

AKTYWNIĘ PO ZDROWIE PSYCHICZNE

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2
W BRZEZINACH

RUCH, DLACZEGO JEST WAŻNY?



Wyzwala w organizmie hormony odpowiedzialne za poczucie szczęścia, kreatywność i koncentrację.
Zmniejsza odczuwanie depresji i lęków.
Pomaga lepiej radzić sobie ze stresem.
Rozładowuje napięcie psychiczne.
Poprawia samopoczucie. Daje radość i satysfakcję.
A także podnosi samoocenę. I wiele innych..

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

Zdrowo się odżywiaj.

Wysypiaj się.



Uprawiaj sport.

Dbaj o swoją pasję.

Spotykaj się z przyjaciółmi.

Śmiej się.



Mów o swoich uczuciach.

Proś o pomoc.



A TAK UCZNIOWIE NASZEJ SZKOŁY PROMUJĄ DBANIE O
ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE



Psycholog Barbara Góralczyk
Pedagog Elżbieta Loba