

Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne w czasie wakacji



Prezentacja przygotowana przez

panią pedagog

Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne?



Twoje uczucia
są ważne!



Zdrowie psychiczne to to, jak czujemy się w środku – czy jesteśmy szczęśliwi, spokojni i pełni energii.

Wakacje to czas odpoczynku, ale czasem możemy też czuć się zdenerwowani lub smutni – to normalne! Ważne jest, żeby wiedzieć, jak zadbać o swoje uczucia i cieszyć się wakacjami.



Presja ideatu – "Chcę, żeby wakacje były
absolutnie super!"

Zmiana planów – Codzienne rutyny znikają, a to może być
stresujące.

Tęsknota – Możesz tęsknić za przyjaciółmi lub ulubionymi
zajęciami.

Kłótnie – Nieporozumienia w rodzinie mogą się zdarzać – to
normalne!

Co może być trudne podczas wakacji?



Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne?



Czas na zabawę i odpoczynek

Planuj każdego dnia chwilę na ulubioną zabawę i relaks – to ładuje baterie!



Spacer, rower, pływanie – ruch poprawia humor i dodaje radości każdego dnia.

Ruch to dobry nastrój

Śpij dobrze i jedz zdrowo

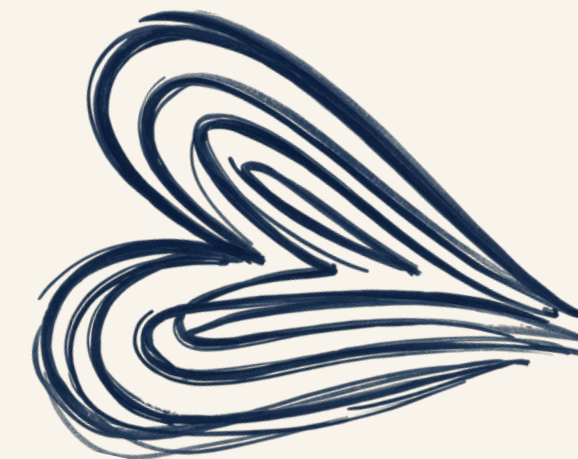
Dobry sen i zdrowe jedzenie dają Ci mnóstwo energii na wakacyjne przygody.



Rozmawiaj z bliskimi

Dziel się swoimi uczuciami z rodziną i przyjaciółmi – to bardzo pomaga!

Kiedy i jak szukać pomocy?



Czytanie i hobby

Sięgaj po książki, rysuj, majsterkuj – to świetny sposób na wyciszenie i dobry nastrój.

Dzielenie się uczuciami

Rozmawiaj z kimś bliskim o tym, co czujesz – to bardzo pomaga!

Spacery i ruch

Krótki spacer, jazda na rowerze lub zabawa na świeżym powietrzu poprawiają samopoczucie.

Szukaj pomocy, gdy...

Czujesz się bardzo smutny lub samotny przez dłuższy czas? Zawsze możesz porozmawiać z rodzicem, nauczycielem lub kimś, komu ufasz.

Krok 1: Porozmawiaj z dorosłym



Powiedz rodzicowi, opiekunowi, nauczycielowi lub dziadkowi, jak się czujesz.

Krok 3: Numer alarmowy

W nagłych sytuacjach dzwoń pod numer 112. Dla rodziców: 800 100 100.



Szukanie pomocy jest odważne i dobre – zawsze ktoś chce Ci pomóc!

Krok 2: Telefon Zaufania

Zadzwoń na 116 111 – całodobowy, bezpłatny telefon dla dzieci i młodzieży.

Krok 4: Niebieska Linia

W sytuacji przemocy pomaga Niebieska Linia: 800 120 002 (bezpłatna).



Co robić, gdy czujesz się smutny?

Twoje uczucia są ważne – nie ignoruj ich!

Śpij dobrze i jedz zdrowo, żeby mieć dużo energii.

Baw się, odpoczywaj i rozmawiaj z bliskimi.

Nie bój się prosić o pomoc, gdy jej potrzebujesz!

**Dbaj o siebie
podczas wakacji!**





Dziękuję za uwagę!

Życzę Ci super wakacji i dużo
uśmiechu! ☀️



116 111 –
Telefon
Zaufania

112 – Numer
Alarmowy

800 100 100 –
Pomoc dla
Rodziców

Szukanie pomocy jest
odważne i dobre!