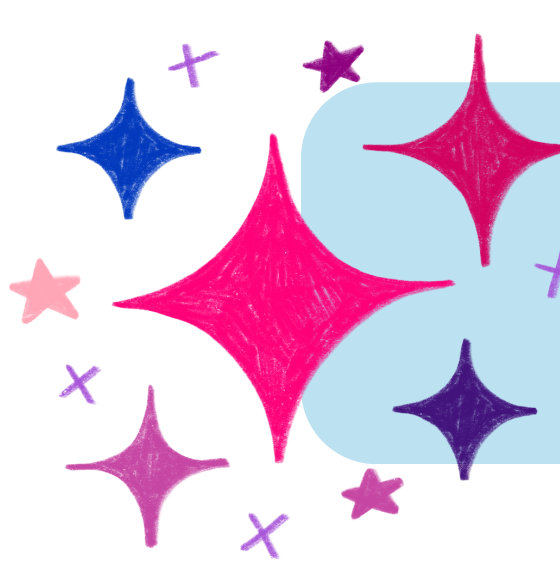




# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

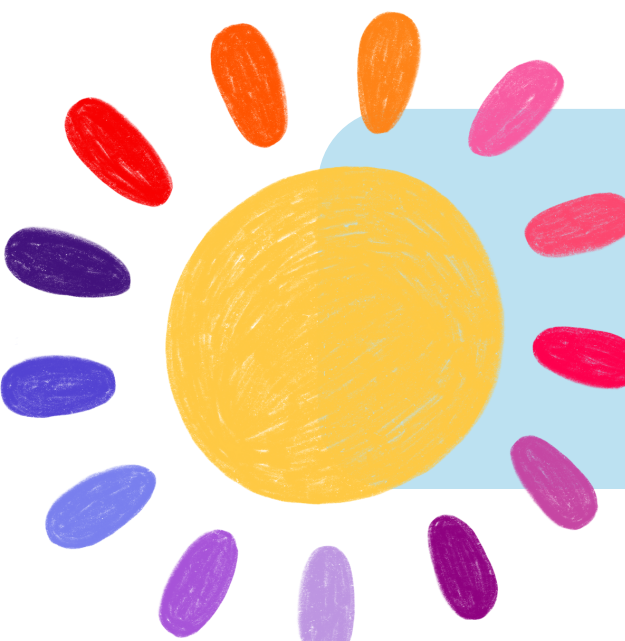
10 PROSTYCH ZASAD



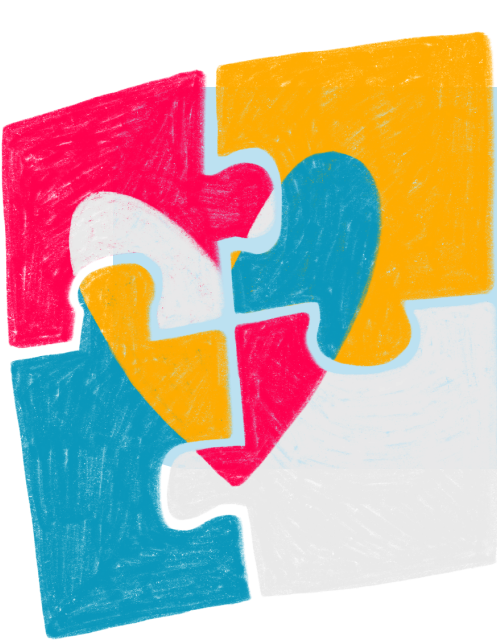
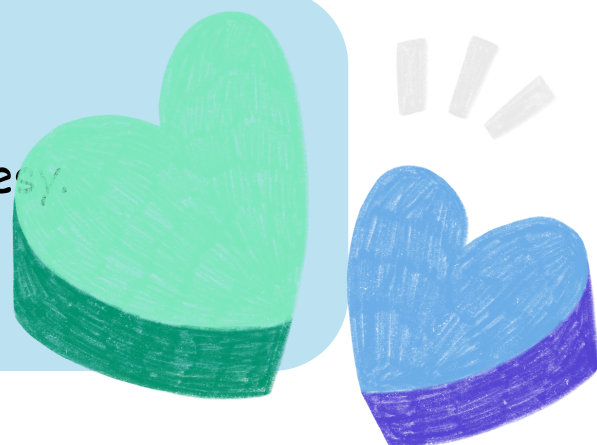
- 
1. Bądź aktywny.
  2. Dbaj o relacje z innymi.
  3. Myśl dobrze o sobie.

4. Wysypiaj się.
5. Odpoczywaj.
6. Odżywiaj się zdrowo.



- 
7. Ucz się nowych rzeczy.
  8. Stawiaj sobie wyzwania.
  9. Pielęgnuj swoje pasje.

10. Nagradzaj się za małe sukcesy.



Chcesz porozmawiać?  
Pamiętaj jesteśmy i  
czekamy :)

Pedagog szkolny, pedagog specjalny, psycholog szkolny.

