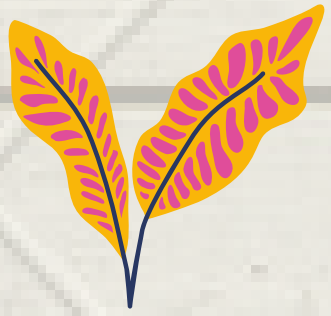


ZDROWIE PSYCHICZNE

Jak o nie zadbać?



RUSZAJ SIĘ

Idź dłuższą drogą.

Wyjdź na rower lub na spacer.

Rób przerwy w nauce lub pracy
przy komputerze.

Ćwicz na wuefie.



JEDZ ZDROWO

Jedz dużo warzyw i owoców.

Pamiętaj o zdrowych
tłuszczach (ryby, orzechy).

Ogranicz fast-foody,
słodzone napoje i słodycze.



SIEĆ SPOŁECZNA

Spotkaj się z przyjaciółmi.

Bądź życzliwy.

Pamiętaj, że małe gesty mają
znaczenie.



CZAS NA SEN

Zadbaj o regularne pory snu.

Godzinę przed snem nie korzystaj z
telefonu i komputera.

Śpij w ciemnym i chłodnym pokoju.
Nie pij kawy/herbaty przed snem.



WARTOŚCIOWE DZIAŁANIA

Rób to co lubisz.

Rozwijaj swoje hobby i
zainteresowania.

Ucz się nowych rzeczy.

Rozwijaj i ćwicz swoje
umiejętności.



TROSZCZ SIĘ O SIEBIE

Zadbaj o odpoczynek.

Bądź dla siebie dobry i
wrozumiały.

Spójrz na siebie oczami osoby,
która bardzo Cię kocha.