

# Dobre nawyki na co dzień :)

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Dobre samopoczucie pomaga nam radzić sobie z trudnościami, cieszyć się codziennym życiem i budować pozytywne relacje z innymi. Poniżej kilka prostych nawyków o których warto pamiętać, aby dbać o swoje zdrowie psychiczne każdego dnia.

## **1. Dbaj o sen i odpoczynek**

Sen jest kluczowy dla zdrowia psychicznego. Dzieci w wieku szkolnym powinny spać od 9 do 11 godzin na dobę. Brak snu może powodować rozdrażnienie, trudności z koncentracją i osłabienie odporności. Warto też znaleźć czas na odpoczynek w ciągu dnia, na przykład poprzez czytanie książki, słuchanie muzyki czy chwilę relaksu na świeżym powietrzu.

## **2. Ruch to zdrowie**

Aktywność fizyczna pomaga redukować stres i poprawia nastrój. Wystarczy codzienny spacer, jazda na rowerze, zabawa na podwórku lub taniec, aby poprawić samopoczucie. Ćwiczenia pomagają też lepiej spać i zwiększają energię do działania.

## **3. Zdrowa dieta dla zdrowego umysłu**

Jedzenie wpływa nie tylko na ciało, ale też na nasz mózg. Regularne spożywanie warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów i zdrowych tłuszczów (np. z orzechów czy ryb) wspiera koncentrację i dobry nastrój. Warto unikać nadmiaru cukru i przetworzonej żywności, które mogą powodować spadki energii i rozdrażnienie.

## **4. Rozmawiaj o swoich uczuciach**

Nie bój się mówić o tym, co czujesz. Jeśli coś cię martwi, podziel się tym z rodzicem, nauczycielem lub przyjacielem. Rozmowa pomaga znaleźć rozwiązania i daje poczucie wsparcia. Możesz też prowadzić dziennik emocji, aby lepiej rozumieć swoje uczucia.

## **5. Ucz się radzić sobie ze stresem**

Każdy czasem się denerwuje, ale ważne jest, aby umieć się uspokoić. Możesz spróbować głębokiego oddychania, rysowania, słuchania ulubionej muzyki lub przytulenia się do bliskiej osoby. Pomaga także pozytywne myślenie – zamiast martwić się na zapas, spróbuj skupić się na tym, co możesz zrobić tu i teraz.

## **6. Spędzaj czas z bliskimi**

Relacje z rodziną i przyjaciółmi są niezwykle ważne dla zdrowia psychicznego. Wspólna zabawa, rozmowy czy nawet zwykłe spędzanie czasu razem dają poczucie bezpieczeństwa i radości. Warto też pamiętać, że pomaganie innym sprawia, że sami czujemy się lepiej.

## **7. Ogranicz czas przed ekranem**

Zbyt długi czas spędzony przed komputerem, telewizorem czy telefonem może wpływać na sen, koncentrację i samopoczucie. Warto robić sobie przerwy i wybierać aktywności, które nie wymagają ekranu – np. zabawy na świeżym powietrzu, gry planszowe czy rysowanie.

Dbanie o zdrowie psychiczne to proces, który wymaga regularnych, drobnych działań. Sen, ruch, zdrowe jedzenie, rozmowy, relacje i odpoczynek – to wszystko pomaga czuć się dobrze na co dzień. Warto uczyć dzieci od najmłodszych lat, jak dbać o swoje samopoczucie, by w przyszłości mogły lepiej radzić sobie z wyzwaniami życia