

# II WARSZAWSKI TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

II WARSZAWSKI TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO



4-12 KWIETNIA

# II WARSZAWSKI TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

4-12 KWIETNIA



## II WARSZAWSKI TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO TO KOLEJNA EDYCJA AKCJI PROMUJĄCEJ ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY ODGRYWA KLUCZOWĄ ROLĘ W ICH ROZWOJU ORAZ W KSZTAŁTOWANIU ICH PRZYSZŁOŚCI. OBEJMUJE SZEROKI ZAKRES ASPEKTÓW EMOCJONALNYCH, BEHAWIORALNYCH I SPOŁECZNYCH, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA OGÓLNY DOBROSTAN I FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA.

Rodzicu, szukasz pomocy dla siebie lub dla dziecka? Nauczycielu, doświadczasz trudności w relacji z uczniami? Uczniu, coś Cię niepokoi, czujesz się samotny, zagubiony? Nie czekaj. Skorzystaj ze wsparcia:

[zdrowie.um.warszawa.pl/zdrowie-psychemne](https://zdrowie.um.warszawa.pl/zdrowie-psychemne).

Weź udział w wykładach, warsztatach, webinarach, konsultacjach.



Warszawa

# CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Co to jest zdrowie psychiczne? Każdy uczestnik dostaje karteczkę, na której pisze swoją definicję "zdrowia psychicznego". Wszystkie karteczki (anonimowe) zbiera prowadzący. Zespół dzieli na grupy 4-5 osobowe. Karteczki zostają podzielone między grupami. Każda grupa na podstawie otrzymanych karteczek tworzy jedną definicję "zdrowia psychicznego". Grupy prezentują swoje prace.

<b>ZDROWIE PSYCHICZNE TO:</b> ..... ..... ..... ..... .....	<b>ZDROWIE PSYCHICZNE TO:</b> ..... ..... ..... ..... .....
<b>ZDROWIE PSYCHICZNE TO:</b> ..... ..... ..... ..... .....	<b>ZDROWIE PSYCHICZNE TO:</b> ..... ..... ..... ..... .....

Uczestnicy zajęć pracując grupowo wpisują **P**-prawda lub **F**-fałsz przy każdym poniższym stwierdzeniu.

- Każdy ma wpływ na swoje zdrowie psychiczne.
- Zdrowie psychiczne jest czymś co powinniśmy zachować tylko dla siebie.
- Zdrowie psychiczne jest zmienne.
- Zdrowie psychiczne jest mniej ważne niż zdrowie fizyczne.
- Zdrowie psychiczne to część życia każdej osoby.
- Definicja "zdrowia psychicznego" została wprowadzona przez Światową Organizację Zdrowia.
- Zdrowie psychiczne jest ściśle powiązane ze zdrowiem fizycznym.
- Światowy Dzień zdrowia jest obchodzony 10 listopada.
- Zdrowie psychiczne jest jednym z elementów ogólnego zdrowia.
- Zdrowie psychiczne to przede wszystkim brak występujących zaburzeń.
- Zdrowie psychiczne powinno być cały czas wspierane i pielęgnowane.

P/F

Zdrowie psychiczne – dobrostan na poziomie poznawczym, behawioralnym, emocjonalnym i społecznym. Zdrowie psychiczne jest nieodłącznym i ważnym aspektem zdrowia. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia: **„Zdrowie psychiczne oznacza dobrostan, w którym jednostka uświadamia sobie własne możliwości, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może produktywnie pracować i jest w stanie wnieść wkład do swojej społeczności”**. Zdrowie psychiczne obejmuje m.in. subiektywne poczucie dobrostanu, poczucie własnej skuteczności, autonomię, kompetencje, zależność międzypokoleniową oraz samorealizację własnego potencjału intelektualnego i emocjonalnego.

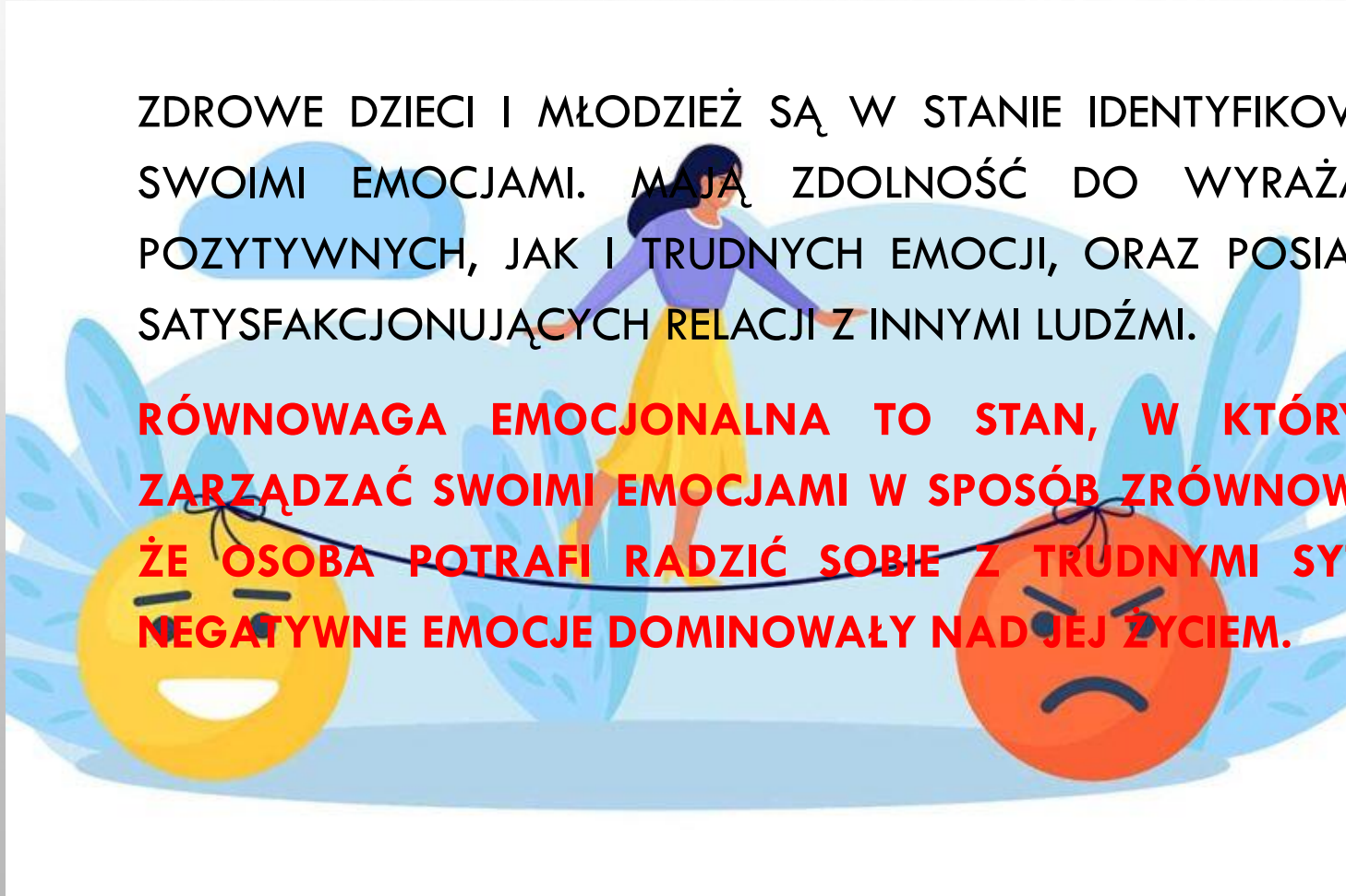
[https://pl.wikipedia.org/wiki/Zdrowie\\_psychiczne](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zdrowie_psychiczne)



# EMOCJONALNA RÓWNOWAGA:

ZDROWE DZIECI I MŁODZIEŻ SĄ W STANIE IDENTYFIKOWAĆ, ROZUMIEĆ I RADZIĆ SOBIE ZE SWOIMI EMOCJAMI. MAJĄ ZDOLNOŚĆ DO WYRAŻANIA SIEBIE I SWOICH POTRZEB, POZYTYWNYCH, JAK I TRUDNYCH EMOCJI, ORAZ POSIADAJĄ ZDOLNOŚĆ DO BUDOWANIA SATYSFAKCJONUJĄCYCH RELACJI Z INNYMI LUDŹMI.

**RÓWNOWAGA EMOCJONALNA TO STAN, W KTÓRYM JEDNOSTKA JEST W STANIE ZARZĄDZAĆ SWOIMI EMOCJAMI W SPOSÓB ZRÓWNOWAŻONY I STABILNY. OZNACZA TO, ŻE OSOBA POTRAFI RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI SYTUACJAMI, NIE POZWALAJĄC, BY NEGATYWNE EMOCJE DOMINOWAŁY NAD JEJ ŻYCIEM.**



## PLAKAT PEŁEN EMOCJI



## POKAŻ SWOJE EMOCJE – JAK SIĘ DZISIAJ CZUJESZ?







# POZNAJĘ I OSWAJAM EMOCJE - ĆWICZENIA

*www.wieszynka.pl*

## Kolory moich emocji

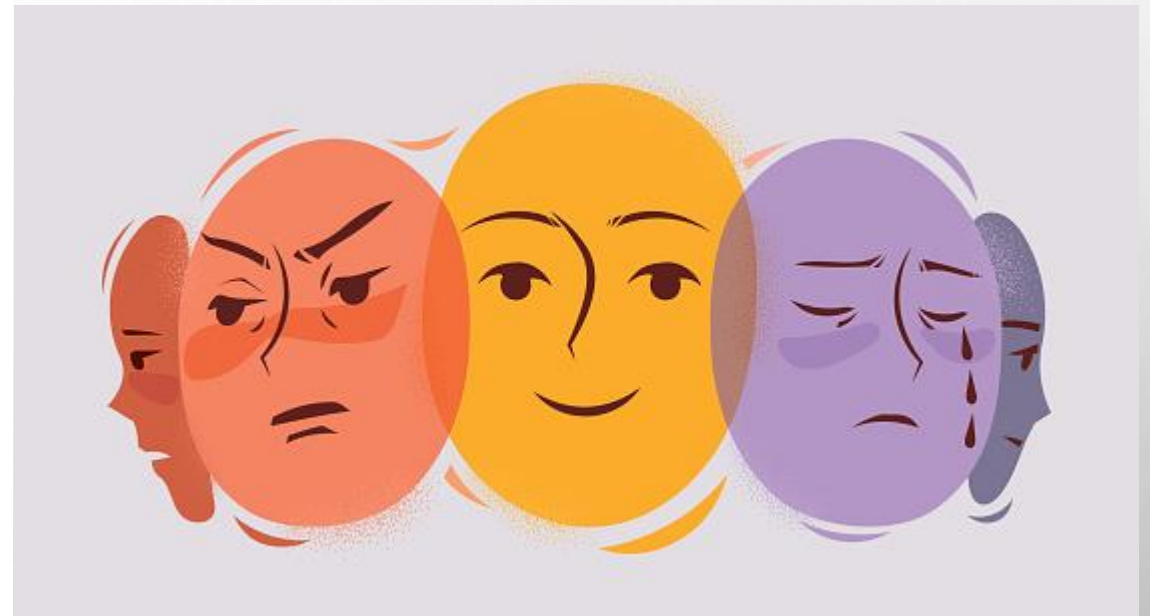
Jeżeli moja emocja byłaby kolorem to jakim? Podpisz emocje, wybierz jeden kolor który Ci najbardziej pasuje i pokoloruj chmurkę.





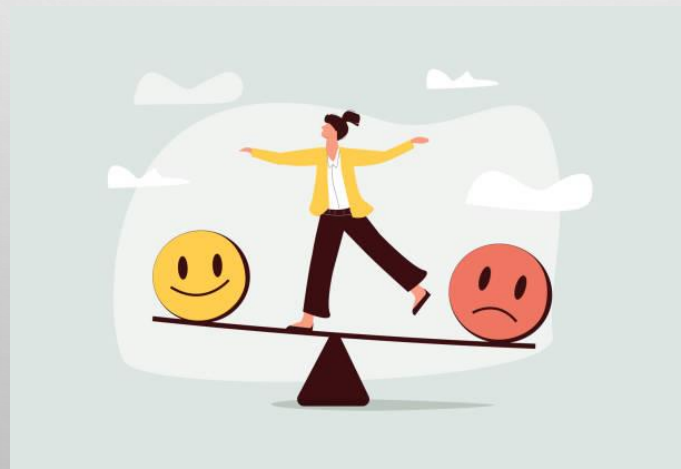
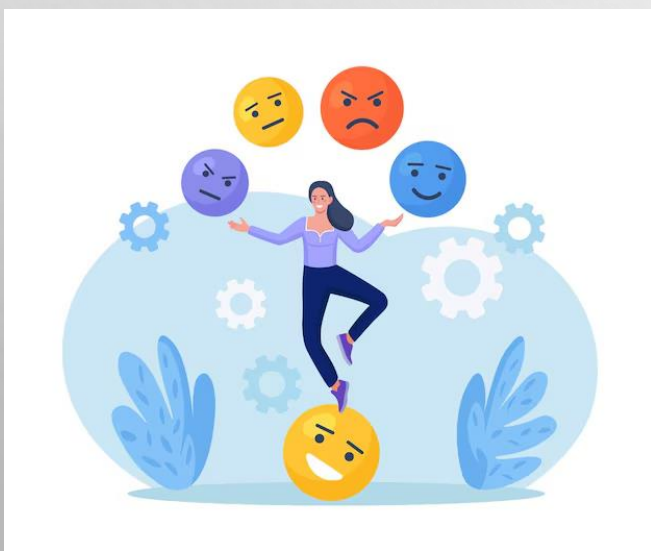
## CO SIEDZI W MOJEJ \* GŁOWIE?

W tych chmurach zapisz wszystko, co teraz myślisz i czujesz.



# EMOCJONALNA RÓWNOWAGA:

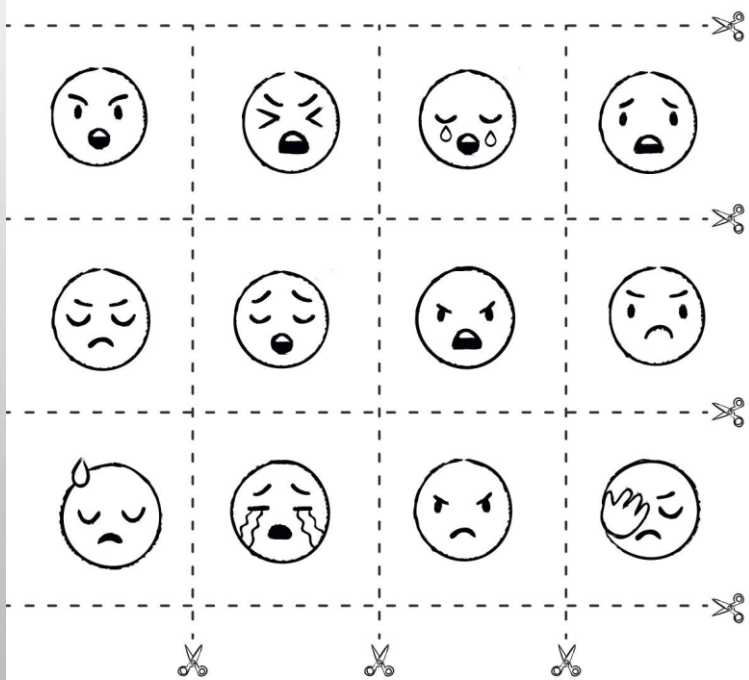
WZMACNIANIE RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ POMAGA TAKŻE W **RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI** TAKIMI JAK ZŁOŚĆ, LĘK CZY SMUTEK. DZIĘKI TEMU MOŻNA UNIKNAĆ WIELU NEGATYWNYCH SKUTKÓW, TAKICH JAK ZABURZENIA DEPRESYJNE CZY STANY LĘKOWE. WARTO DBAĆ O RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ, ABY MÓC W PEŁNI CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM I ROZWIJAĆ W RÓŻNYCH JEGO ASPEKTACH.



# RADZIMY SOBIE Z EMOCJAMI - ĆWICZENIA

## Smutek i złość.

Podziel buzie na te przedstawiające smutek oraz te, które przedstawiają złość.

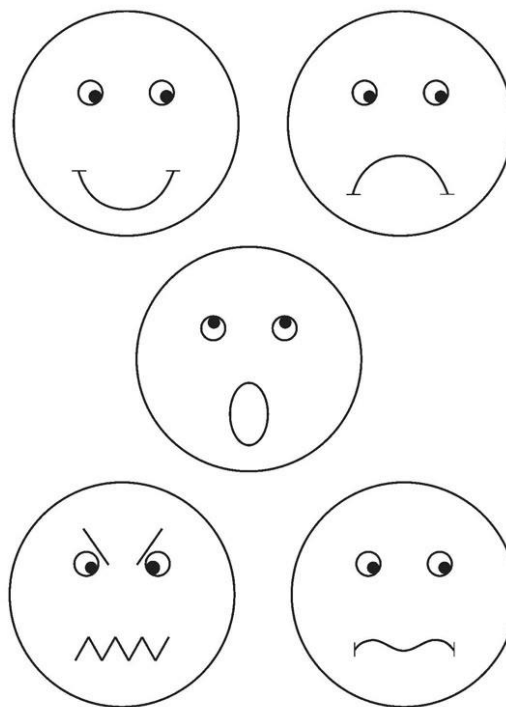


Możesz je wyciąć i nakleić na osobną kartkę lub nawet dwie, segregując je odpowiednio.

Imię i nazwisko dziecka: .....

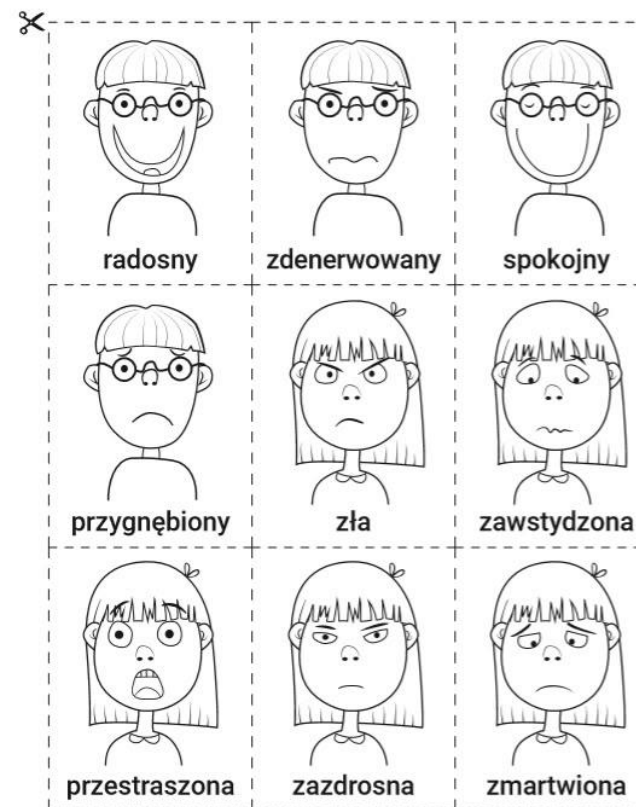
Dorota Zimoń

Jak upłynął Ci dzisiejszy dzień? Byłeś wesoły, smutny, a może coś Cię dzisiaj zdziwiło? Pokoloruj buźkę, która odpowiada Twojemu obecnemu nastrojowi.



I 4 Bez słów

Kalambury





# RADZIMY SOBIE Z EMOCJAMI - ĆWICZENIA



## SPÓJRZ NA ZŁOŚĆ Z DYSTANSU

Wyobraź sobie, że jesteś astronautą, który z perspektywy wszechświata ogląda sytuację wywołującą u Ciebie złość. Opisz, co widzisz i słyszysz.

Two large dotted circles are provided for writing, with an ear icon above the left one and an eye icon above the right one.

JAK OGARNAĆ EMOCJE? ZŁOŚĆ 37



## POKONAJ ZŁOŚĆ ROZMOWĄ

Innym sposobem na opanowanie złości jest mówienie o niej. Co Cię denerwuje? Zapisz poniżej.

Four starburst shapes are provided for writing, each containing the text "Złoszczę się, gdy...".

JAK OGARNAĆ EMOCJE? ZŁOŚĆ 35

# RADZIMY SOBIE Z EMOCJAMI - ĆWICZENIA

## WYŚLIJ ZŁOŚĆ W KOSMOS

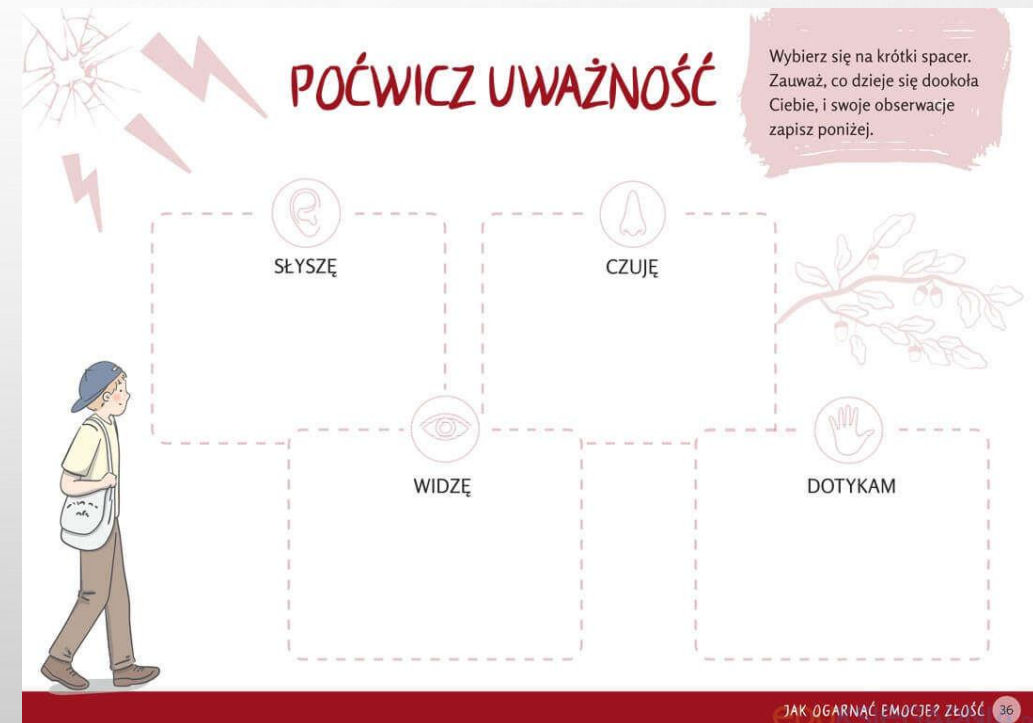
Wypisz na chmurach wszystko, co Cię teraz denerwuje, i wyobraź sobie, że wysyłasz to w Kosmos.



JAK OGARNAĆ EMOCJE? ZŁOŚĆ 38

## POĆWICZ UWAGAŃNOŚĆ

Wybierz się na krótki spacer. Zauważ, co dzieje się dookoła Ciebie, i swoje obserwacje zapisz poniżej.



JAK OGARNAĆ EMOCJE? ZŁOŚĆ 36

# JAK ROZWIJAĆ RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ?

ROZWIJANIE RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ TO PROCES, KTÓRY WYMAGA ZAANGAŻOWANIA I SYSTEMATYCZNOŚCI. ISTNIEJE WIELE STRATEGII, KTÓRE MOGĄ POMÓC W OSIĄGNIĘCIU TEGO CELU. PRZED WSZYSTKIM WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA **TECHNIKI RELAKSACYJNE, TAKIE JAK MEDITACJA CZY GŁĘBOKIE ODDYCHANIE. UWAŻNOŚĆ** JEST RÓWNIEŻ KLUCZOWYM ELEMENTEM W PRACY NAD RÓWNOWAGĄ EMOCJONALNĄ, PONIEWAŻ POZWALA NA ŚWIADOME PRZEŻYWANIE CHWILI OBECNEJ.

**REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU** RÓWNIEŻ ODGRYWAJĄ ISTOTNĄ ROLE W UTRZYMANIU RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ. PRZYDATNE MOGĄ OKAZAĆ SIĘ RÓWNIEŻ SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM LUB UDZIAŁ W PSYCHOTERAPII, KTÓRE MOGĄ POMÓC W LEPSZYM ZROZUMIENIU I ZARZĄDZANIU WŁASNYMI EMOCJAMI.

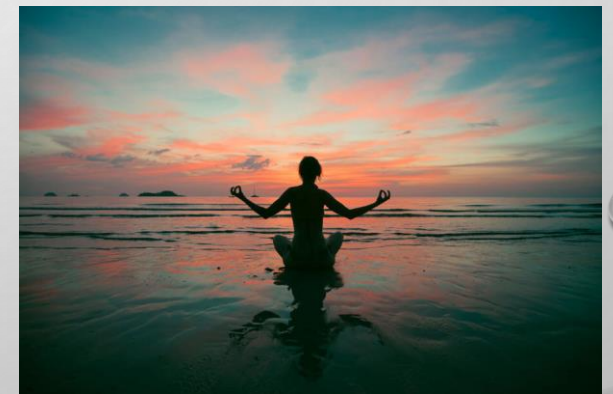




# RELAKSACJA

## WŚRÓD ĆWICZEŃ RELAKSACYJNYCH POLECANYCH DLA MŁODZIEŻY ZNAJDUJĄ SIĘ:

- ĆWICZENIA ODDECHOWE (NP. ODDECH 4-7-8, ODDECH NAPRZEMIENNYM)
- JOGA DLA NASTOLATKÓW (DOSTOSOWANA DO ICH POTRZEB I MOŻLIWOŚCI)
- MEDITACJA MINDFULNESS (NP. Z WYKORZYSTANIEM APLIKACJI MOBILNYCH)
- WIZUALIZACJE (NP. WYOBRAŻANIE SOBIE OSIĄGANIA CELÓW, RADZENIA SOBIE Z WYZWANIAM)
- PROGRESYWNA RELAKSACJA MIĘŚNI NP.: TRENING JACOBSONA - PROGRESYWNA RELAKSACJA MIĘŚNI - METODA BUTEYKO  
[HTTPS://WWW.BING.COM/VIDEOS/RIVERVIEW/RELATEDVIDEO?Q=CWICZENIA+RELAKSACYJNE+JACOBSONA&MID=39D9F8472D8ED4D2917939D9F8472D8ED4D29179&MCID=9603F52D6FEF4F16B4F2A0A334CD73C&FORM=VIRE](https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=cwiczenia+relaksacyjne+jacobsona&mid=39d9f8472d8ed4d2917939d9f8472d8ed4d29179&mcid=9603f52d6fef4f16b4f2a0a334cd73c&form=vire)



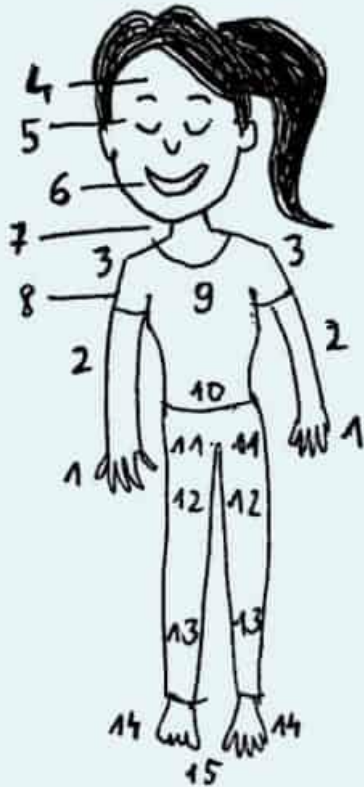
# WIDEO ĆWICZENIA RELAKSACYJNE DLA UCZNIÓW

- ĆWICZENIE RELAKSACYJNE DLA DZIECI "NIEBO". ĆWICZENIE ODDECHOWE, WIZUALIZACJA, RELAKSACJA DLA DZIECI  
[HTTPS://WWW.BING.COM/VIDEOS/RIVERVIEW/RELATEDVIDEO?Q=%C4%87WICZENIA+RELAKSACYJNE+DLA+UCZNI%C3%B3W&MID=AF5B78F7040A4CA1C0F9AF5B78F7040A4CA1C0F9&MCID=8FF0BD50FF6D4AECB5D19E6802551915&FORM=VIRE](https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%C4%87wiczenia+relaksacyjne+dlauuczni%C3%B3w&mid=af5b78f7040a4ca1c0f9af5b78f7040a4ca1c0f9&mcid=8ff0bd50ff6d4aecb5d19e6802551915&form=vire)
- TRENING RELAKSACYJNY JACOBSONA DLA DZIECI. NOWA WERSJA: "W OGRODZIE,,  
[HTTPS://WWW.BING.COM/VIDEOS/RIVERVIEW/RELATEDVIDEO?Q=%C4%87WICZENIA+RELAKSACYJNE+DLA+UCZNI%C3%B3W&MID=5560BDF2D6319B548B045560BDF2D6319B548B04&MCID=8FF0BD50FF6D4AECB5D19E6802551915&FORM=VIRE](https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%C4%87wiczenia+relaksacyjne+dlauuczni%C3%B3w&mid=5560bdf2d6319b548b045560bdf2d6319b548b04&mcid=8ff0bd50ff6d4aecb5d19e6802551915&form=vire)
- ĆWICZENIE RELAKSACYJNE DLA DZIECI "PUSZYSTY OBŁOCZEK". RELAKSACJA DLA DZIECI  
[HTTPS://WWW.BING.COM/VIDEOS/RIVERVIEW/RELATEDVIDEO?Q=%C4%87WICZENIA+RELAKSACYJNE+DLA+UCZNI%C3%B3W&MID=7CAA1A83F98152BEFFEC7CAA1A83F98152BEFFEC&MCID=8FF0BD50FF6D4AECB5D19E6802551915&FORM=VIRE](https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%C4%87wiczenia+relaksacyjne+dlauuczni%C3%B3w&mid=7caa1a83f98152beffec7caa1a83f98152beffec&mcid=8ff0bd50ff6d4aecb5d19e6802551915&form=vire)
- TRENING RELAKSACYJNY JACOBSONA DLA DZIECI. RELAKSACJA DLA DZIECI, TRENING RELAKSACJI MIĘŚNIOWEJ  
[HTTPS://WWW.BING.COM/VIDEOS/RIVERVIEW/RELATEDVIDEO?Q=%C4%87WICZENIA+RELAKSACYJNE+DLA+UCZNI%C3%B3W&MID=5256C941C5595AD93F415256C941C5595AD93F41&MCID=8FF0BD50FF6D4AECB5D19E6802551915&FORM=VIRE](https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%C4%87wiczenia+relaksacyjne+dlauuczni%C3%B3w&mid=5256c941c5595ad93f415256c941c5595ad93f41&mcid=8ff0bd50ff6d4aecb5d19e6802551915&form=vire)





# Relaksacja Jacobsona



5 s - napij

10 s - rozluźnij

powtórz 2 razy

## ĆWICZ Z NAMI I RELAKSUJ SIĘ

**Relaksacja to proces, który pomaga zmniejszyć napięcie fizyczne i emocjonalne w organizmie.** Jest to stan, w którym umysł i ciało są wolne od stresu, niepokoju i napięcia. To moment, kiedy możemy oderwać się od codziennych trosk i odnaleźć spokój wewnętrzny. Relaksacja jest związana z rozluźnieniem różnych grup mięśni w ciele, spowolnieniem oddechu oraz oddychaniem przez nos torem przeponowym. **Relaksację można praktykować codziennie, ponieważ ma bardzo dużo korzyści zdrowotnych.**





# KORZYŚCI ŚWIADOME ODDECHU

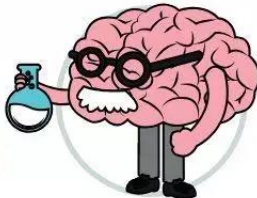
# ŚWIADOME ODDYCHANIE



WZMACNIA  
UKŁAD  
ODPORNOŚCIOWY



ODPRĘŻA I  
RELAKSUJE



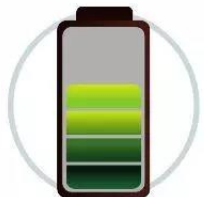
REDUKUJE IŁOŚĆ  
TOKSYCZNYCH  
SUBSTANCJI W  
MÓZGU



ZMNIEJSZA IŁOŚĆ  
HORMONÓW  
STRESOWYCH



PRZYSPIESZA  
REGENERACJĘ  
ORGANIZMU



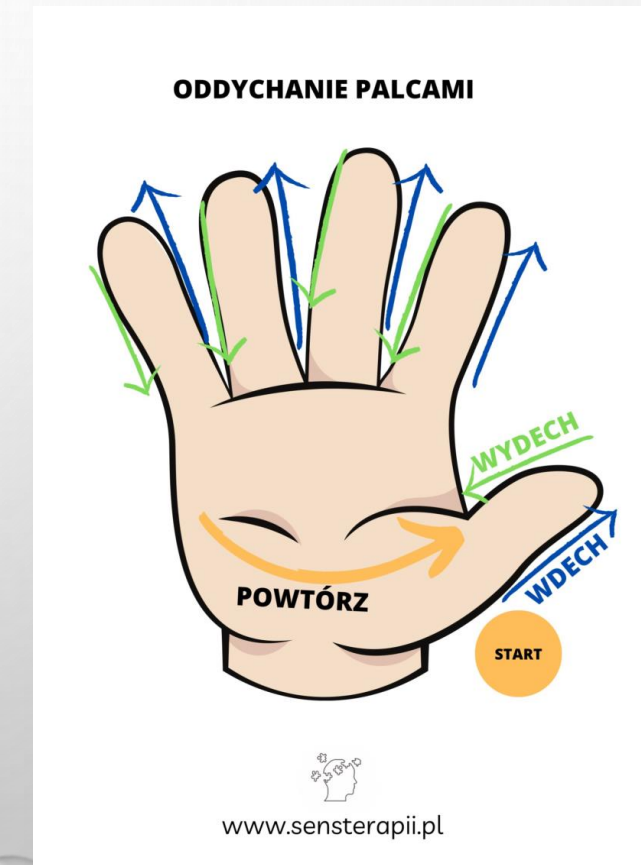
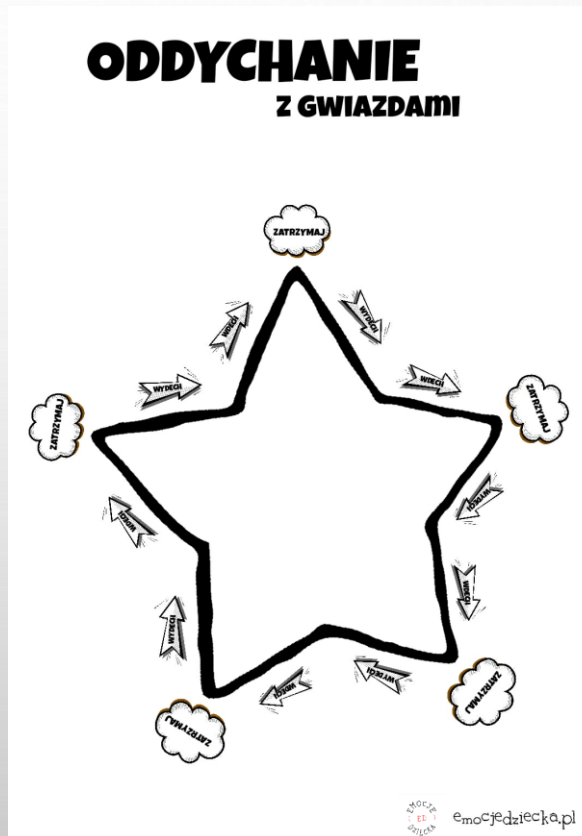
DODAJE ENERGII  
DO DZIAŁANIA



ZMNIEJSZA STANY  
ZAPALNE W  
ORGANIZMIE



POMAGA W  
NAUCE



# JAK ROZWIJAĆ RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ?

## ROLA MEDITACJI I UWAŻNOŚCI W OSIĄGANIU RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ:

MEDITACJA I UWAŻNOŚĆ TO TECHNIKI, KTÓRE MOGĄ ZNACZĄCO WSPIERAĆ RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ. MEDITACJA POMAGA W REDUKCJI POZIOMU STRESU, CO POZYTYWNIIE WPŁYWA NA ZDROWIE PSYCHICZNE. UWAŻNOŚĆ Z KOLEI UCZY, JAK NIE ZAMARTWIAĆ SIĘ PRZYSZŁOŚCIĄ I NIE PRZYTŁOCZYĆ PRZESZŁOŚCIĄ, SKUPIAJĄC SIĘ NA TERAŹNIEJSZOŚCI.

**REGULARNA PRAKTYKA MEDITACJI MOŻE PRZYCZYNIĆ SIĘ DO LEPSZEGO ZROZUMIENIA WŁASNYCH EMOCJI I REAKCJI NA RÓŻNE SYTUACJE. DZIĘKI TEMU ŁATWIEJ JEST OSIĄGNĄĆ RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ I ZACHOWAĆ SPOKÓJ NAWET W TRUDNYCH SYTUACJACH. WARTO ROZWIJAĆ TE TECHNIKI, ABY MÓC LEPIEJ RADZIĆ SOBIE Z CODZIENNYMI WYZWANIAMAMI.**



# ĆWICZYMY UWAŻNOŚĆ

## UWAŻNY WIECZÓR

### Koło uważności

Jako podsumowanie dnia spróbuj przez chwilę zastanowić się czego dzisiaj doświadczyłeś/łaś za pomocą swoich zmysłów!



Co zauważyłeś/łaś



Co usłyszałeś/łaś



Co poczułeś/łaś



po czym chodziłeś/łaś



Co posmakowałaś/łaś



co dotknąłeś/łaś

## UWAŻNY DOM

### Wysłuchaj się w ciszę

USIĄDZ WYGODNIE. NASTAW TIMER NA 1 MINUTĘ. ZAMKNIJ OCZY. POZOSTAŃ W BEZRUCHU I PRZEZ WYZNACZONY CZAS ZANURZ SIĘ W CISZY. SKONCENTRUJ SIĘ NA SWOIM CIELE. NA TYM CO CZUJESZ I CO W NIM ZAUWAŻASZ. ODDYCHAJ SPOKOJNIE I POWOLI. PO UPŁYWIE ODMIERZONEGO CZASU ZASTAŃ SIĘ I ZAPISZ:

- Czy łatwo Ci było pozostać w bezruchu?
- Jak zachowywało się Twoje ciało?
- Czy to zadanie było dla Ciebie łatwe czy trudne?
- Co zaobserwowałaś/ zaobserwowałeś w swoim ciele?
- Czy w Twojej głowie pojawiły się jakieś myśli? Jeśli tak, czego one dotyczyły?

Four horizontal lines with arrowheads on the right, intended for writing answers to the questions above.

## UWAŻNA SZKOŁA

### Uważne relacje z innymi

ZASTAŃ SIĘ Z KIM ROZMAWIAŁEŚ/ ROZMAWIAŁAŚ W CIĄGU TYGODNIA! NARYSUJ PORTRET TEJ OSOBY. A W DYMKU, TO O CZYM ROZMAWIAŁIŚCIE

PONIEDZIAŁEK



WTOREK



ŚRODA



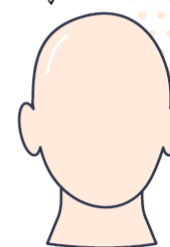
CZWARTEK



PIĄTEK



TWÓJ PORTRET



## Szklanka wdzięczności

## UWAŻNY WIECZÓR

Pełnij przy swoim łóżku szklankę. Wyobraź sobie, że każdego wieczoru napełniasz ją przyjemnymi rzeczami, jakie zdarzyły się danego dnia. Oczyami wyobraźni dodawaj do niej sytuacje, osoby, zwierzęta lub inne rzeczy, które były dla Ciebie uspaniatłe i za które jesteś wdzięczny.



W SZKLANCE POWYŻEJ WPISZ POZYTYWNE WYDARZENIA Z CAŁEGO TYGODNIA, ZA KTÓRE JESTEŚ WDZIĘCZNY



# JAK ROZWIJAĆ RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ?

## ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I SNU DLA RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ:

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ODPOWIEDNI SEN SĄ KLUCZOWE DLA UTRZYMANIA RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ.** ĆWICZENIA FIZYCZNE POMAGAJĄ W REDUKCJI STRESU I POPRAWIAJĄ SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNĘ, UWALNIAJĄC ENDORFINY, KTÓRE DZIAŁAJĄ JAKO NATURALNE ANTYDEPRESANTY. REGULARNE TRENINGI MOGĄ RÓWNIEŻ ZWIĘKSZAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I POPRAWIAĆ ZDROWIE FIZYCZNE.

**Z KOLEI SEN ODGRYWA ISTOTNĄ ROLĘ W REGENERACJI ORGANIZMU I UMYSŁU. ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU POZWAŁA NA LEPSZE FUNKCJONOWANIE EMOCJONALNE I PSYCHICZNE, CO JEST NIEZBĘDNE DO UTRZYMANIA RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ. WARTO ZADBAĆ O JAKOŚĆ SNU I REGULARNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ, ABY WSPIERAĆ SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE.**



● **OGRANICZ**



oglądanie TV,  
korzystanie  
z komputera

● **2-3 RAZY  
NA TYDZIEŃ**



ćwiczenia rozwijające siłę  
i wytrzymałość, ćwiczenia  
rozciągające i kształtujące  
estetykę ruchu, np. taniec,  
gimnastyka, pływanie,  
sporty walki

● **3-5 RAZY  
NA TYDZIEŃ**



rekreacja ruchowa – zabawy  
z piłką, jazda na rowerze,  
hulajnodze, rolkach

● **CODZIENNIE**



spacery, chodzenie  
po schodach, aktywność  
ruchowa na placu zabaw

**PAMIĘTAJ O  
AKTYWNOŚCI  
FIZYCZNEJ**





# Twój mózg kocha **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**



Uwalnia się noradrenalina, poprawiając uwagę, percepcję i motywację

Powstaje czynnik neurotroficzny pochodzenia mózgowego (BDNF) Reguluje on wzrost i przeżycie komórek nerwowych oraz stymuluje plastycznością synaptyczną.

Uwalniają się endorfiny i enkefaliny, tłumiąc ból

Aktywność fizyczna reguluje neuroprzekaźniki i zmniejsza ryzyko depresji

Uwalnia się Serotonina, która poprawia nastrój

Lepiej odżywiony i dotleniony mózg sprawniej osuwa niechciane związki przemiany materii

Zwiększa się przepływ krwi do mózgu, dostarczając więcej tlenu i składników odżywczych



Systematyczna aktywność fizyczna zwiększ nasz hipokamp - część mózgu odpowiedzialną za naukę i pamięć

Uwalnia się dopamina, poprawiając motywację, koncentrację i naukę



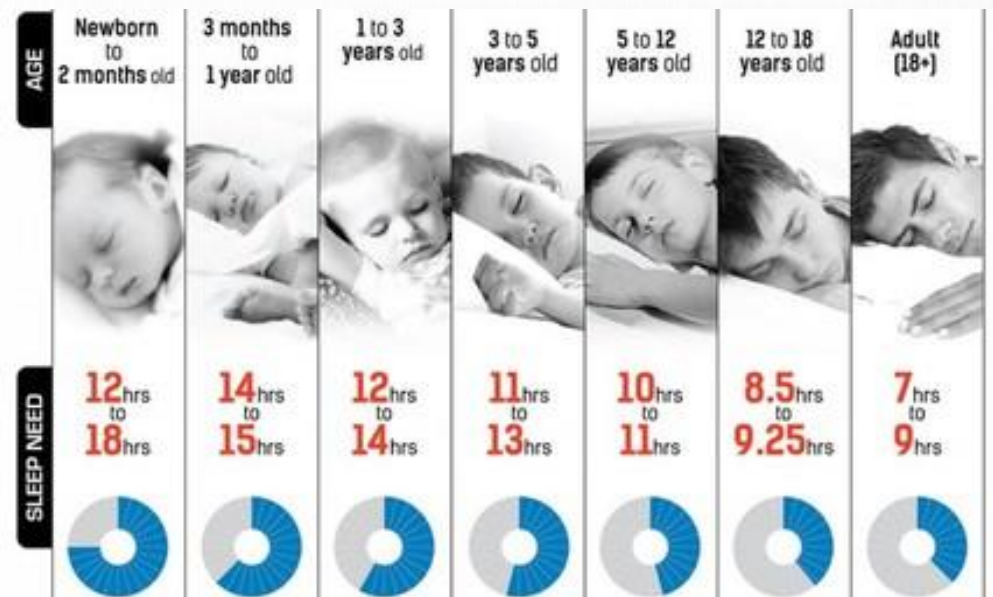
## **PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

<https://zdrowie.co.pl/jak-aktywnosc-fizyczna-wplywa-na-twoj-mozg-i-cialo-poznaj-korzysci-dla-zdrowia-psychicznego-i-fizycz-2318691.html>



# ZNACZENIE SNU DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- ZDROWY SEN JEST FUNDAMENTEM DOBREGO SAMOPOCZUCIA I ZDROWIA. REGULARNE, WYSOKIEJ JAKOŚCI SNY WPŁYWAJĄ POZYTYWNIENIE NA FUNKCJE POZNAWCZE, EMOCJONALNE I FIZYCZNE ORGANIZMU. WPŁYW SNU NA ZDROWIE JEST WSZECHSTRONNY, OBEJMUJĄC REGULACJĘ HORMONÓW, WZMACNIANIE ODPORNOŚCI I WSPIERANIE PROCESÓW REGENERACYJNYCH.
- DBANIE O HIGIENĘ SNU POWINNO BYĆ PRIORYTETEM DLA KAŻDEGO. WDROŻENIE TECHNIK POPRAWY SNU, TAKICH JAK REGULARNE GODZINY SNU, STWORZENIE ODPOWIEDNIEGO ŚRODOWISKA DO ODPOCZYNKU CZY STOSOWANIE RELAKSUJĄCYCH RYTUAŁÓW PRZED SNEM, MOŻE ZNACZĄCO PODNIEŚĆ JAKOŚĆ ŻYCIA. **INWESTYCJA W DOBRY SEN TO INWESTYCJA W ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE.**



# NAJNOWSZE ZALECENIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



## ZIOŁA

zamiast soli.

## OLEJE I ORZECY

zamiast tłuszczów zwierzęcych.



## MIĘSO, RYBY, JAJA

a także rośliny strączkowe.

## MLEKO I NABIAŁ

co najmniej 2 szklanki dziennie.

## WODA

co najmniej 1,5 l dziennie.

## PRODUKTY ZBOŻOWE

zwłaszcza pełnoziarniste.

## WARZYWA I OWOCE

w proporcjach 3:1.

## RUCH

codziennie!



<https://ohme.pl/lifestyle/jak-zmieniła-sie-piramida-zywieniowa/>



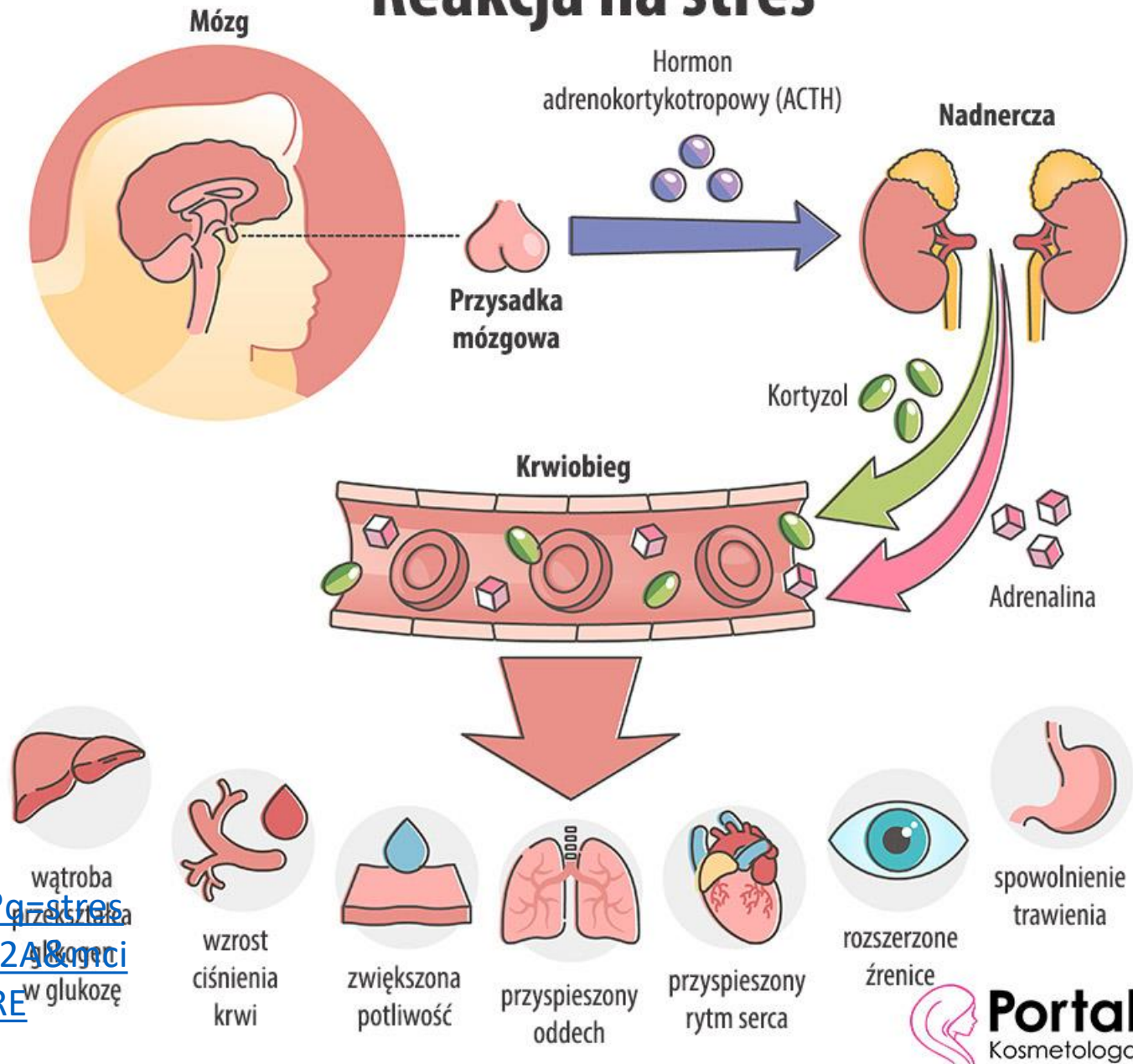
# ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA:

ZDOLNOŚĆ DO PRZECIWDZIAŁANIA I ADAPTACJI W OBLICZU TRUDNOŚCI ŻYCIOWYCH JEST KLUCZOWYM ELEMENTEM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY. ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA OBEJMUJE UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I TRUDNOŚCIAMI ORAZ DOSTOSOWYWANIA SIĘ DO ZMIENIAJĄCYCH SIĘ WARUNKÓW.

Obejrzyj film

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=stres&mid=849C5CF571E8FCD2552A849C5CF571E8FCD2552A&encid=1928688F3B324124AB0362B8E9C3311E&FORM=VIRE>

## Reakcja na stres





Stres jest ważnym czynnikiem, który wpływa negatywnie na nasze zdrowie psychiczne. Uczestnicy w grupach układają z rozsypanki wyrazowej definicję "stresu".

**Stres to reakcja organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę.**

Stres to	reakcja
organizmu	w
odpowiedzi	na
wydarzenia	które
zakłócają	jego
równowagę.	

## CZYM JEST STRES?

## Nawyki, które obniżają poziom

# STRESU



### ODDZIELENIE CZASU WOLNEGO OD PRACY

Część dnia przeznaczona na pracę powinna być jasno oddzielona od tej części, którą przeznaczamy na odpoczynek.



### OBSERWACJA CIAŁA

Kiedy doświadczamy stresu i czujemy się źle (zaciśnięte szczęki, skurcze w nogach, spięta szyja) czasem wystarczy zrobić kilka przysiadów, rozluźnić szczękę, czy pokręcić głową.



### ODDECH

Kilka głębokich oddechów, gdzie wydech jest nieco dłuższy od wdechu potrafi dużo zdziałać. Należy pamiętać, aby nie spłycać, nie przyspieszać mimowolnie oddechu.



### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Endorfiny, które powstają w ciele na skutek aktywności fizycznej niwelują hormony stresu.



### ODPOCZYNEK

Najlepszy odpoczynek to zmiana otoczenia i zupełnie inne aktywności. Jeśli pracujemy na siedząco, najlepiej odpoczywać aktywnie.



### PICIE WODY

Im lepiej nawodniony organizm tym lepiej broni się przed stresem i znosi wszelkie obciążenia.

CZYTAJ WIĘCEJ >>>

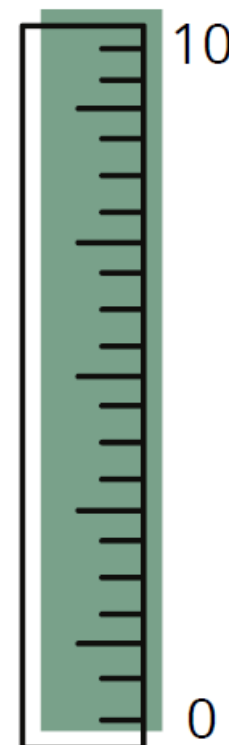


# STRES DOBRY CZY ZŁY?

STRES TO MECHANIZM TOWARZYSZĄCY CZŁOWIEKOWI OD TYSIĘCY LAT. **JEST REAKCJĄ FIZJOLOGICZNĄ ORGANIZMU, KTÓREJ PODSTAWOWY CEL STANOWI PRZYGOTOWANIE NAS DO RADZENIA SOBIE W NOWEJ, TRUDNEJ SYTUACJI.** NIEKIEDY JEDNAK STRES POJAWIA SIĘ ZBYT CZĘSTO I WYKAZUJE ZBYT DUŻĄ INTENSYWNOŚĆ – ZWŁASZCZA, JEŚLI NIE POTRAFIMY SOBIE Z NIM RADZIĆ. MOŻE WÓWCZAS PROWADZIĆ DO POWAŻNYCH KONSEKWENCJI ZDROWOTNYCH.

## stres

Co najbardziej Cię stresuje? Zaznacz na skali, gdzie 0 to najmniej, 10 - najwięcej.



*mobilny psycholog*  
MGR KATARZYNA SERWIN

# RADZIMY SOBIE ZE STRESEM

**stres**

Czym dla Ciebie jest stres?  
Wypisz w miejscu poniżej.

**mobilny psycholog**  
MGR KATARZYNA SERWIN

**stres**

Jak myślisz, jakie mogą być skutki długotrwałego stresu? Wypisz poniżej.

**mobilny psycholog**  
MGR KATARZYNA SERWIN

## Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem

Stres to naturalna reakcja w sytuacji, która jest nieznaną, trudną, może mieć konsekwencje w przyszłości. Reagujemy różnie, ciało daje nam wiele sygnałów o tym, że stoimy przed poważnym wyzwaniem lub znajdujemy się w zagrożeniu.

Spróbuj z poniższych oznak stresu wybrać te, które Ciebie dotyczą. Przy wybranych dopisz w skali od 0 do 10, jakie jest ich nasilenie: 0 - nie pojawia się, 10 - ciągle mi towarzyszy.



**e**pedagogika.pl

## NIE dla stresu

Zastanów się, co możesz zmienić, aby skutecznie radzić sobie ze stresem, a następnie wypełnij poniższą tabelę.

Obszary zmian	Przykłady konkretnych działań	Kto może mi pomóc?
Tryb życia		
Wiedza na temat egzaminów		
Zarządzanie czasem		
Sojusznicy		
Nastawienie		
Wiara w siebie		
Techniki redukujące poziom stresu		

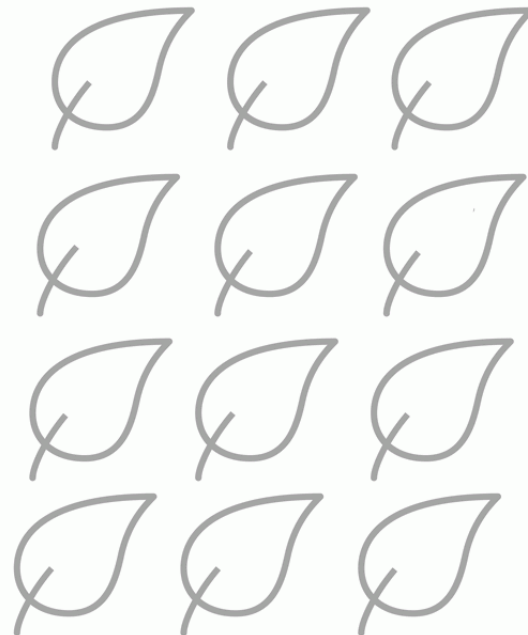
KARTA PRACY NR 3.



## Nasze sposoby na radzenie sobie ze stresem



Uczniowie dostają puste listki, na których wpisują swoje sposoby radzenia sobie ze stresem. Następnie listki są naklejane na wspólne drzewo.



# RADZIMY SOBIE ZE STRESEM



# Tygodniowy wykrywacz stresu

## Skala stresu

- 1 mały stres
- 2 średni stres
- 3 duży stres
- 4 ogromny stres

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

*Określ jak bardzo się stresowałeś/stresowałaś w tym tygodniu?*

*Narysuj, co Cię stresowało w tym tygodniu?*

# RADZIMY SOBIE ZE STRESEM

## TYGODNIOWE WYZWANIE

Jak dbam o swoje zdrowie psychiczne?

Poniedziałek

.....  
.....  
.....

Wtorek

.....  
.....  
.....

Środa

.....  
.....  
.....

Czwartek

.....  
.....  
.....

Piątek

.....  
.....  
.....

Sobota

.....  
.....  
.....

Niedziela

.....  
.....  
.....



# WSPARCIE SPOŁECZNE:

SILNE DOBRE RELACJE W RODZINIE, Z PRZYJACIÓŁMI, NAUCZYCIELAMI I INNYMI WAŻNYMI OSOBAMI SĄ CZYNNIKIEM CHRONIĄCYM, DLATEGO SĄ ISTOTNE DLA DOBROSTANU DZIECI I MŁODZIEŻY. **POSIADANIE WSPARCIA SPOŁECZNEGO POMAGA IM RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM, REDUKUJE UCZUCIE SAMOTNOŚCI I IZOLACJI, ORAZ WSPIERA POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI I WARTOŚCI.**



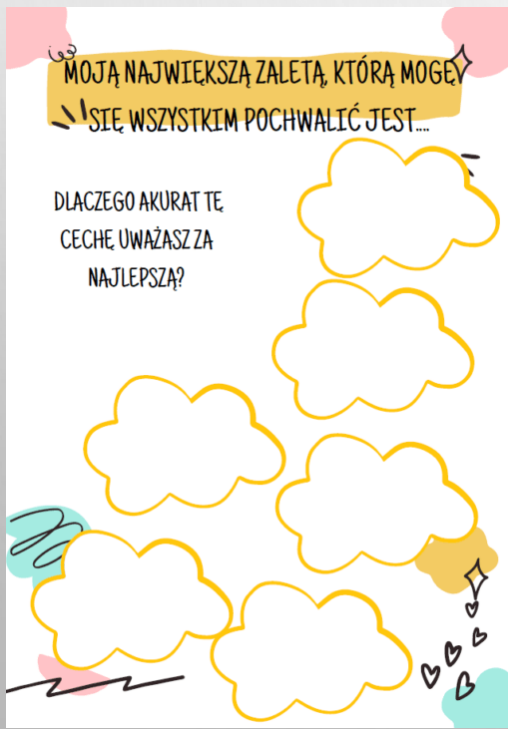


# SAMPOCZUCIE I SAMOOCENA:

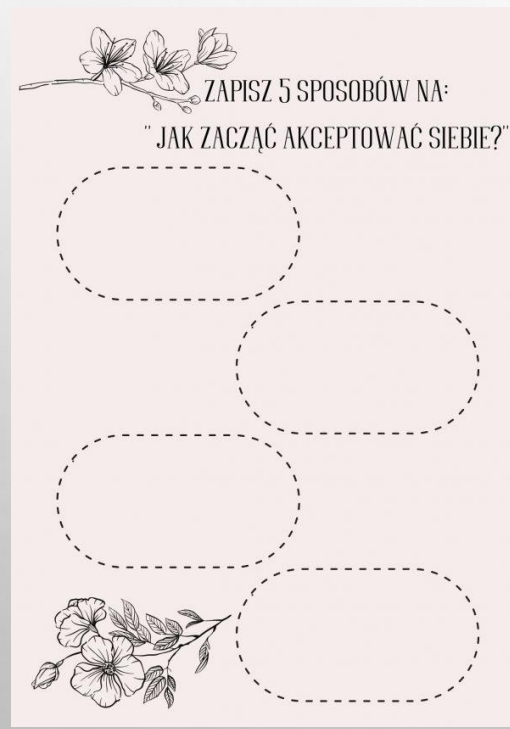
**DZIECI I MŁODZIEŻ MAJĄCE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I PEWNOŚĆ SIEBIE.** ADEKWATNIE POSTRZEGAJĄ SWOJE ZASOBY, W TYM OSIĄGNIĘCIA, UMIEJĘTNOŚCI I CECHY OSOBISTE, CO WPŁYWA NA ICH OGÓLNE SAMPOCZUCIE I SAMOOCENĘ ORAZ ZDOLNOŚĆ DO RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI I PRZEŻYWANIA FRUSTRACJI.

MOJĄ NAJWIEKSZĄ ZALETĄ, KTÓRĄ MOGĘ  
SIĘ WSZYSTKIM POCHWALIĆ JEST...


DLACZEGO AKURAT TE  
CECHY UWAŻASZA  
NAJLEPSZĄ?



ZAPISZ 5 SPOSOBÓW NA:  
"JAK ZACZĄĆ AKCEPTOWAĆ SIEBIE?"



ZASTANÓW SIĘ, CZY INNI MOGĄ NAS AKCEPTOWAĆ. JEŚLI MY SAMI  
SIEBIE NIE AKCEPTUJEMY? ZAPISZ SWOJE PRZEMYŚLENIA.



CO MOGĘ POWIEDZIEĆ  
**ZAMIAST..**

To co  
zrobiłam/em  
było głupie..

To jest za  
trudne.

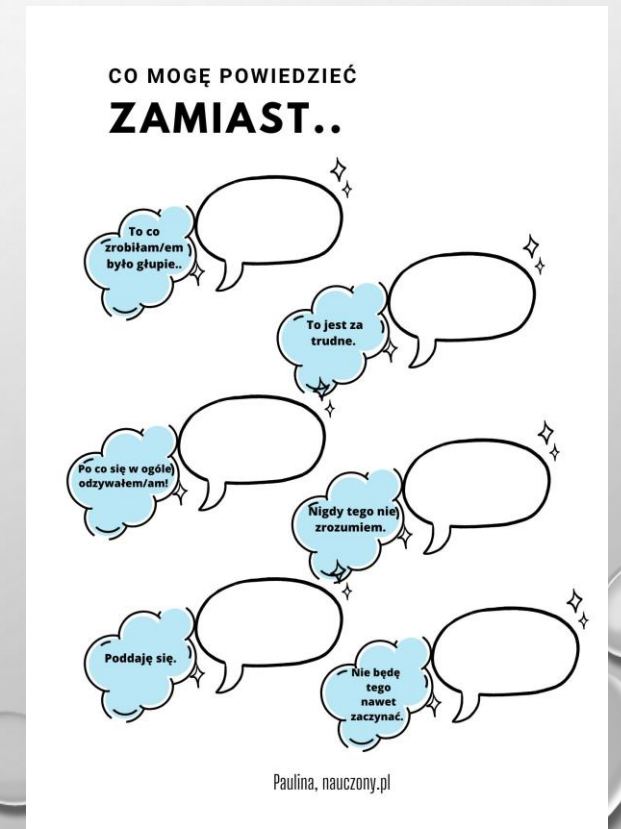
Po co się w ogóle  
odzywałam/am?

Nigdy tego nie  
rozumiem.

Poddaję się.

Nie będę  
tego  
nawet  
zaczynać.

Paulina, nauczony.pl



# PRACUJEMY NAD SAMOOCENĄ

*Jestem kimś, kto*

- Jestem kimś, kto kocha.....
- Jestem kimś, kto lubi.....
- Jestem kimś, kto akceptuje.....
- Jestem kimś, kto toleruje.....
- Jestem kimś, kto zawsze.....
- Jestem kimś, kto nigdy.....
- Jestem kimś, kto woli.....
- Jestem kimś, kto chciałby.....
- Jestem kimś, kto próbuje.....
- Jestem kimś, kto akceptuje.....
- Jestem kimś, kto wierzy.....
- Jestem kimś, kto jest wdzięczny.....
- Jestem kimś, kto potrafi.....
- Jestem kimś, kto jak nikt.....

Paulina, nauczony.pl

1 rzecz która sprawia, że się uśmiecham	1 rzecz, dzięki której czuję się wyjątkowy/a

1 rzecz, która poprawia mi humor	<b>TYLKO 1</b>	1 rzecz dzięki której wierzę, że mi się uda
	<b>ALE ZA TO JAK WAŻNA RZECZ!</b>	

1 rzecz, dzięki której lubię siebie	1 rzecz, dzięki której motywuję się do działania

Paulina, nauczony.pl

Potrafię być dla siebie miły/a. Poniżej znajdują się miłe słowa, które do siebie mówię.

## FUJ, FUJ, FUJ!

Zastanów się, które myśli/przekonania chciałbyś/chciałabyś wyrzucić do kosza. Napisz je w worku.



Paulina, nauczony.pl



JEGO PUSTY BRZUSZEK CZEKA NA NAKLEJKI, PIECZĄTKI, PLUSIKI I INNE POCHWŁY:)

# PRACUJEMY NAD SAMOOCENĄ I DOBROSTANEM

**Samooce**na to ogólna postawa, jaką przyjmujemy wobec siebie. To pewnego rodzaju sposób myślenia o sobie, swoich cechach, umiejętnościach i predyspozycjach. **To ocena, jaką nadajemy sobie w kontekście naszych osiągnięć i talentów, porównując się do samych siebie z przeszłości (do progresu, jaki zrobiliśmy) i do innych ludzi.** Samooce

na wpływa na nasze samopoczucie, decyzje, zachowania oraz relacje z innymi ludźmi. **Obejrzyj:**

Jak pracować nad poczuciem własnej wartości mimo trudnego życia? dr Ewa Woydyłło Osiatyńska

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=saomocena&mid=59AF693E5763FAA63A4D59AF693E5763FAA63A4D&mcid=38BF6545FFDD44A69F2CC6B664A79DA5&FORM=VIRE>





## ZDOLNOŚĆ DO NAUKI I ROZWOJU:

ZDROWE PSYCHICZNIE DZIECI I MŁODZIEŻ SĄ W STANIE SKUPIĆ SIĘ NA NAUCE, ROZWIJAJĄ SIĘ INTELEKTUALNIE, EMOCJONALNIE I SPOŁECZNIE, SĄ OTWARTE I CIEKAWE ŚWIATA I WYKAZUJĄ CHĘĆ DO ZDOBYWANIA NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI I DOŚWIADCZEŃ.



# WCZESNE ROZPOZNAWANIE I INTERWENCJA:

W PRZYPADKU PROBLEMÓW W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO U DZIECI I MŁODZIEŻY, **WCZESNE ROZPOZNIANIE I ODPOWIEDNIA POMOC LUB INTERWENCJA SPECJALISTYCZNA SĄ KLUCZOWE DLA ZAPOBIEGANIA DALSZYM KOMPLIKACJOM ORAZ WSPIERANIA ZDROWEGO ROZWOJU EMOCJONALNEGO I SPOŁECZNEGO.**

**PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO TO COŚ WIĘCEJ NIŻ UNIKANIE PROBLEMÓW – TO ŚWIADOME DBANIE O SWOJE EMOCJE, RELACJE I CODZIENNE NAWYKI.** REGULARNY SEN, ZDROWA DIETA, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ORAZ UWAŻNOŚĆ NA WŁASNE POTRZEBY POMAGAJĄ BUDOWAĆ PSYCHICZNĄ ODPORNOŚĆ. **PSYCHOTERAPIA NIE JEST TYLKO NARZĘDZIEM INTERWENCYJNYM, ALE TAKŻE FORMĄ PROFILAKTYKI,** KTÓRA POZWALA LEPIEJ POZNAĆ SIEBIE I RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM. NIE CZEKAJ, AŻ PROBLEMY NAROSNĄ – ZACZNIJ DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE JUŻ TERAZ.



# JAK ROZWIJAĆ RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ?

## PODSUMOWANIE

### JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI?

RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI JEST NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM ŻYCIA. KLUCZEM DO UTRZYMANIA RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ JEST UMIEJĘTNOŚĆ ZARZĄDZANIA NIMI W SPOSÓB KONSTRUKTYWNY. ISTNIEJE KILKA STRATEGII, KTÓRE MOGĄ POMÓC W RADZENIU SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI:

- ROZWIJANIE UWAŻNOŚCI I MEDYTACJI.
- ŚWIADOME PRZEŻYWANIE EMOCJI BEZ OCENIANIA.
- POSZUKIWANIE WSPARCIA WŚRÓD BLISKICH LUB SPECJALISTÓW.
- STOSOWANIE TECHNIK RELAKSACYJNYCH, TAKICH JAK GŁĘBOKIE ODDYCHANIE.

**WARTO RÓWNIEŻ PAMIĘTAĆ, ŻE CZASAMI TRUDNO JEST PORADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI SAMODZIELNIE. W TAKICH SYTUACJACH WARTO SKORZYSTAĆ Z PROFESJONALNEJ POMOCY, NP. PSYCHOTERAPII, KTÓRA MOŻE POMÓC W LEPSZYM ZROZUMIENIU I ZARZĄDZANIU WŁASNYMI EMOCJAMI.**





# WYKORZYSTANE MATERIAŁY:

- [HTTPS://ZDROWIE.UM.WARSZAWA.PL/ZDROWIE-PSYCHICZNE](https://zdrowie.um.warszawa.pl/zdrowie-psychiczne)
- [HTTPS://WWW.DECORLO.PL/ROWNOWAGA-EMOCJONALNA-KLUCZ-DO-ZDROWIA-PSYCHICZNEGO/](https://www.decorlo.pl/rownowaga-emocjonalna-klucz-do-zdrowia-psychicznego/)
- [HTTPS://NAUCZYCIELE.MALEJEZYKI.PL/KARTY-PRACY-ELEMENTARZ-EMOCJI](https://nauczyciele.malejezyki.pl/karty-pracy-elementarz-emocji)
- [HTTPS://PL.PINTEREST.COM/PIN/299982025175384558/](https://pl.pinterest.com/pin/299982025175384558/)
- [HTTPS://WWW.EDUKSIEGARNIA.PL/JAK-OGARNAC-EMOCJE-ZLOSC-KARTY-PRACY-DLA-NASTOLATKOW](https://www.eduksiegarnia.pl/jak-ogarnac-emocje-zlosc-karty-pracy-dla-nastolatkow)
- [HTTPS://PSYCHOLOGIADZIECKA.ORG/KARTY-PRACY/TRENING-UWAZNOSCI-KAZDEGO-DNIA/](https://psychologiadziecka.org/karty-pracy/trening-uwaznosci-kazdego-dnia/)
- [HTTPS://KAMIKREATYWNI.BLOGSPOT.COM/2021/05/SOIK-POZYTYWNYCH-EMOCJI.HTML](https://kamikreatywnie.blogspot.com/2021/05/soik-pozytywnych-emocji.html)
- [HTTPS://KWIECIEN.ACADEMY/PLAKAT-PELEN-EMOCJI/](https://kwiecien.academy/plakat-peelen-emocji/)
- [HTTPS://MOTYWATORDIETETYCZNY.PL/2020/11/15-SZCZEGOLOW-NA-TEMAT-JELIT-KTORE-ZDECYDOWANIE-PRZEGAPIES-POZBADZ-SIE-WZDEC-ZGAGI-POLEPSZ-SAMOPOCZUCIE/](https://motywatordietetyczny.pl/2020/11/15-szczegolow-na-temat-jelit-ktore-zdecydowanie-przegapias-pozbadz-sie-wzdec-zgagi-polepsz-samopoczucie/)
- [HTTPS://WWW.SENSTERAPII.PL/DWA-PROSTE-CWICZENIA-UWAZNOSCI-DLA-DZIECI-I-DOROSLYCH-ODDYCHANIE-PALCAMI-ORAZ-CZUCIE-STOP/](https://www.sensterapii.pl/dwa-proste-cwiczenia-uwaznosci-dla-dzieci-i-doroslych-oddychanie-palcami-oraz-czucie-stop/)
- [HTTPS://KOSMETOLOGA.PL/FIZJOLOGIA/STRES.HTML#GOOGLE\\_VIGNETTE](https://kosmetologa.pl/fizjologia/stres.html#google_vignette)
- [HTTPS://EPEDAGOGIKA.PL/SLOWA-KLUCZOWE/KARTY-PRACY-5977/STRONA/5](https://epedagogika.pl/slowa-kluczowe/karty-pracy-5977/strona/5)
- [HTTPS://EPEDAGOGIKA.PL/WARSZTATY-PSYCHOEDUKACYJNE/OSWAJAMY-STRES-POMOZ-UCZNIOM-RADZIC-SOBIE-ZE-STRESEM-EGZAMINACYJNYM-4223.HTML](https://epedagogika.pl/warsztaty-psychoedukacyjne/oswajamy-stres-pomoz-uczniom-radzic-sobie-ze-stresem-egzaminacyjnym-4223.html)
- [HTTPS://WWW.SP7.BOCHNIA.PL/ZAJECIA-ROZWIJAJACE-KOMPETENCJE-EMOCJONALNO-SPOLECZNE/](https://www.sp7.bochnia.pl/zajecia-rozwijajace-kompetencje-emocjonalno-spoeczne/)
- [HTTPS://PSYCHOLOGIADZIECKA.ORG/KARTY-PRACY/PROFILAKTYKA-ZDROWIA-PSYCHICZNEGO/](https://psychologiadziecka.org/karty-pracy/profilaktyka-zdrowia-psychicznego/)
- [HTTPS://PSYCHOLOGIADZIECKA.ORG/KARTY-PRACY/ZESTAW-KART-SPOLECZNYCH/](https://psychologiadziecka.org/karty-pracy/zestaw-kart-spoecznych/)
- [HTTPS://POMYSLOWALAMA.PL/PRODUKT/SAMOCENA-SAMOAKCEPTACJA-MOTYWACJA/](https://pomyslowalama.pl/produkt/samocena-samoakceptacja-motywacja/)
- [HTTPS://WWW.NAUCZONY.PL/INDEX.PHP/PRODUKT/DBAM-O-POCZUCIE-WLASNEJ-WARTOSCI-60-CWICZEN-DLA-DZIECI-I-MLODZIEZY-CZESC-2/](https://www.nauczony.pl/index.php/produkt/dbam-o-poczucie-wlasnej-wartosci-60-cwiczen-dla-dzieci-i-mlodziezy-czesc-2/)

**„TWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE JEST PRIORYTETEM.  
TWOJE SZCZĘŚCIE JEST NIEZBĘDNE. TWOJA  
DBAŁOŚĆ O SIEBIE JEST KONIECZNOŚCIĄ ”**



**MATERIAŁY ZEBRAŁA HANNA SOSNOWSKA –  
NAUCZYCIELKA BIOLOGII I PRZYRODY W SP 46**

**ŻYCZĘ MIŁEJ PRACY.**