja i wyrażanie uczuć

Ważne jest, aby wyrażać swoje emocje i komunikować swoje potrzeby zaufanym dorosłym lub przyjaciołom. Dzielenie się swoimi uczuciami może pomóc Ci poczuć się lepiej i znaleźć potrzebne wsparcie.





## Jak sobie radzić?

Zdrowe strategie pomogą Ci poradzić sobie z emocjami i stresem.

Mogą one obejmować ćwiczenia głębokiego oddychania, wykonywanie ćwiczeń fizycznych, rozmowę z zaufaną osobą dorosłą, prowadzenie dziennika, ćwiczenie uważności lub technik relaksacyjnych, albo też angażowanie się w ulubione hobby.



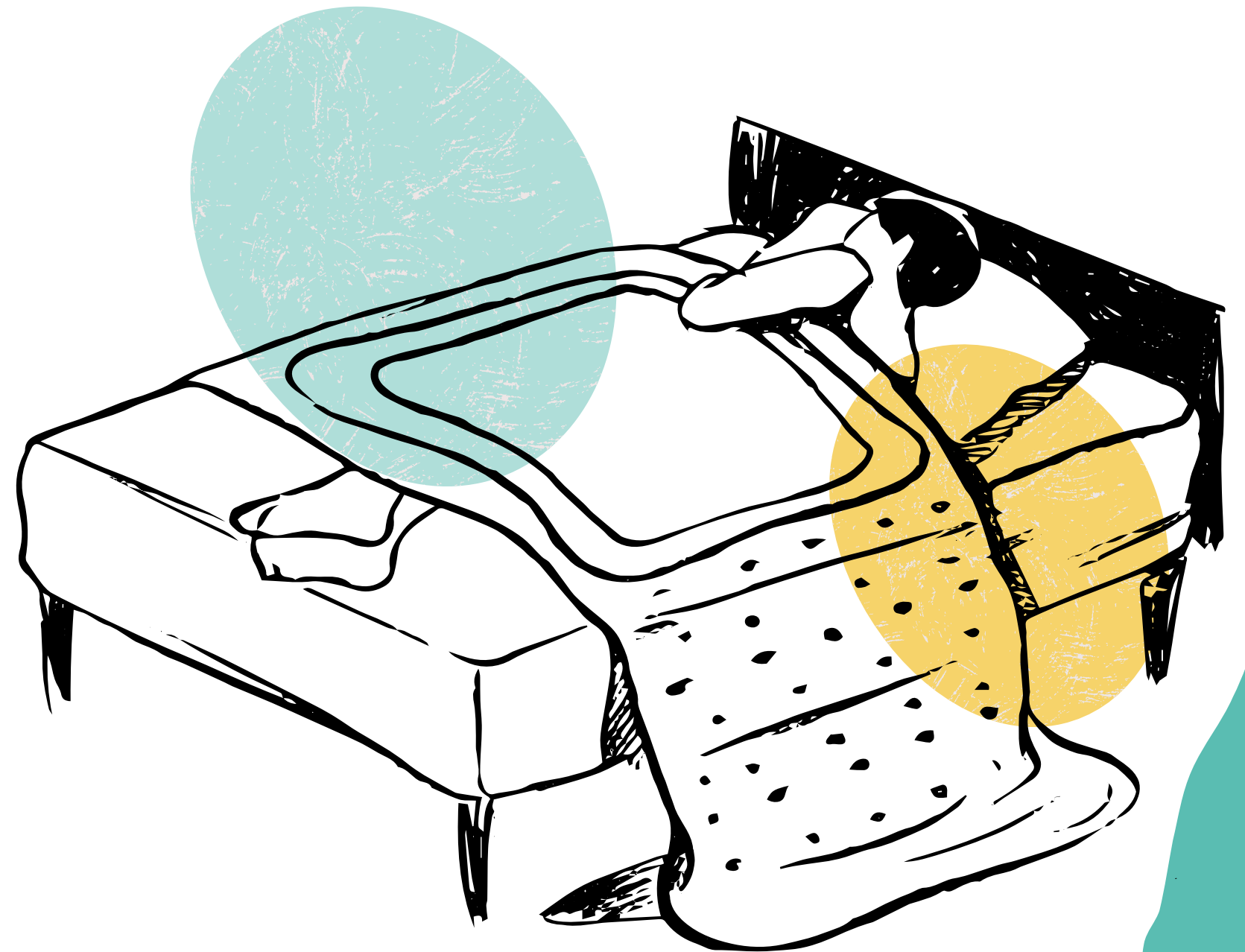
# Samoopieka

Warto zadbać o własne dobro.

Na przykład zadbać o:

- wystarczająca ilość snu
- spożywanie zdrowego jedzenia
- ćwiczenia fizyczne
- angażowanie się w czynności, które sprawiają Ci przyjemność

Działania związane z samoopieką mogą pozytywnie wpłynąć na Twoje zdrowie psychiczne.





## ŁAP CHWILĘ

Czasami czujemy się przytłoczeni.  
Poświęcenie chwili w cichym miejscu,  
z dala od innych, może pomóc  
Ci ponownie się skoncentrować.  
Usiądź, zamknij oczy i zrelaksuj się.



# CZYTAJ KSIĄŻKI

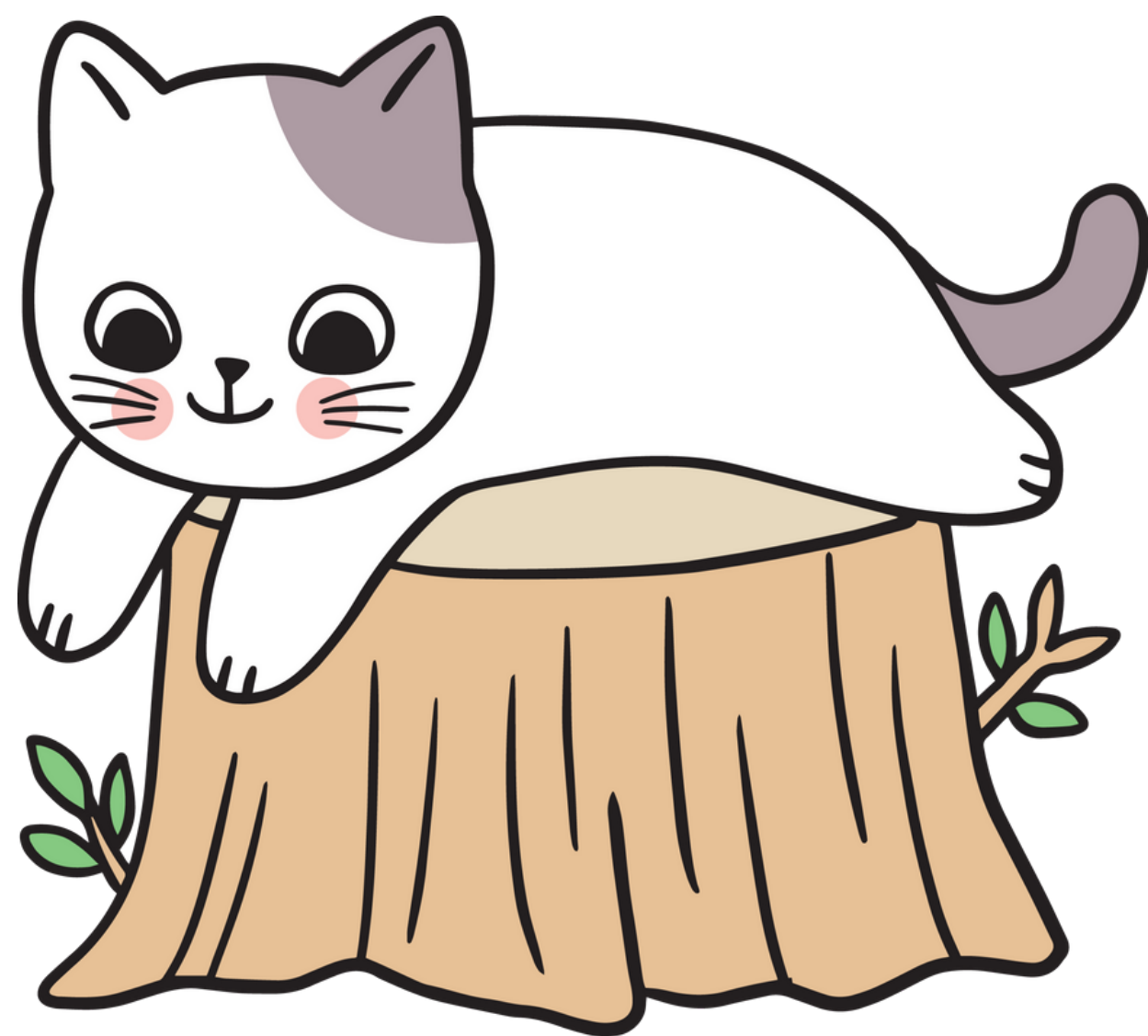
Czytanie to magiczna brama do światów pełnych przygód i czarów. Zagłębiając się w strony książek, umysł staje się uczestnikiem niezwykłych podróży, a słowa stają się kluczami do nieznanych krain. W pełnym skupieniu umyśle, czas zatrzymuje się, pozwalając się zrelaksować i odptynać od codziennych trosk. Czytanie angażuje nasze myśli i emocje.





# RUSZ SIĘ!

Ruch może nie wydawać się relaksujący, ale aktywność fizyczna pompuje tlen do naszego mózgu i pomaga poprawić koncentrację i myślenie. Tańcz, spaceruj, biegaj. Po prostu się ruszaj!



# JEDNOŚĆ Z NATURĄ

Bądź jak kot i odkrywaj. Przebywanie na łonie natury poprawia nasz nastrój i uspokaja umysł. Naturalne światło korzystnie wpływa na samopoczucie. Wybierz się do parku, na podwórko, a nawet na plażę.



# SPRZĄTANIE

Sprzątanie i porządkowanie może pomóc naszemu umysłowi zreorganizować się i ponownie skoncentrować. Posprzątaj swój pokój, posortuj podręczniki szkolne, napisz listę rzeczy do zrobienia i ciesz się spokojem.



# MUZYKA - TWÓJ KLUCZ DO EMOCJI!

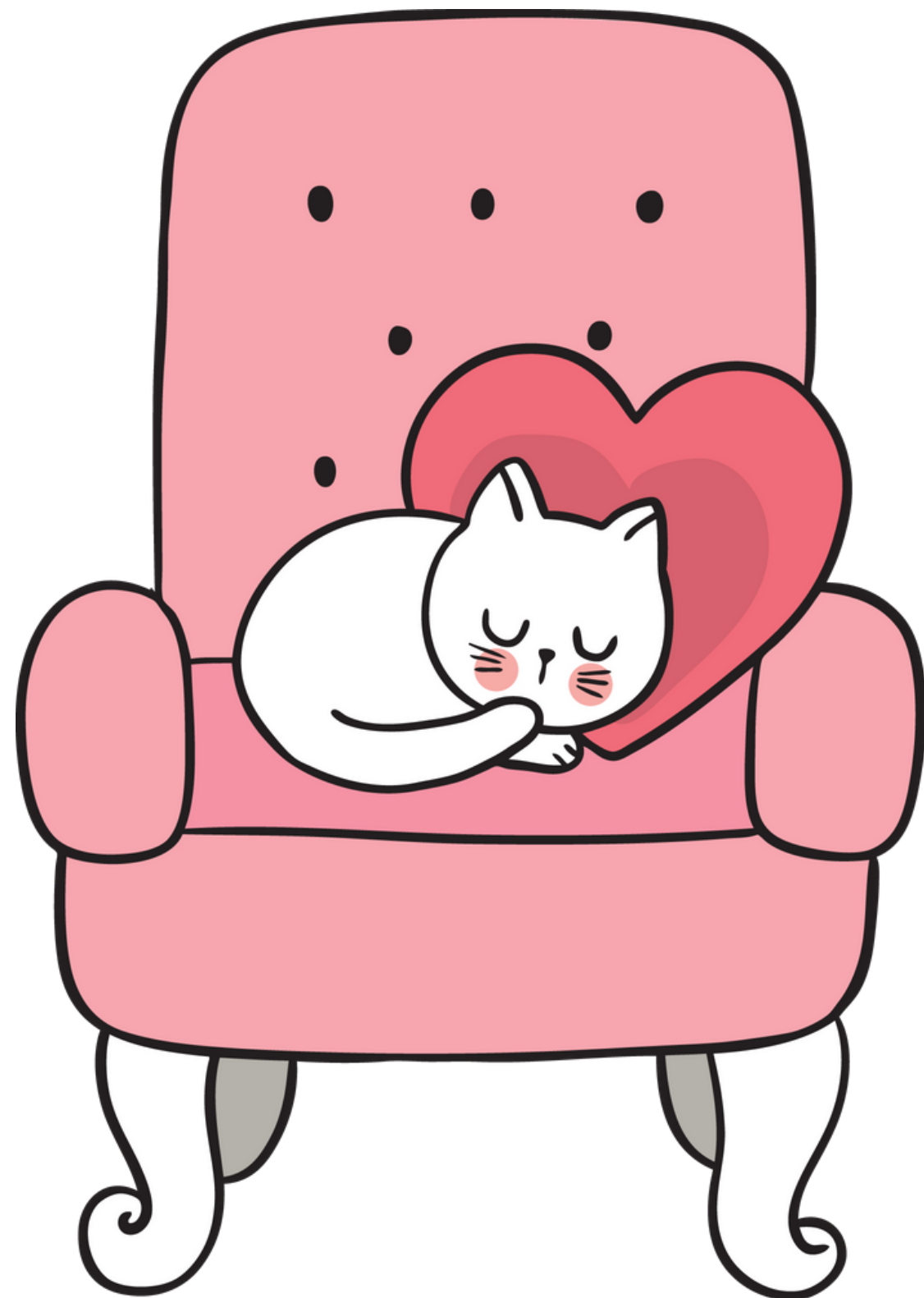
Muzyka jest sprawdzonym lekarstwem na stres, pomaga nam się zrelaksować i odprężyć. Pomocny może być każdy styl muzyczny, od opery po rock. Poświęć chwilę na posłuchanie ulubionej piosenki.



# ODPUŚĆ

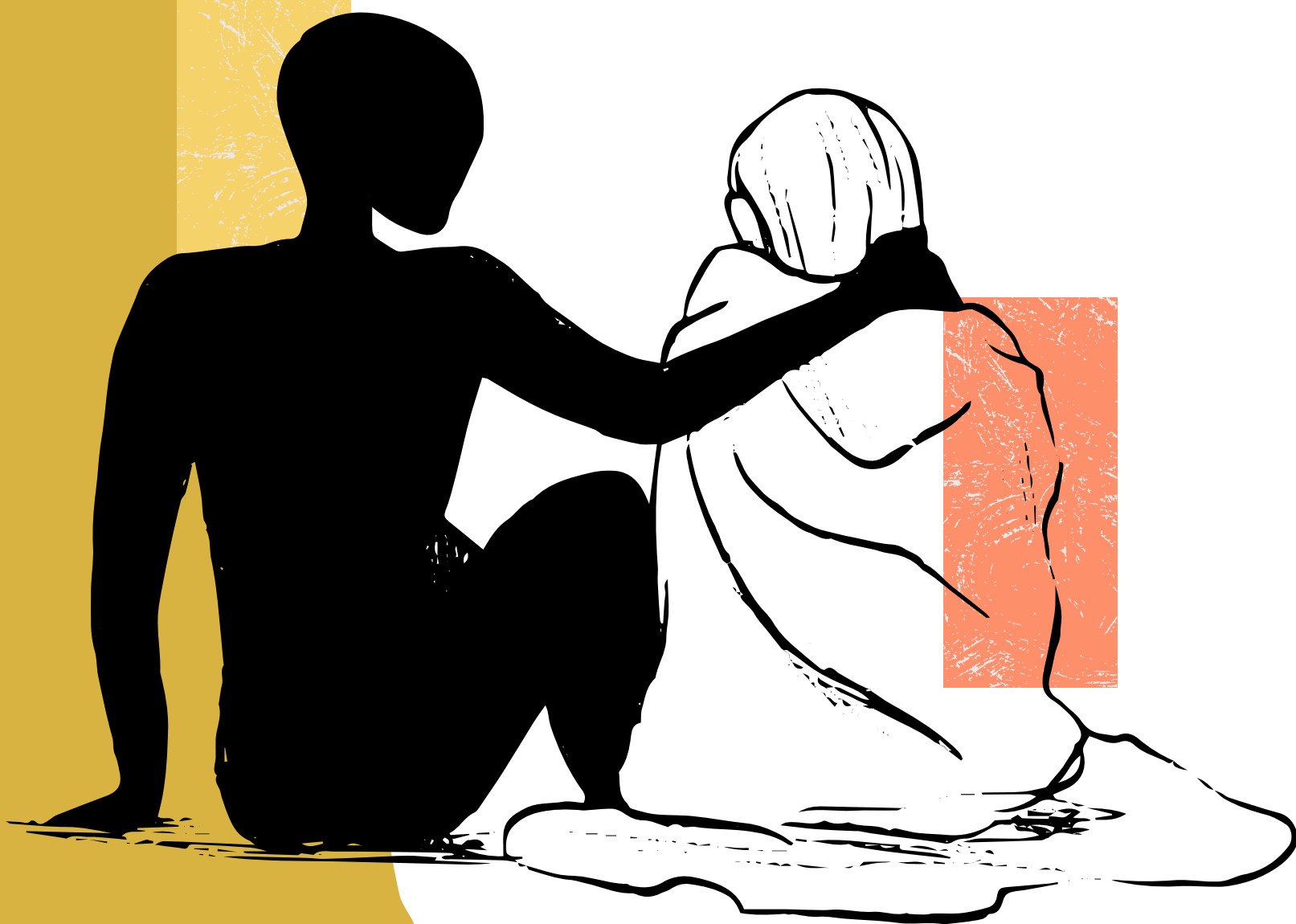
Czasami potrzebujemy po prostu dobrego wyptakania. Nie ma nic złego w odczuwaniu emocji, a jeśli masz ochotę płakać, pozwól sobie na to. Łzy uwalniają stres i pomagają nam się zrelaksować.





# DOBRANOC!

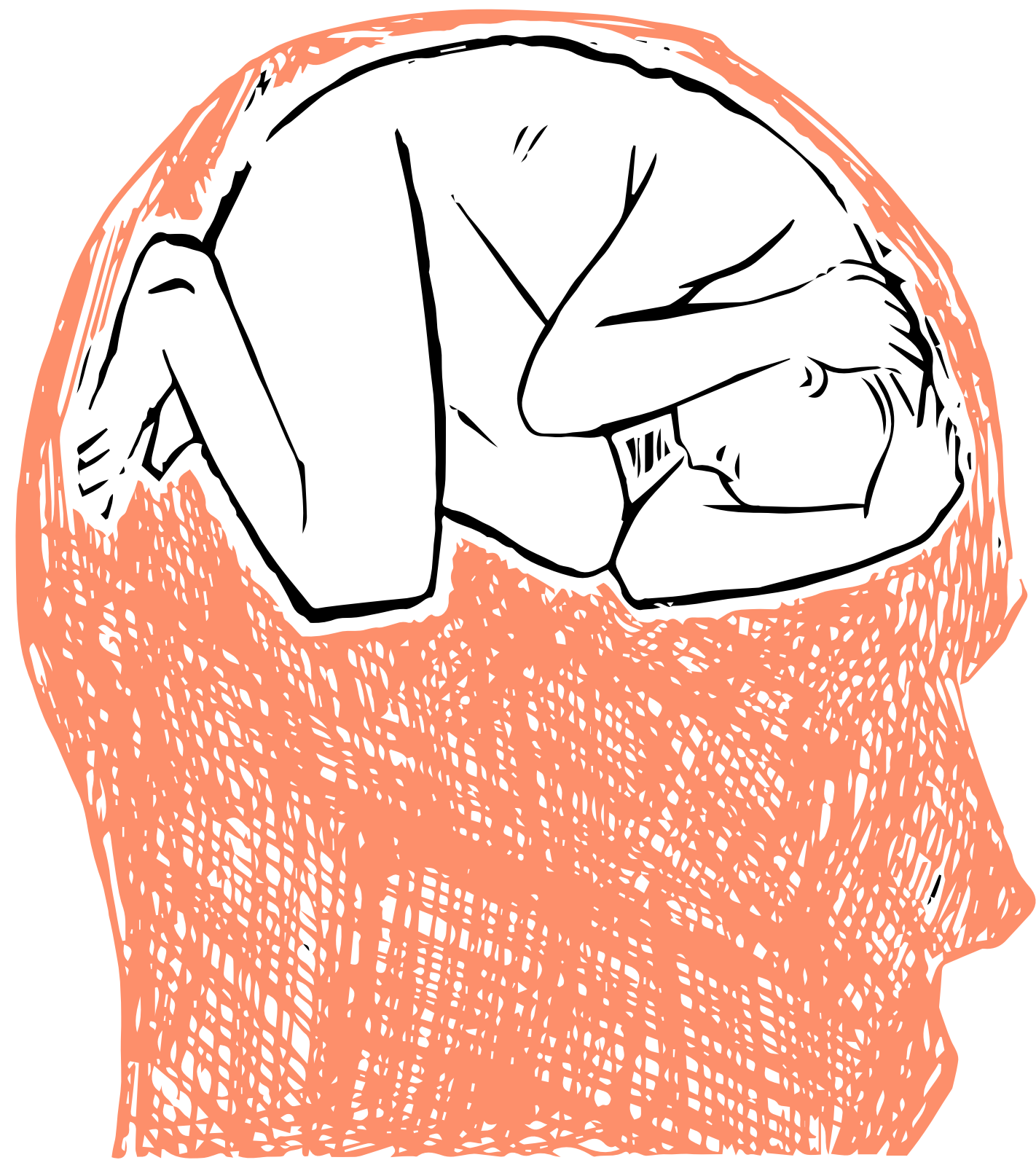
Sen jest jednym z najważniejszych sposobów radzenia sobie ze stresem. Odpowiednia ilość snu jest ważna dla naszego dobrego samopoczucia i zmniejsza niepokój. Nawet krótka „kocia drzemka” może pomóc!



# Dbaj o zdrowe relacje

Ważne jest, aby mieć zdrowe relacje, które wzmacniają Twoje wewnętrzne JA. Przyjaciele i rodzina pomogą Ci przetrwać trudne chwile.

Bądź dobrym słuchaczem, empatycznym i wspierającym innych. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, zmaga się z problemami, poszukaj pomocy u zaufanych dorosłych.

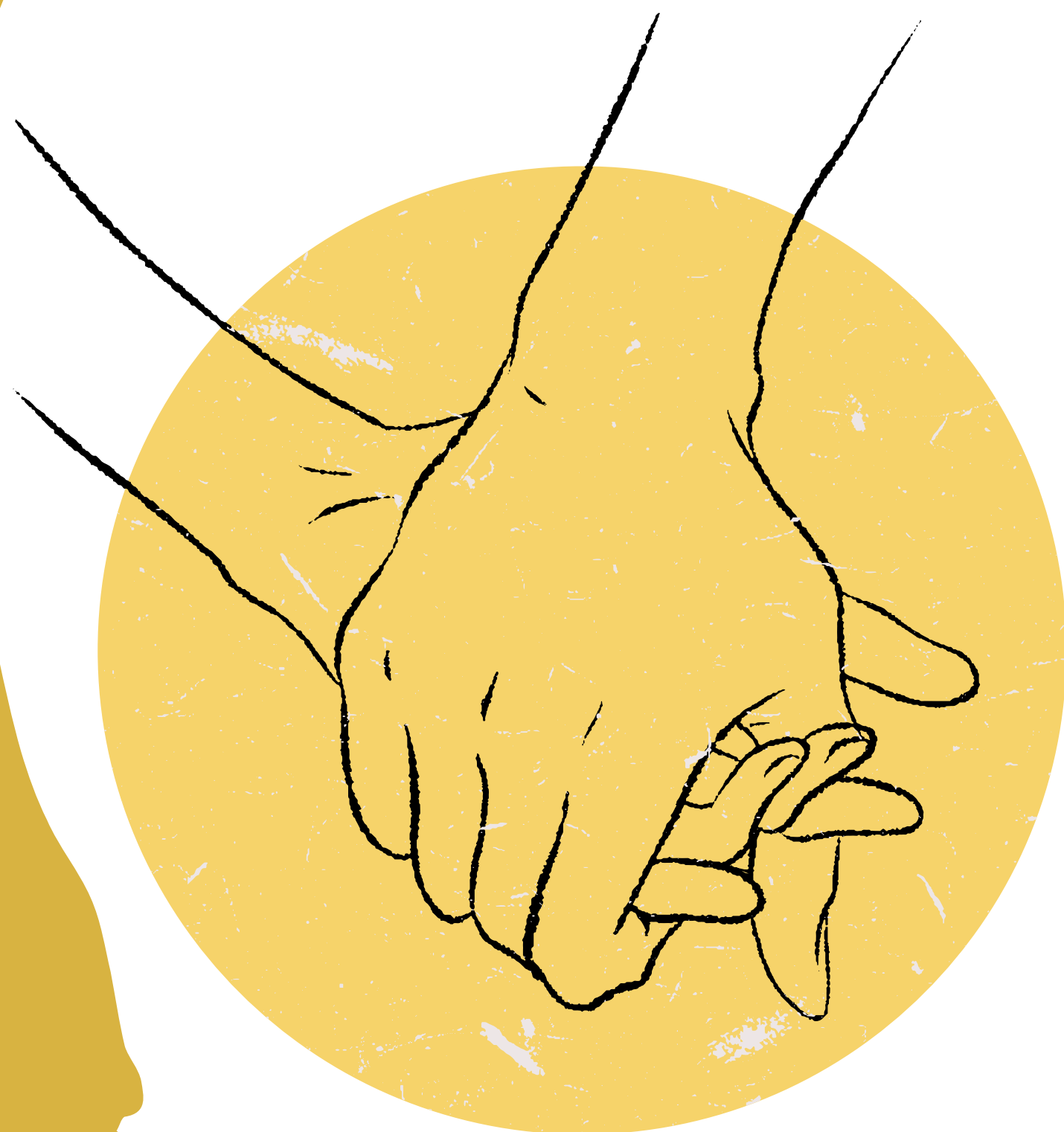


# Nie jesteś SAM!

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc,  
kiedy jej potrzebujesz.

Jeśli czujesz się przytłoczony  
lub doświadczasz uporczywego uczucia  
smutku albo zmartwienia, ważne jest,  
aby porozmawiać z zaufaną osobą  
dorosłą, np. rodzicem, nauczycielem  
lub pedagogiem szkolnym.

Szukanie pomocy jest oznaką siły.



## Dziel się dobrą energią

Ważne jest, aby traktować wszystkich z życzliwością i szacunkiem. Choroby psychiczne są powszechne i mogą dotknąć każdego. Bądź empatyczny i nie oceniaj ani nie piętnuj osób, które mogą borykać się z problemami.



## Pamiętaj!

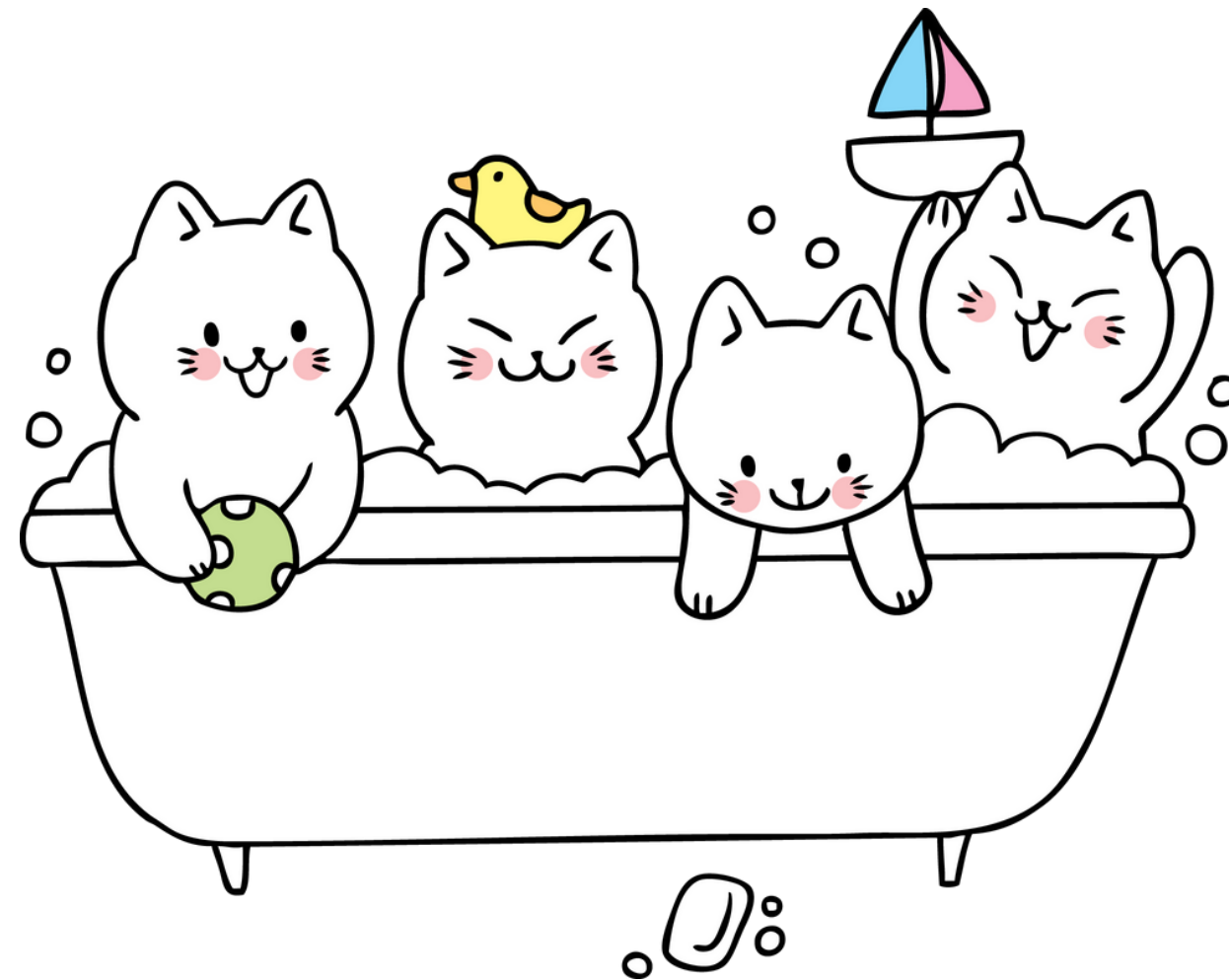
Zdrowie psychiczne jest najważniejsze. Ono może zapewnić solidną podstawę ogólnego dobrego samopoczucia i wyposażyć Cię w narzędzia niezbędne do skutecznego radzenia sobie z wszelkimi wyzwaniami, jakie możesz napotkać w życiu.



PAŹDZIERNIK

# LAWENDOWE WIEŚCI

GAZETKA SZKOLNA



*nauczyciel  
Marta Raniszewska*