

**Ways to Wellbeing**

**‘Sposoby na dobre samopoczucie’**

Twoje samopoczucie psychiczne jest waznym aspektem twojego zycia. Chodzi o to jak sie teraz czujesz i jak radzisz sobie z codziennym zyciem. Twoje samopoczucie moze sie zmieniac w kazdej chwili, z dnia na dzien lub z miesiaca na miesiac.

Nasze samopoczucie moze sie zmienic z powodu rzeczy, ktore nam sie przydarzaja lub bez okreslonego powodu. Moze to wplywac na to jak sie czujemy i jak myslimy o sobie i innych. Dlatego wazne jest, abysmy robili, co w naszej mocy, aby dbac o nasze samopoczucie.

Twoje dobre samopoczucie jes wazne poniewaz moze nam pomoc; odczuwac i wyrazac rozne emocje, miec pewnosc siebie i pozytywna samoocene, miec dobre relacje z innymi, cieszyc sie otaczajacym swiatem i radzic sobie ze stresem i dostosowas sie gdy cos sie zmienia.

Oto kilka wskazowek , jak dbac o dobre samopoczucie wlasne i dziecka.

Wazne jest zeby odpoczac od technologii i polaczyc sie z otaczajacym swiatem. TV, tablety i telephony moga wplywac na sen i samopuczucie psychiczne. Niebieskie swiatlo ktore emanuje z ekranu jest podobne do swiatla dziennego a wiec sprawia ze twoje cialo mysli ze jest dzien i nie chce zasnac.

**Przerwy**

**od Technologii**

**Dobrze się**

**wysypiaj**

Dobry i wystarczajaco dlugi sen moze pomoc nam miec wiecej energi, poczuc sie bardziej pozytywnie i mniej stresujaco. Dorosli potrzebuja od 6 do 9 godzin snu, dzieci w wieku 3—5 lat od 10 do 13 godzin, dzieci w wieku 6 –12 lat od 9 do 12 godzin snu.

Stosowanie zdrowej i zbalansowanej diety moze rowniez poprawic nasze samopoczucie, nastroj i nastawienie do zycia. Musimy upewnic sie , ze jemy odpowiednie pozywienie, aby nasz organizm mial wystarczajaco duzo energy aby zadbac o siebie. Wazne jest zeby miec zbilansowana diete i uwazac, ile kofeiny i cukru spozywamy.

**Jedz**

**zdrowo**

**Bądź**

**aktywny**

Regularne cwiczenia poprawia twoj nastroj i pewnosc siebie, zwieksza energie w ciagu dnia i pomoga spac w nocy. Kiedy cwiczysz, w organizmie uwalnia sie substancja chemiczna zwana endorfinami. Ta substancja chemiczna wyzwala pozytywne uczucia i emocje.



**Pomagaj**

**innym**

Milo jest tez pomagac innym, okazywanie zyczliwosci rowniez wplywa na dobre samopoczucie. Moze sprawic ze poczujemy sie szczesliwsi, poczujemy sie spelnieni , zwiekszymy nasza samoocene i poprawimy nasze relacje.

Robienie czegos kreatywnego moze pomoc zwiekszyc nasza samoocene i nasze relacje. Moze rowniez pomoc nam zredukowac stres, wyrazic siebie i nauczyc sie czegos nowego. Zdobycie nowych umiejetnosci moze rowniez sprawic ze poczujemy sie jakbysmy cos osiagneli i poczuli dume.

**Bądź**

**kreatywny**

**Moc Natury**

Spedzanie czasu w naturze lub wprowadzanie jej do codziennego zycia moze korzystnie wplynac zarowno na samopoczucie psychiczne jak i fizyczne. Obcowanie z natura moze pomoc zmiejszyc stress, poczuc spokoj i odprezenie, poprawic zdrowie fizyczne i poprawic samopoczucie. Jesli trudno jest znalezc sie w poblizu natury, mozesz kupic rosliny domowe i kwiaty wprowadzajac nature do domu.

To co robimy aby sie zrelaksowac i co sprawia nam przyjemnosc jest inne dla kazdego z nas. Poswiecenie czasu na relaks pomoze w odstresowaniu i wyciszeniu. Cwiczenia zwiazane z koncentracja moga pomoc nam sie zrelaksowac i przeniesc uwage z otaczejacego nas swiata w swiat wyciszenia. Spedzanie czasu na robieniu czegos co sprawia nam przyjemnosc, moze sprawic ze poczujemy sie szczesliwsi i bardziej zrelaksowani, bedziemy sie dobrze bawic, poprawiac relacje z innymi jak rowniez rozwijac nasze umiejetnosci. Podobnie jak cwiczenia fizyczne, robienie rzeczy ktore lubimy moze zmiejszyc stress i uwolnic endorfiny z naszego ciala.

**Zrelaksuj się**

**i ciesz się**

**Połącz się**

**i rozmawiaj**

Zycie towarzyskie i relacje z innymi sa kluczem do dobrego samopoczucia zarowno doroslych jak i dzieci. Rozmowa z innymi pomaga nam czuc sie blizej nich i zauwazonymi. Nawet jesli nie mozemy byc razem tak jak normalnie bysmy to robili, wazne jest azeby sie kontaktowac i komunikowac. Jeszcze wazniejsze jest rozmawianie z innymi, szczegolnie kiedy dotyczy to problemow majacych wplyw na nasze samopoczucie i potrzebujemy wsparcia.

**Ways to Wellbeing**

**‘Sposoby na dobre samopoczucie’**