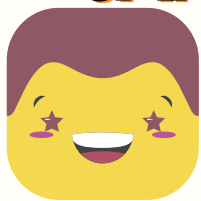


JAK ZADBAĆ O SWÓJ DOBROSTAN



Pozytywne doświadczenia

- sprawiaj sobie drobne przyjemności
- pamiętaj o miłym spędzaniu czasu
- to wpłynie na Twoje pozytywne samopoczucie oraz pozwoli na utrzymanie motywacji do działania

Relacje



- zadbaj o swoją przestrzeń w relacjach
- pielęgnuj jak tylko to możliwe relacje na których Tobie zależy



Dieta

- staraj się jeść zbilansowane posiłki
- pamiętaj aby wypijać ok 2 l płynów
- właściwa dieta przekłada się na Twoje samopoczucie

Sen i regeneracja



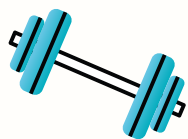
- staraj się zasypiać przed godz. 23
- przed snem staraj się nie korzystać z telefonu, komputera
- odpowiednia ilość snu pozwala na lepsze funkcjonowanie



Zaplanuj swój dzień

- wyznacz godziny wszystkich ważnych aktywności
- rozpisz zadania, które masz do wykonania

Aktywność fizyczna



- zaplanuj treningi, nie zapominaj o codziennej dawce aktywności fizycznej
- jeżeli chcesz zmienić ilość i formę treningu skonsultuj to z trenerem



Social media

- zaplanuj czas korzystania z serwisów informacyjnych, spróbuj ograniczyć korzystanie z nich
- nadmiar informacji może być przytłaczający



Co możesz dla siebie jeszcze zrobić?

- spróbuj zaakceptować to, na co nie masz wpływu
- przekieruj uwagę na to, co możesz poprawić
- staraj się szukać rozwiązań

Pamiętaj również, że swoją pomocą służą psycholog szkolny Małgorzata Górnik i pedagog Andrzej Wieczorek do których możesz zwrócić się naprawdę z każdą sprawą :)