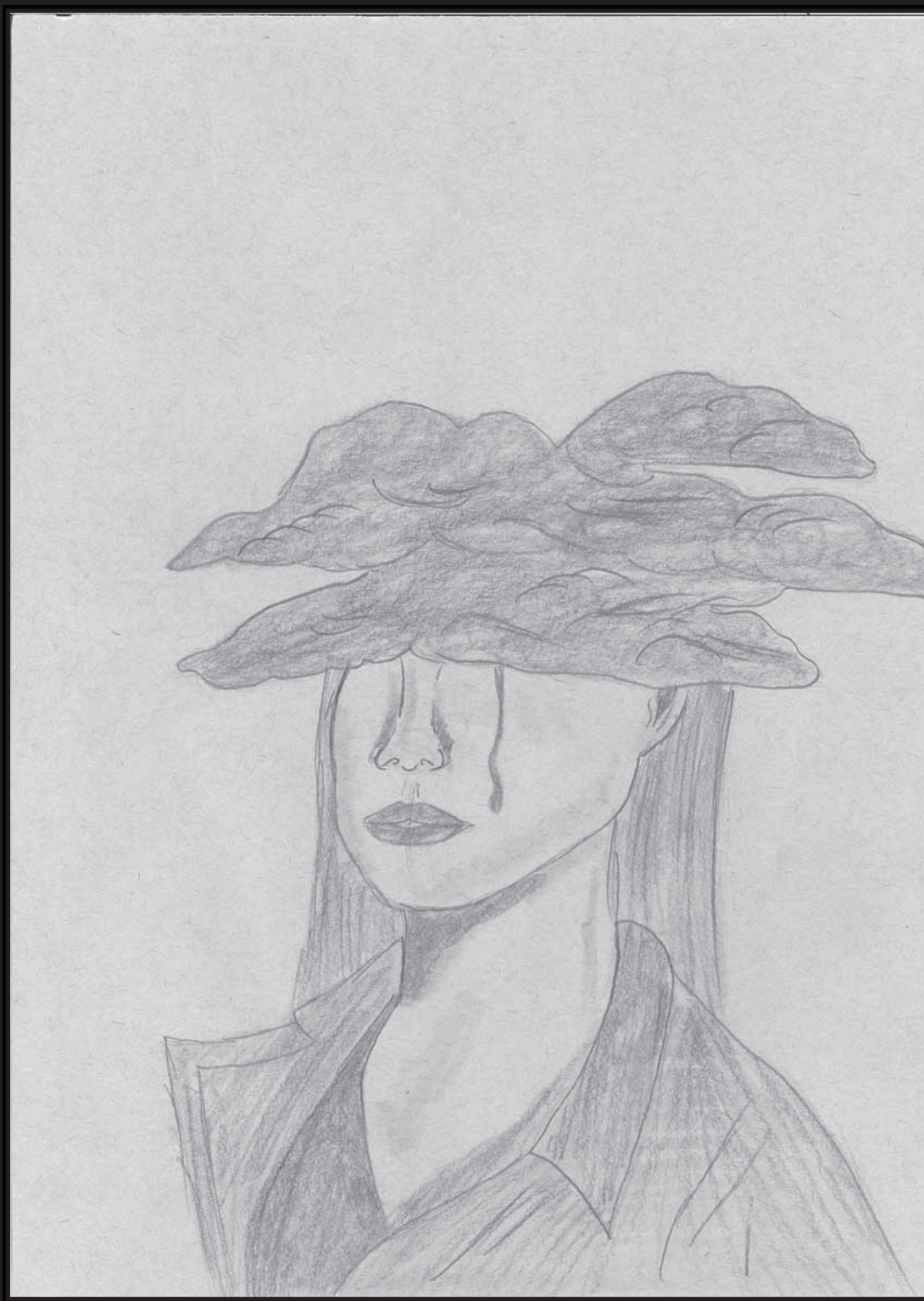


GALERIA PRAC KONKURSOWYCH
**„Zdrowie psychiczne – wyraż je
artystycznie”**



Lena Boczka
Szkoła Podstawowa nr 1 im. Tadeusza Kościuszki
w Solcu Kujawskim



Jakub Zamiar
Niepubliczna Szkoła Podstawowa
w Bożejewicach



Maria Wysocka
Niepubliczna Szkoła Podstawowa
w Bożejewicach



Julia Budziszewska
Niepubliczna Szkoła Podstawowa
w Bożejewicach

DAJ SOBIE POMÓC

800 12 12 12



Weronika Perera
Szkoła Podstawowa im. Wojska Polskiego
w Dąbrowie



Łucja Bielińska
Szkoła Podstawowa im. Ks. Prałata Erharda Staniszewskiego
w Śliwicach



Maja Mechlińska
Szkoła Podstawowa
im. Ks. Prałata Erharda Staniszewskiego
w Śliwicach



Nikola Szulka
Szkoła Podstawowa nr 14
im.gen. Władysława Sikorskiego
w Bydgoszczy



Kamil Ciarkowski
Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II
w Wichowie

NIE OCENIAJ,

NIE POTĘPIAJ,

POMÓŻ!

ZDROWIE

PSYCHICZNE

WAŻNA

SPRAWA



Paulina Snopkowska
Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II
w Wichowie

ZDROWIE PSYCHICZNE - WYRAŻ JE ARTYSTYCZNIE!

Jak zachować zdrowie psychiczne? Regularne ćwiczenia cardio, treningi siłowe. To może mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Jak zachować równowagę psychiczną? Kontakt z innymi ludźmi jest niezbędny do zachowania równowagi psychicznej. Szczególnie z osobami, które masz najbliższymi.

Kto może na pomóc? w Szkole: wychowawca, pedagog szkolny, psycholog, osoba szkolny i rodzice, psychiatra, psychoterapeuta.

Użytkuj talii, jak alkohol, narkotyki i wyroby tytoniowe niszczą nasze zdrowie psychiczne.

Zapobiegaj stygmatyzacji osób psychicznych, i edukuj innych w celu wpłynięcia na przyszłe postawy psychiczne.

Zachęćmy dostawców i kupców bliższych osób i rozmawiać z nimi by zapobiec chorobom psychicznym.

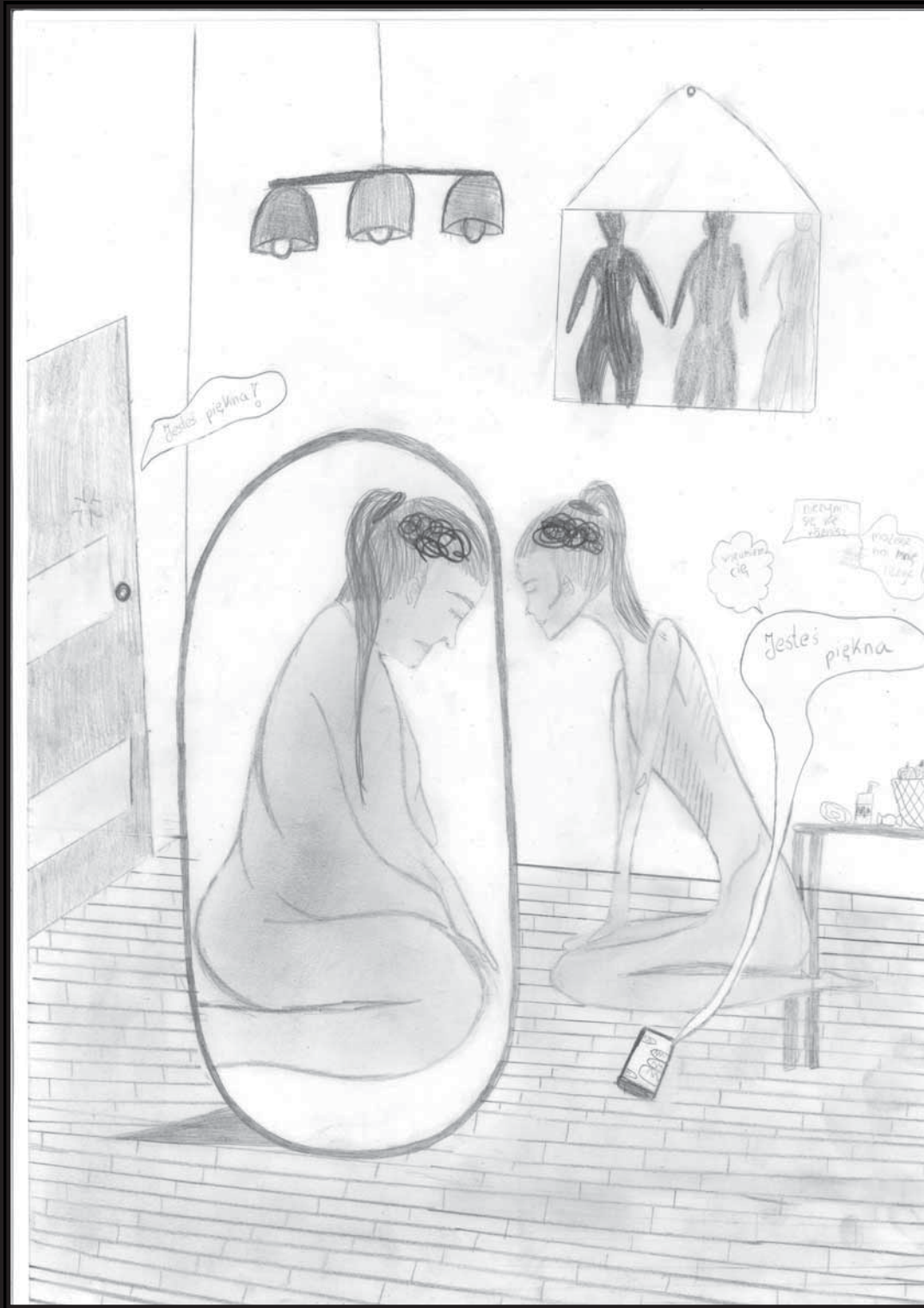


Emilia Pawlak
Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II
w Wichowie

SPA CER - PODSTAWA ZROWIA PSYCHICZNEGO



Alicja Leśniewska
Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II
w Wichowie



Maja Biezuńska
Szkoła Podstawowa
w Brzoziu

JESTEM



Amelia Galkiewicz
Zespół Szkół Specjalnych Nr 1
w Świeciu



Weronika Jaworska
Zespół Szkół Specjalnych Nr 1
w Świeciu

NIE ODWRACAJ SIĘ
OD SWOICH PRZYJACIÓŁ.
WYCIĄGNIJ DO NICH
SWOJĄ POMOCNĄ DŁOŃ.
ICH ZDROWIE
PSYCHICZNE ZALEŻY
OD CIEBIE.



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE

CIĄKO!



- bądź aktywny, spaceruj, ćwicz
- wysypiaj się
- dobrze się odżywiaj.

MÓZG!

- ucz się nowych rzeczy
- rozwijaj i ćwicz swoje umiejętności
- wymagaj od siebie wysiłku i rzetelności.



SAMOCENA



- myśl o sobie dobrze, uwierz w siebie
- oceniaj swoje zachowanie, nie siebie
- doceniaj drobiazgi i małe sukcesy.

WYPOCZYNEK

- relaksuj się, odpoczynaj
- rób to co lubisz
- wynagradzaj się drobnymi przyjemnościami.





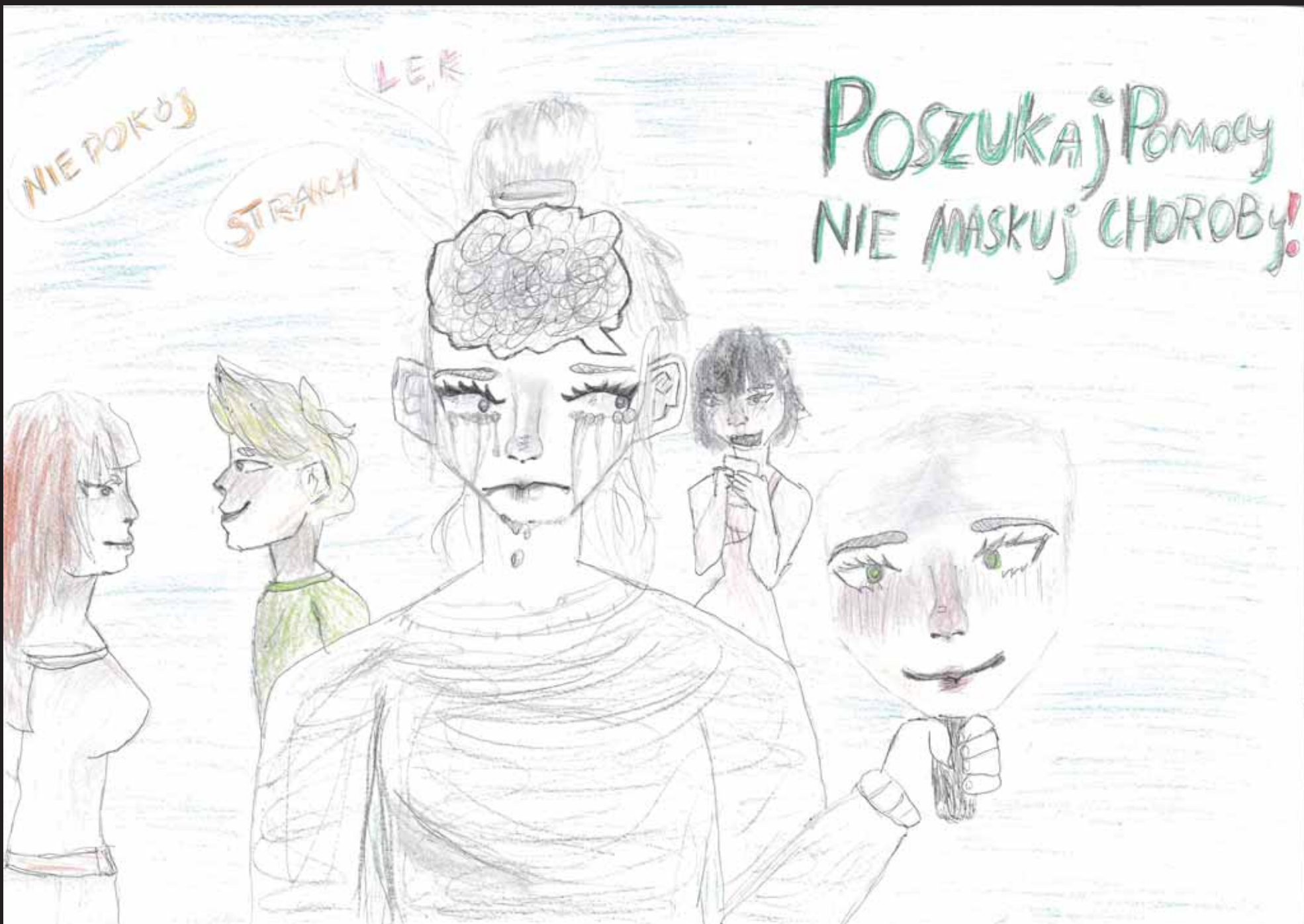
Antonina Maria Pelczar
Szkoła Podstawowa nr 34
im. Tony'ego Halika
w Toruniu



Sonia Sztuba
Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II
w Kowalewie



Eliza Woźna
Zespół Szkolno-Przedszkolny
w Paterku



Elisa Mertens
Zespół Szkolno-Przedszkolny
w Paterku

MOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

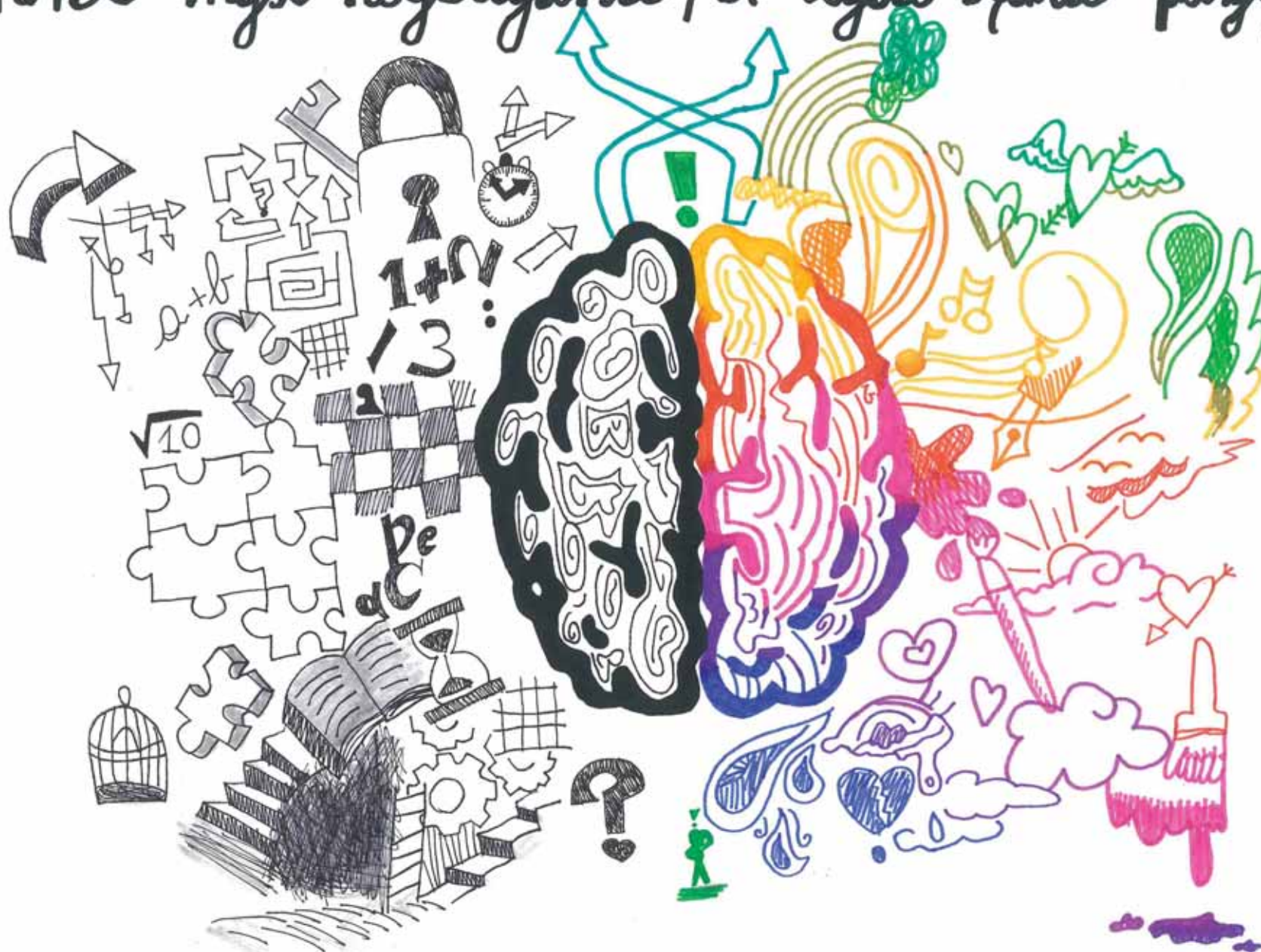


ZDROWIE PSYCHICZNE
= DOBROSTAN



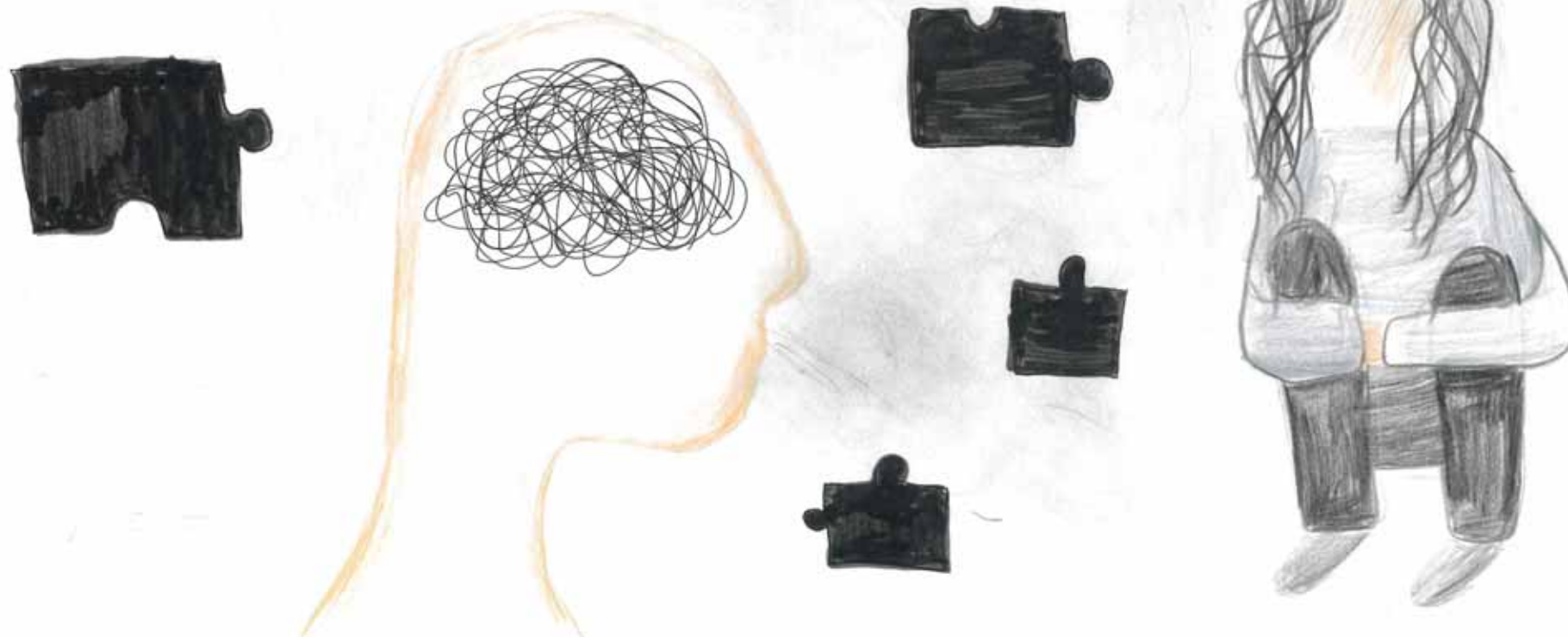
Anna Koniec
Zespół Szkolno-Przedszkolny
w Paterku

„Nie myśl negatywnie, a życie będzie pozytywne”

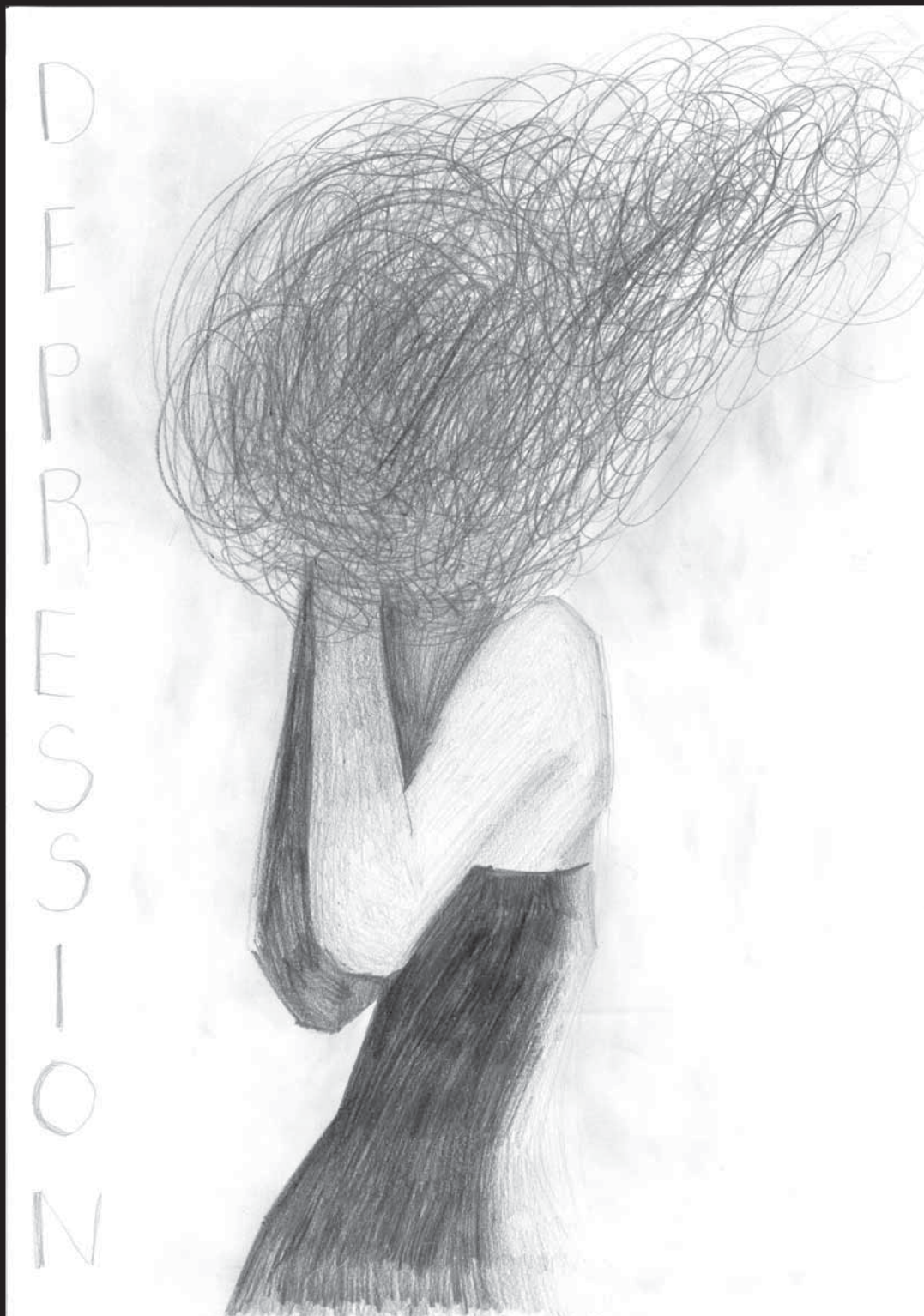


Nicola Luksemburg
Szkoła Podstawowa nr 9 z Oddziałami Przedszkolnymi
im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Inowrocławiu

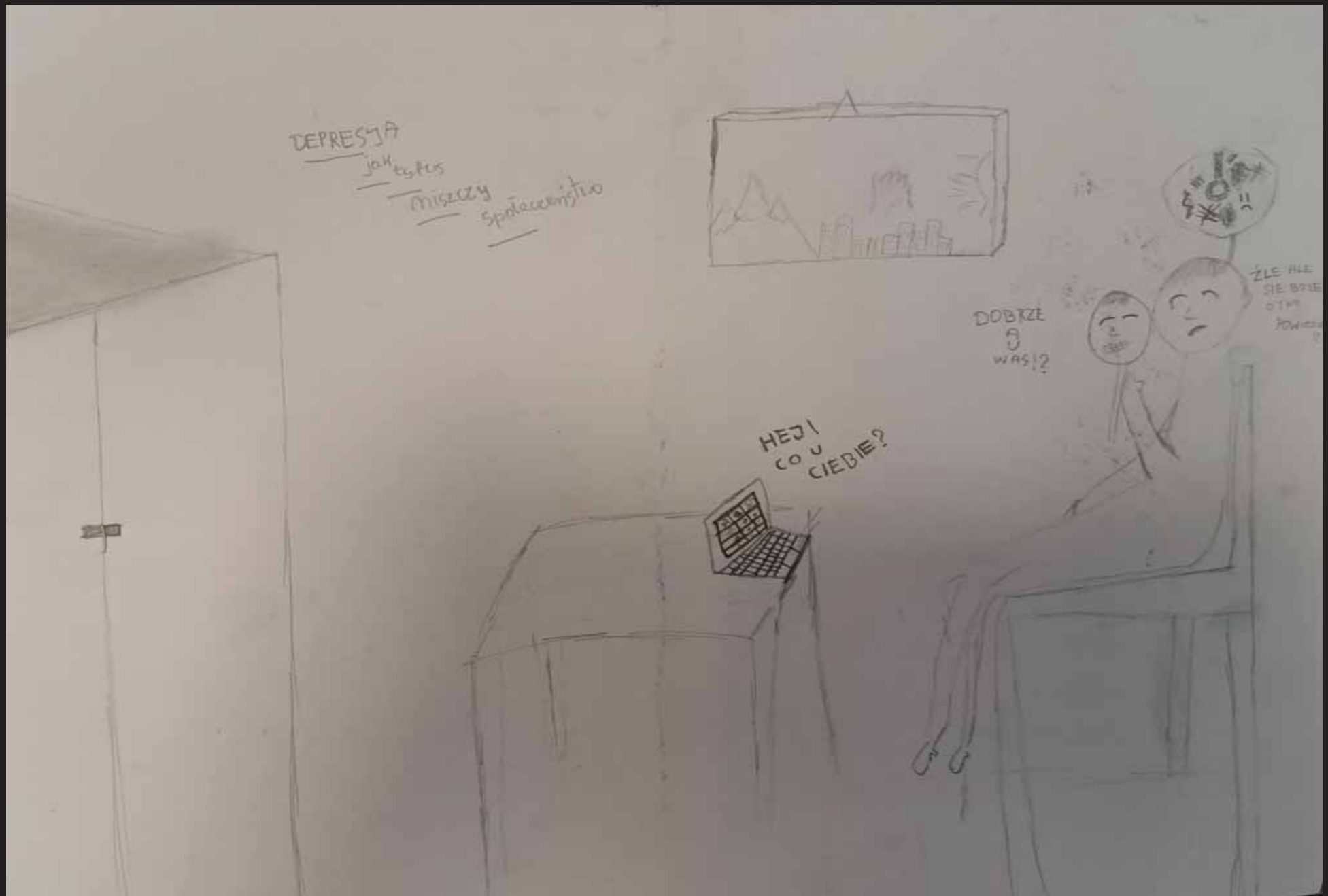
ZDROWIE PSYCHICZNE



Zofia Czarniak
Szkoła Podstawowa nr 9 z Oddziałami Przedszkolnymi
im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Inowrocławiu



Zuzanna Cichocka
Szkoła Podstawowa nr 9 z Oddziałami Przedszkolnymi
im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Inowrocławiu



Eryk Grzegorzewski
Szkoła Podstawowa nr 9 z Oddziałami Przedszkolnymi
im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Inowrocławiu



Marcelina Graszka
Szkoła Podstawowa nr 9 z Oddziałami Przedszkolnymi
im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Inowrocławiu



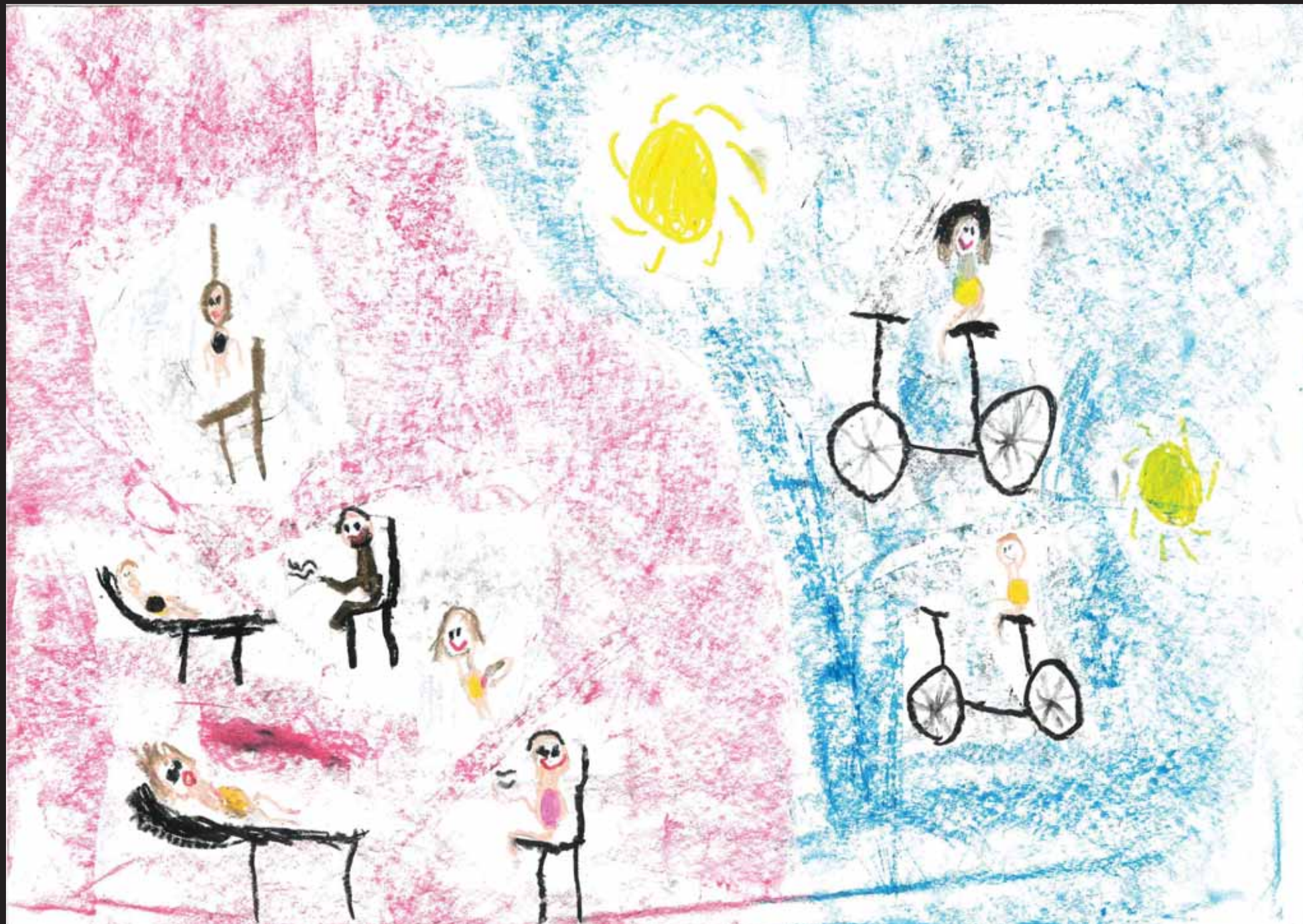
Stanisław Awianowicz
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Aleksandra Karulak
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



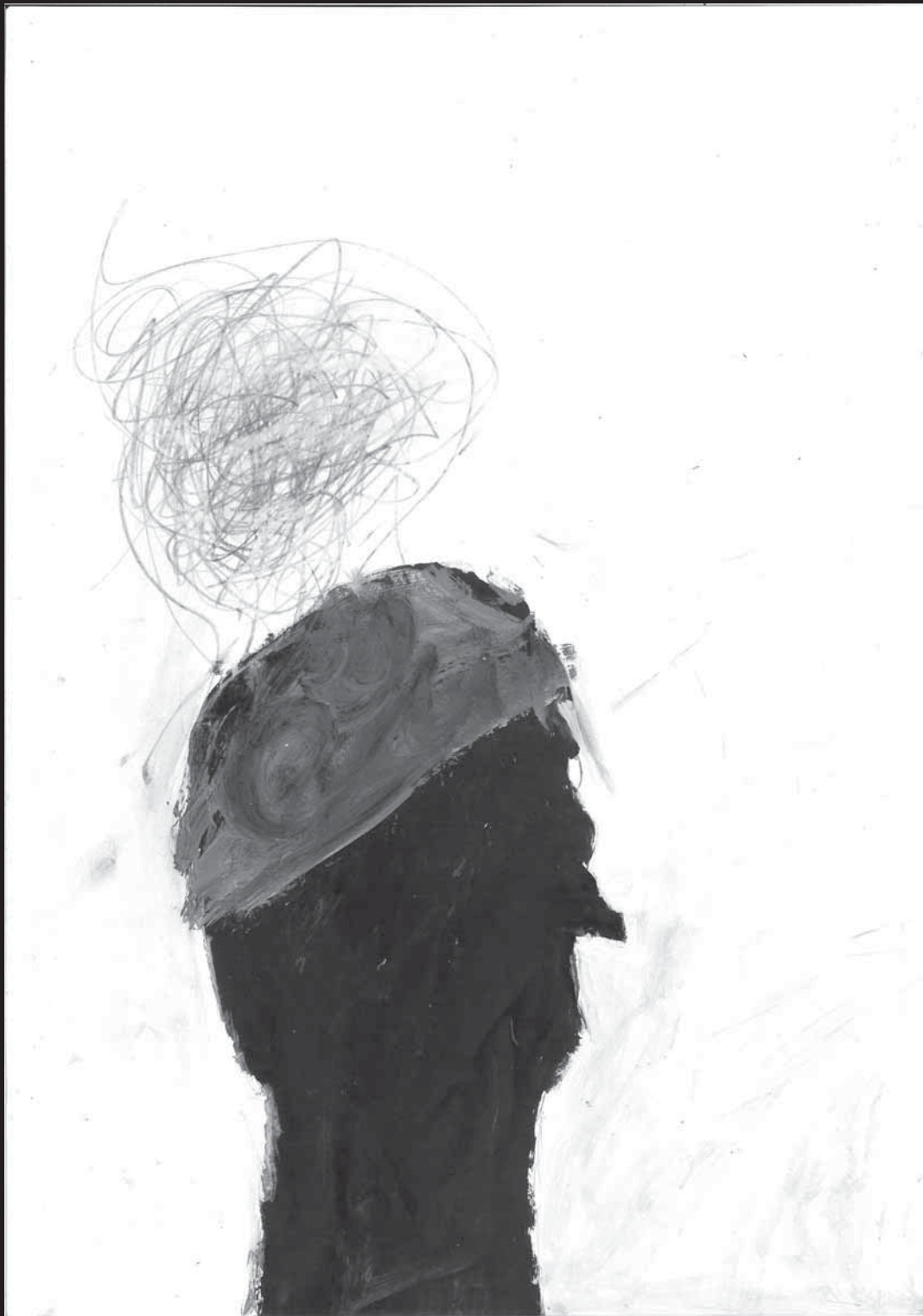
Michalina Gumińska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Ksawier Balcerowicz
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Zofia Dukowska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Szymon Pomirski
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Hubert Deręowski
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Zuzanna Dudek
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Oleksandra Czepeljk
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Wiktoria Brandykowska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Jan Wilczyński
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Alles
ungocho ut, pros

Witaj ułtwe
me lubi

Ale jes teś
brzydka

Anna Śliska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Jakub Michalski
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Ignacy Koziellec
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



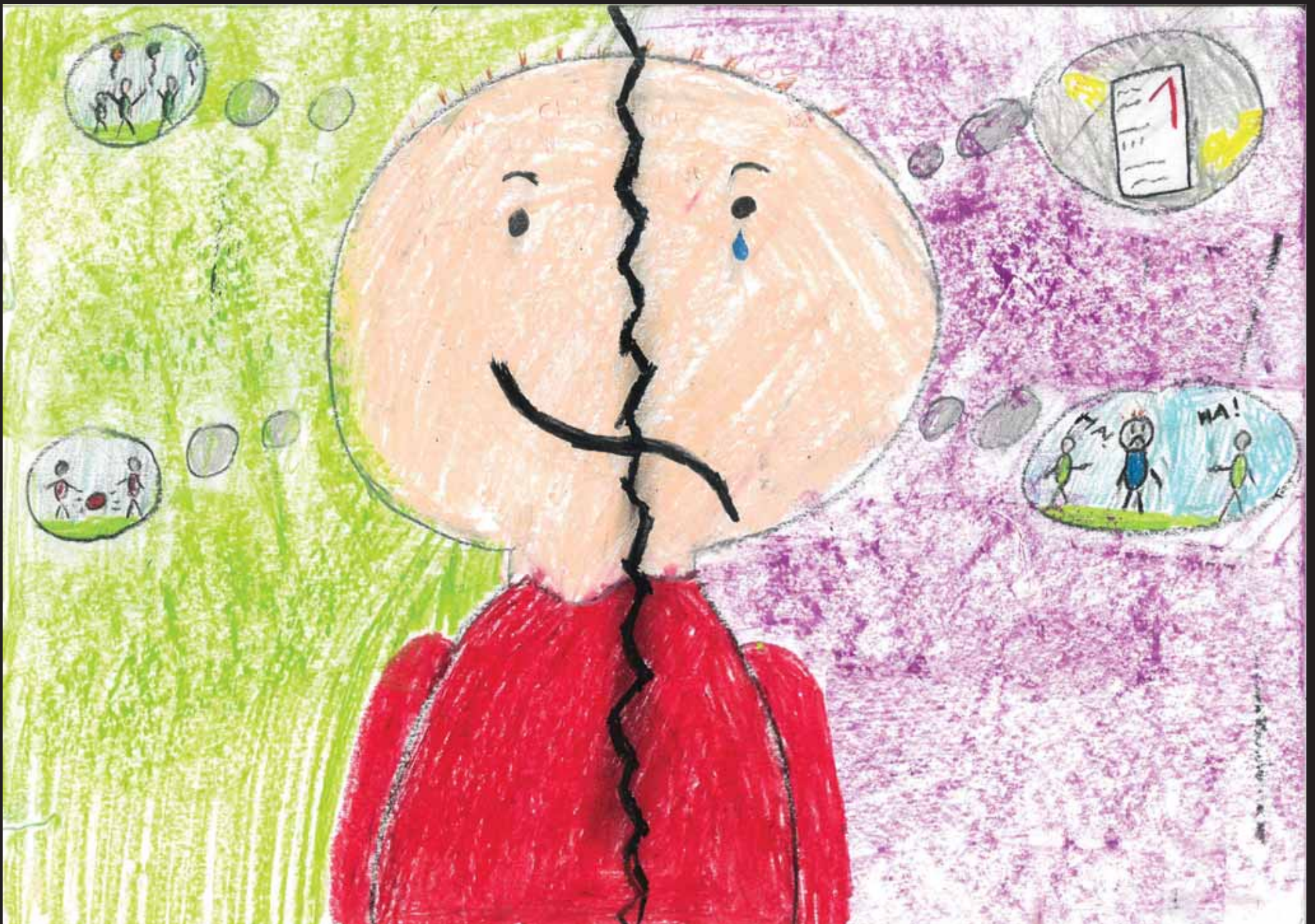
Polina Chmiel
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Olga Wiśniewska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Klaudia Czyszka
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Bartosz Lewandowski
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



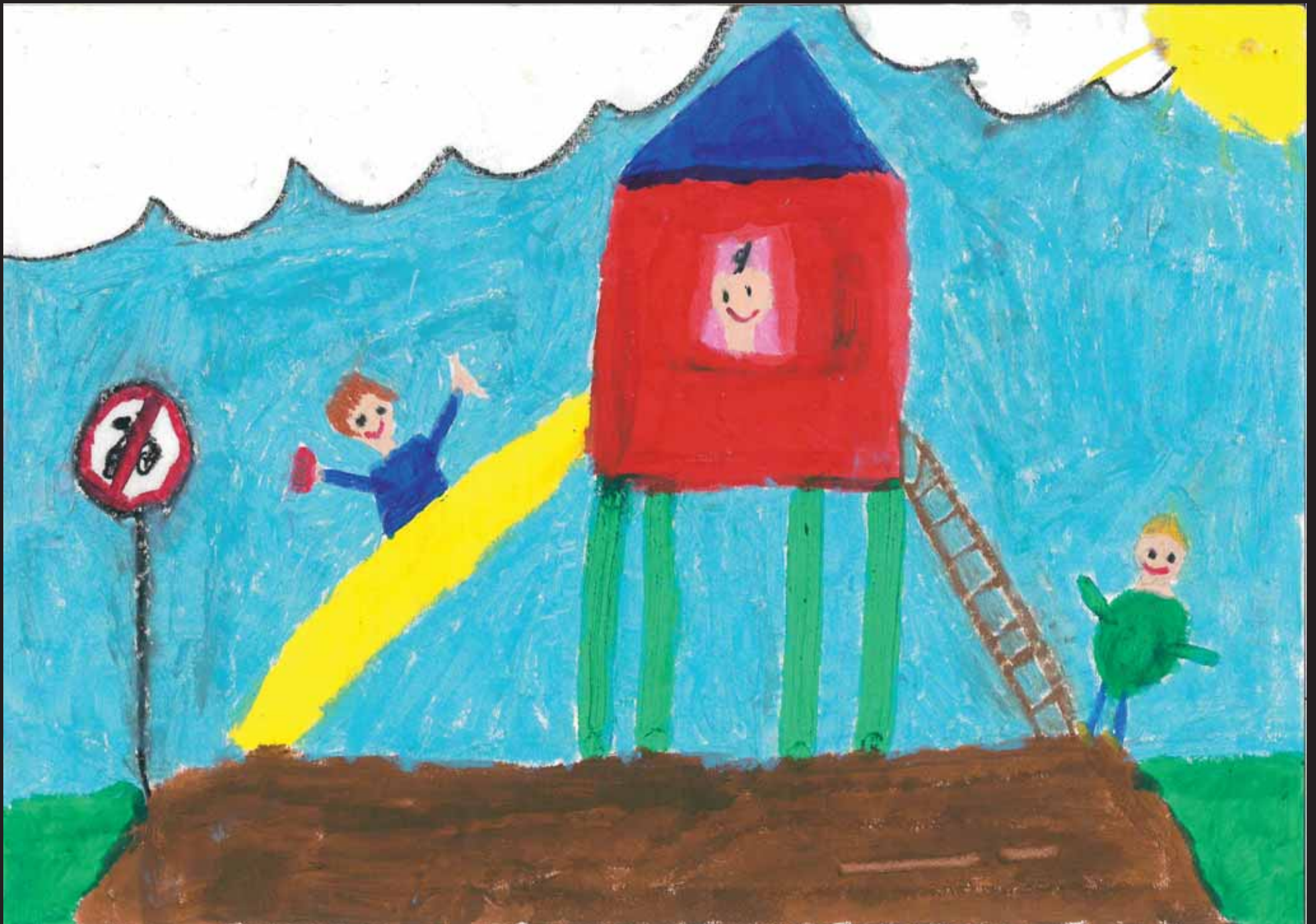
Alan Jach
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Ksawier Jach
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Masha Sailieva
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Tymoteusz Słupski
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Zuzanna Romanowska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Kacper Orłowski
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Sandra Tarazewicz
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Natalia Łęgowska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Jagoda Kucharska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Lena Baranowska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Marta Pokwicka
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu

MENTAL HEALTH



Julia Gall
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Nadia Hnatyszak
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



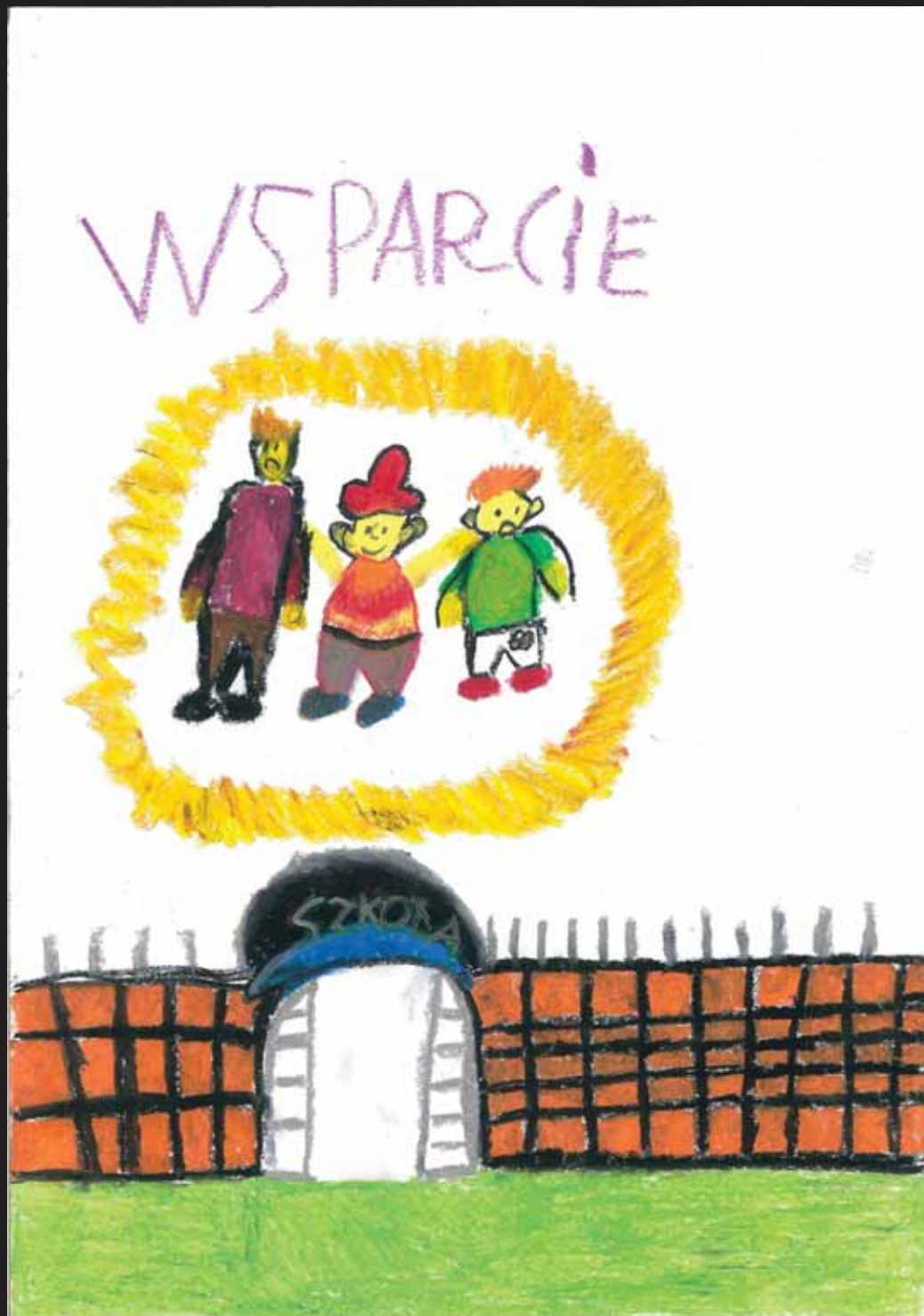
Zofia Ochocka
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Oliwia Stasiak
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Adam Benedykciński
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Adam Sidniewski
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Amelia Wesołowska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!



Olga Brozdowska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



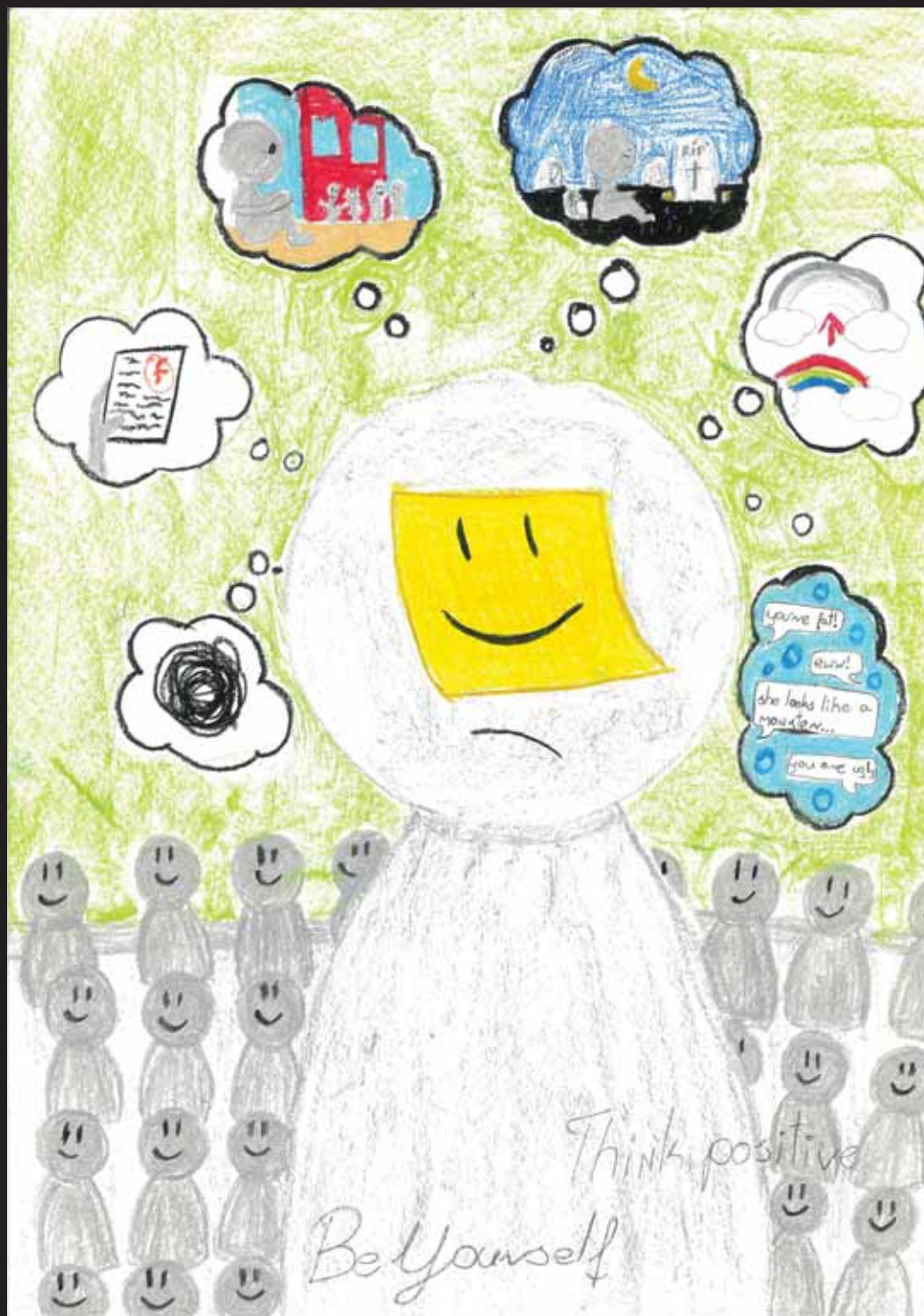
Szymon Tarkowski
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Filip Papka
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Małgorzata Kita
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Hanna Kopczyńska
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu



Sofiya Sukhova
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu

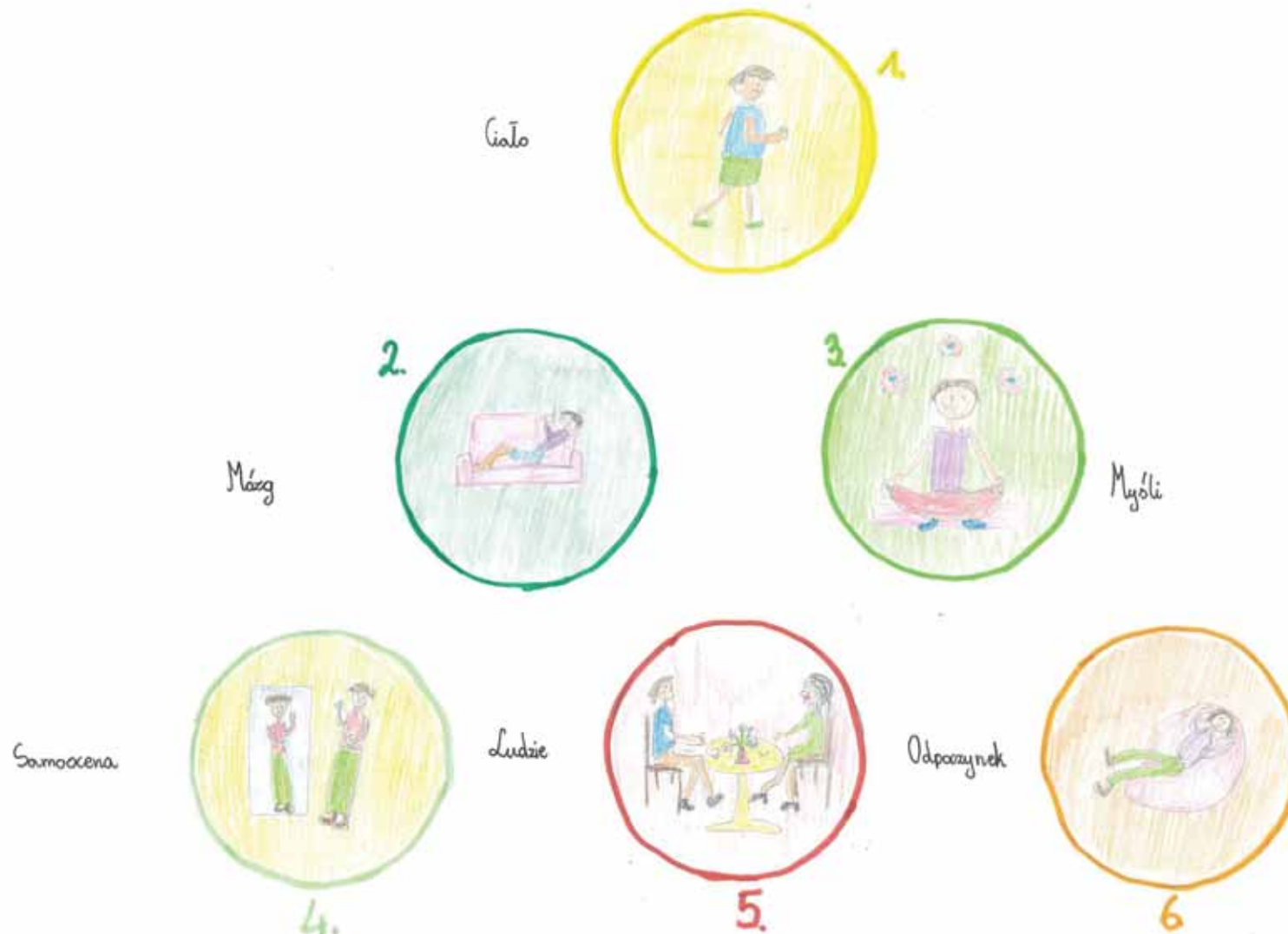


Kira Rieznik
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu

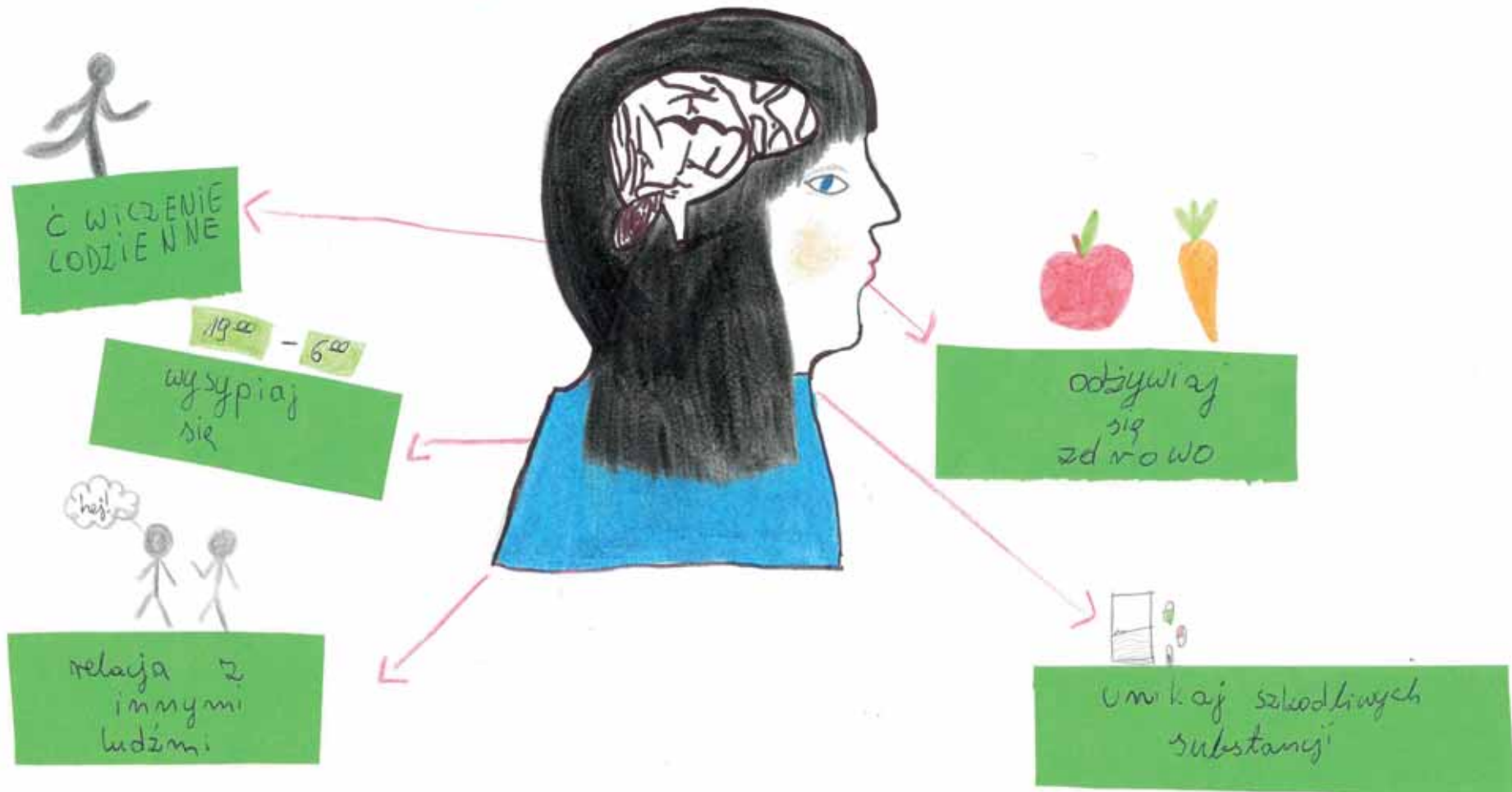


Lena Baltyn
Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika
w Toruniu

PIRAMIDA DOBREGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO

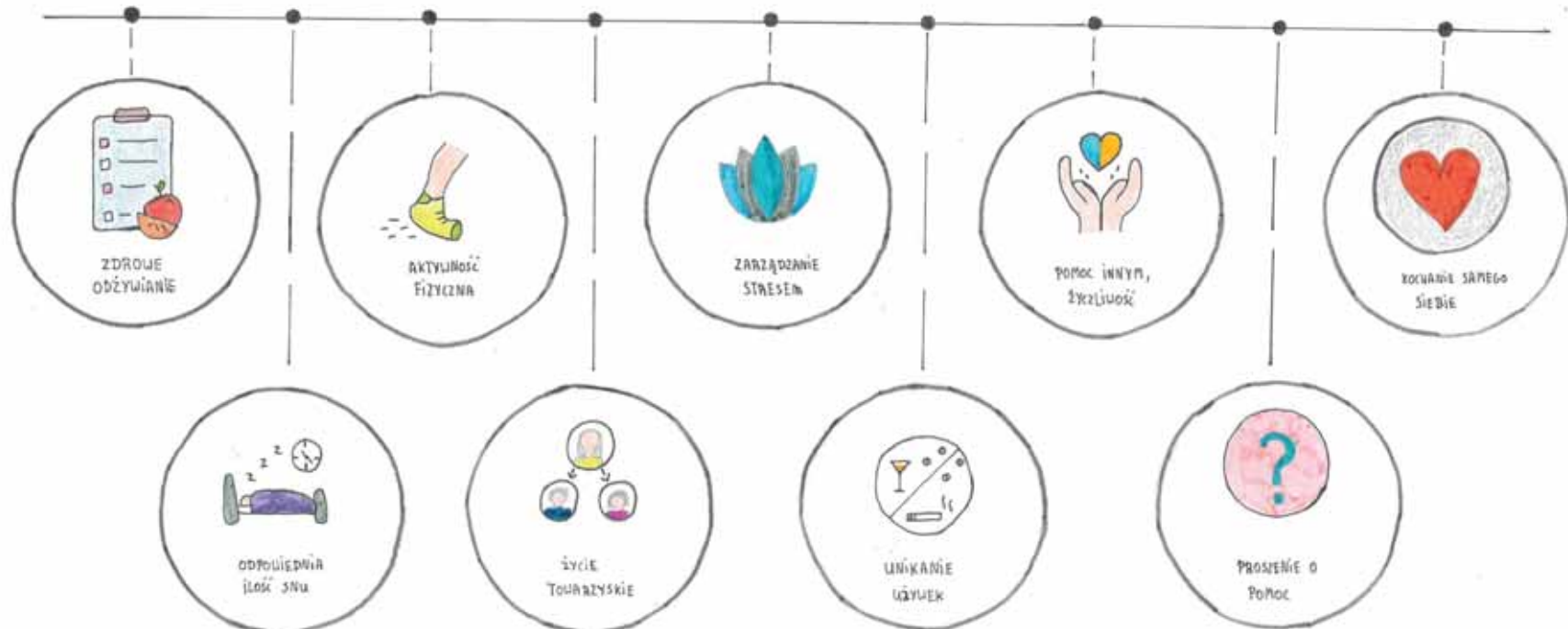


JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?



ZDROWIE PSYCHICZNE—WYRAŻ JE ARTYSTYCZNIE

ZDROWIE PSYCHICZNE





- ZDROWIE PSYCHICZNE -
WYRAŻ JE
ARTYSTYCZNIE



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE

CIAŁO

- Bądź aktywny, codziennie
- wygryzaj się
- zadbaj o dietę



CIAŁO

MÓZG

- Nie bądź wrogiem sobie
- Dokładaj porządku i sprzątaj
- Wymagaj od siebie tylko tego, co jest możliwe



MÓZG

RELAKS

- Pamiętaj, że nie musisz
- Relaksuj się całkowicie
- Daj sobie czas na odpoczynek



MYSLI

MYSLI

- Twórzmy pozytywne
- Pamiętaj, że nie musisz
- Pamiętaj, że nie musisz



RELACJE

RELACJE

- Pamiętaj, że nie musisz
- Pamiętaj, że nie musisz
- Pamiętaj, że nie musisz



RELAKS

RELACJE

- Pamiętaj, że nie musisz
- Pamiętaj, że nie musisz



SAMOCENA

dePRESJA

Depresja to poważna choroba dotycząca zaburzeń zdrowia psychicznego. Objawia się smutkiem, utratą zainteresowań, poczuciem winy, niską samooceną, zaburzeniami snu i apetytu, osłabieniem koncentracji.

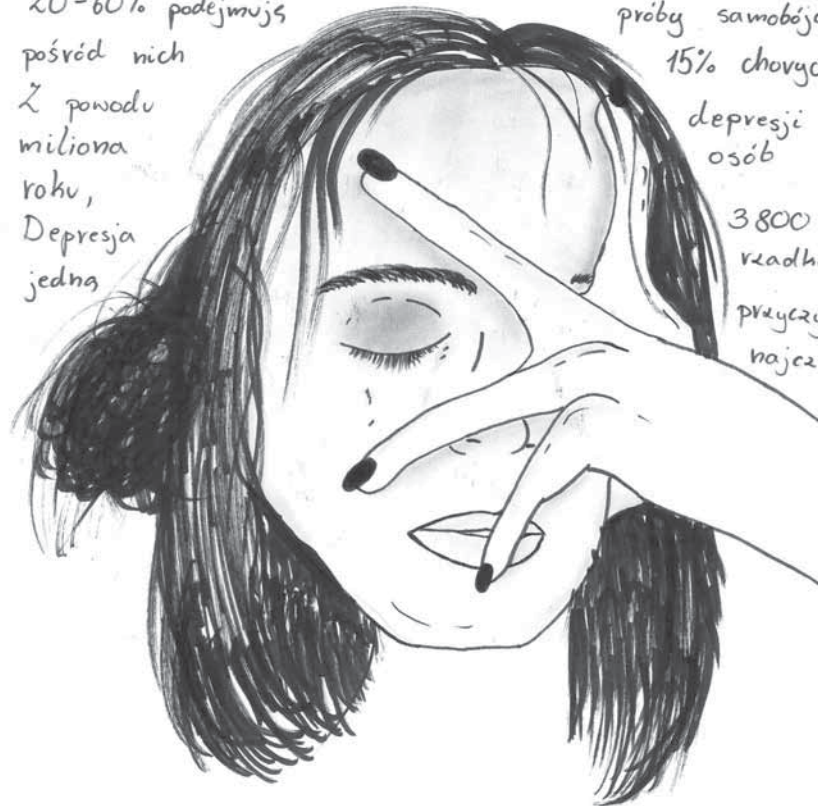
Wśród osób chorych 40-80% ma myśli samobójcze, 20-60% podejmuje próby samobójcze, 15% chorych skutecznie.

pośród nich
z powodu
milionów
roku,
Depresja
jedną

depresji ginie około
osób każdego

3800 każdego dnia.
rzadko ma tylko
przyczynę. Choroba
najczęściej

wywołują
negatywne
doświadcze-
nia, ciężkie
choroby, cechy
osobowości.

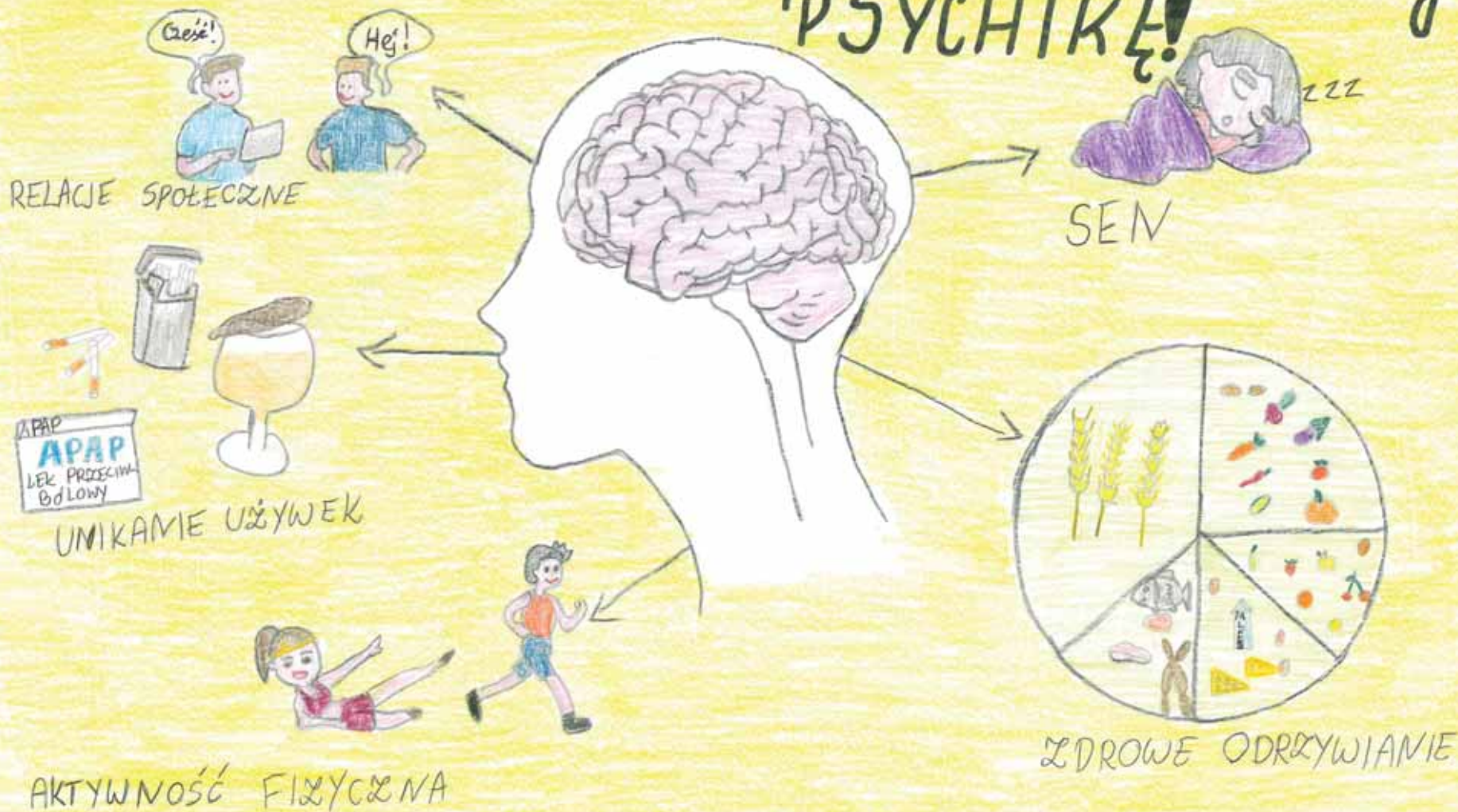


OSOBOM Z ZABURZENIAMI
PSYCHICZNYMI POMAGAY
I WSKAZUJ WŁAŚCIWĄ DROGĘ.
PCHAY W GÓRĘ, NIE W DÓŁ.
WSPIERAY I DAWAY POCZUCIE
BEZPIECZEŃSTWA I ZROZUMIENIA.



Miłosz Lenc
Szkoła Podstawowa im. J. Kusocińskiego
w Laskowicach

NIE OD DZIŚ NIE OD WCZORA TYLKO KAŻDEGO DNIA DBAM O SWOJĄ PSYCHIKĘ!



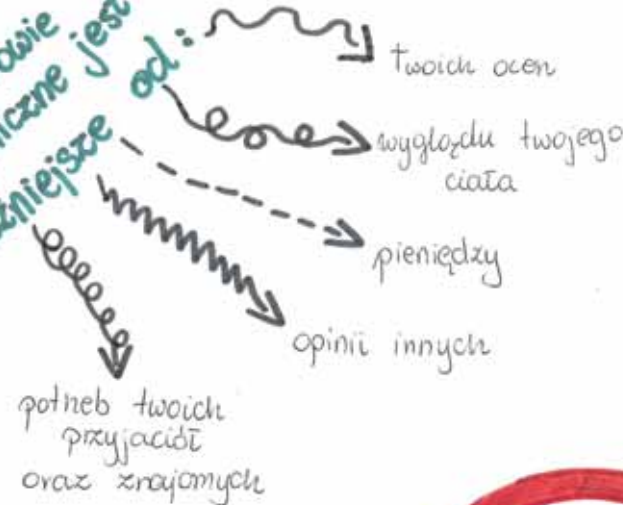
.....10.10- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.....

„Zdrowie psychiczne - wyraż je artystycznie”

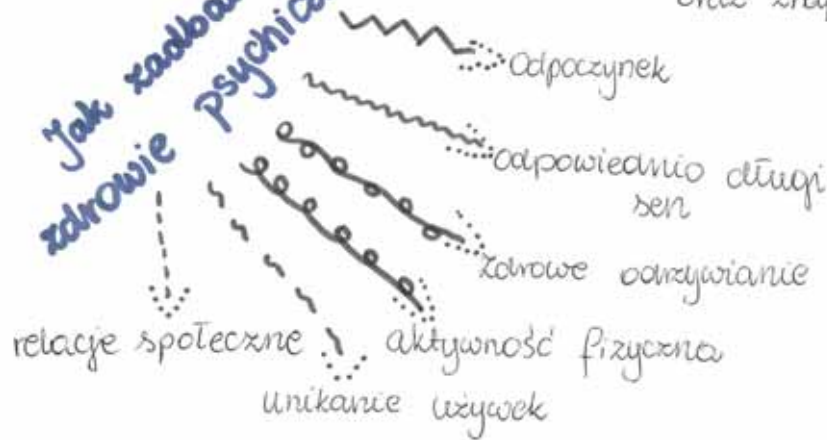
*
Jak zregenerować siły fizyczne i psychiczne?



*
Zdrowie psychiczne jest ważniejsze od:



Jak zadbać o zdrowie psychiczne?



Promocja postawy zrozumienia i akceptacji dla osób chorych psychicznie i będących w kryzysie psychicznym:



Pamiętajmy, że

Przeciwdziałanie stygmatyzacji osób chorych psychicznie:



decydować za siebie

Co mogą

mieć rodzinę



mieć firmę!

Dbalność o swoje zdrowie psychiczne, bliskich osób oraz kolegów i koleżanek:



Można grać



Co robić

Wychodzić na dwór!



Profilaktyka zdrowia psychicznego:

Ważne jest!



Zdrowe odżywianie

Zdrowy sen!





Mikołaj Patyna
Szkoła Podstawowa nr 2 im. Kornela Makuszyńskiego
w Więcborku



Marcel Kogut
Szkoła Podstawowa nr 2 im. Kornela Makuszyńskiego
w Więcborku

Piramida

Zdrowia Psychicznego



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



Ciało:

- bądź aktywny, spaceruj, ćwicz
- wysypiaj się
- dobrze się odżywiaj

Mózg:

- ucz się nowych rzeczy
- rozwijaj i ćwicz swoje umiejętności
- Wymagaj od siebie wysiłku i metelnoski



Samocena:

- myśl o sobie dobrze, uwierz w siebie - oceniaj swoje zachowanie, nie siebie - doceniaj drobniaki i małe sukcesy



Wypoczynek:

- relaksuj się, odpocznij
- rób to co lubisz
- Wynagradzaj się drobnymi przyjemnościami





ZALETY
0%



Jak dbać o ZDROWIE PSYCHICZNE

RUCH

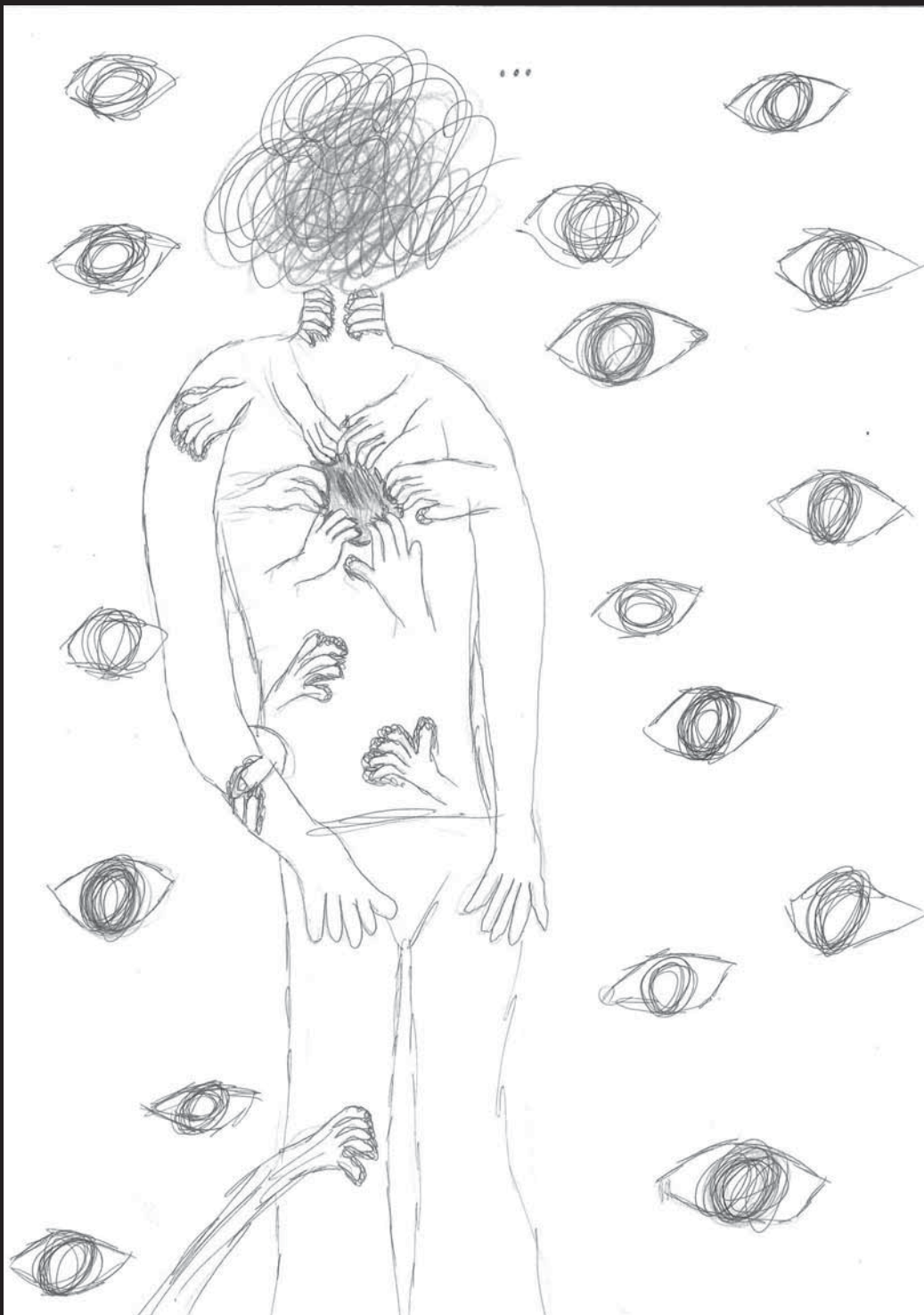


RELAKS

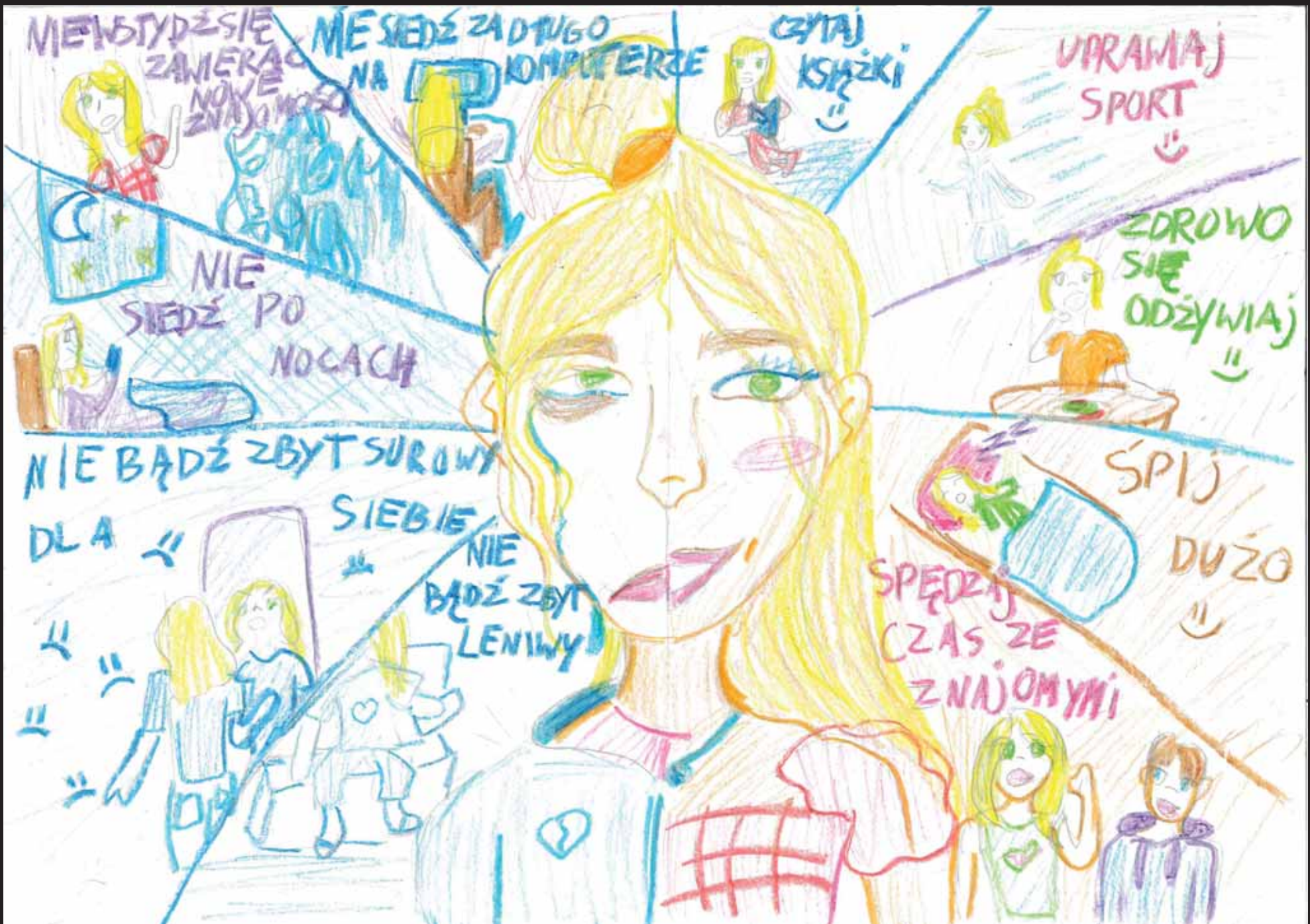


ZDROWIE





Agnieszka Pastuszek
Szkoła Podstawowa i Przedszkole
im. Henryka Sienkiewicza
w Książkach

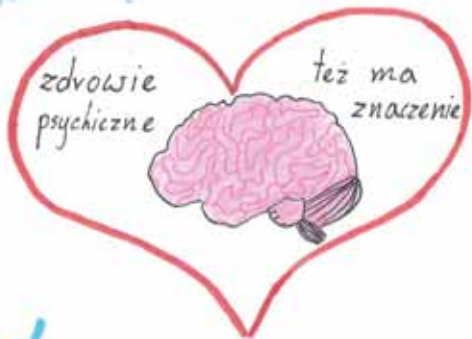


Mateusz Żak
Szkoła Podstawowa Nr 10 im. Komisji Edukacji Narodowej
w Toruniu

Zdrowie psychiczne



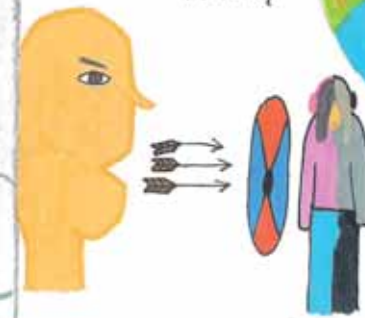
zauważanie, radość
wznowa z innymi
wsparcie
akceptacja siebie



zdrowe odżywianie
obecność przyjaciół
akceptacja ze strony innych
miłość, dużo ruchu



Słowa też ranią



Obroń inną osobę, żeby nie ucierpiała

Zdrowie psychiczne jest najważniejsze



Człowiek jak ma depresję
postrzega świat
na szaro



ZDROWIE PSYCHICZNE

SŁOWA RANIA !

ACO, JEŚLI
MAYA RACJE?



ZANIM COŚ POWIESZ
PRZEMYŚL DWA RAZY !

UBIERA
SIE JAK
KLAIN



ALE ONA
JEST GRUBA



ONA JEST
TAKA BRZYDKA



HA! HA!
HA! HA!



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE

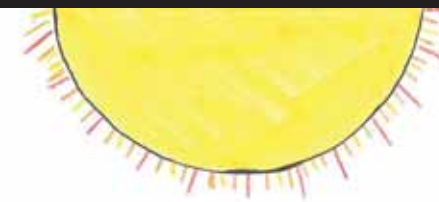


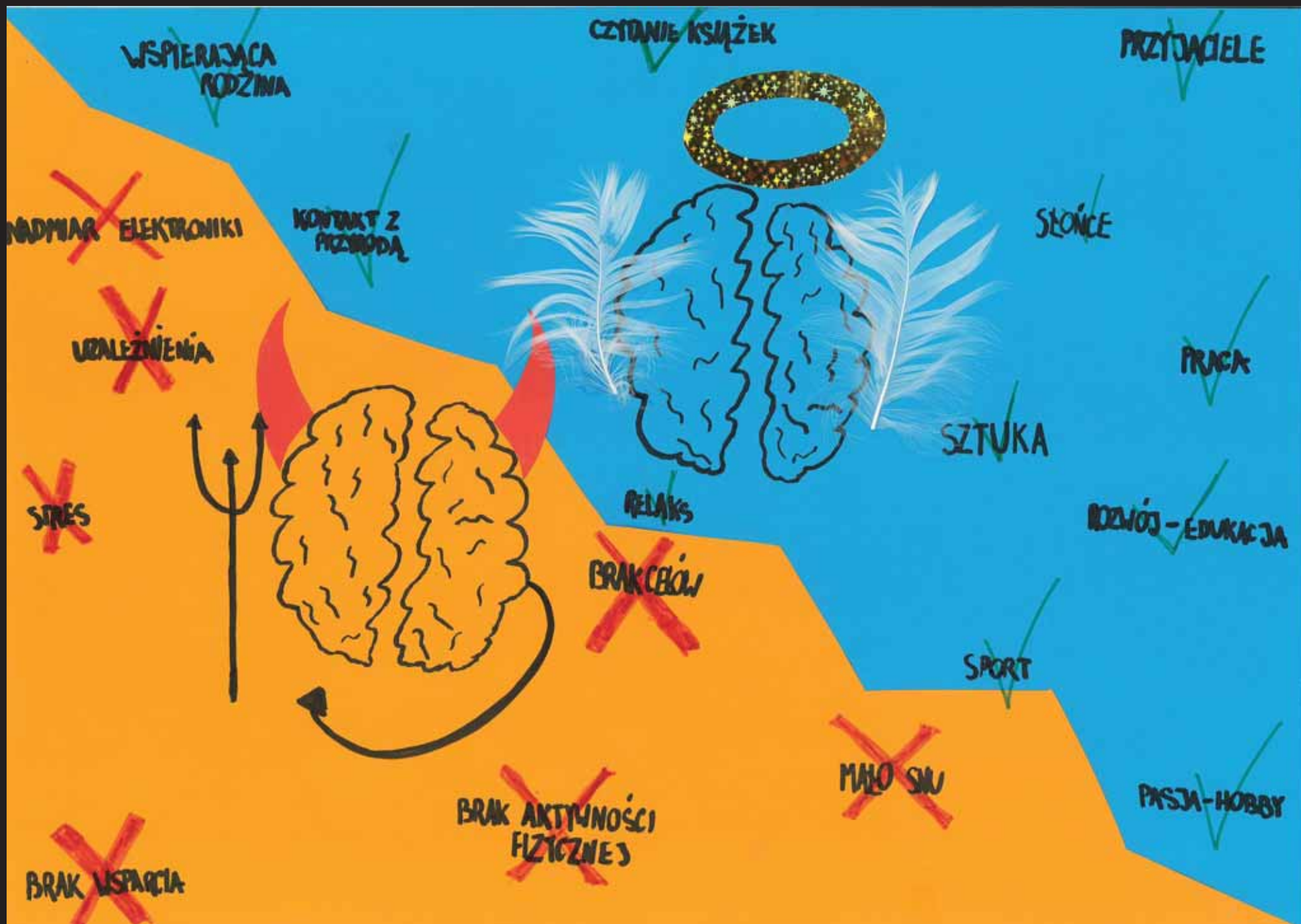
Agata Sierocka
Szkoła Podstawowa Nr 10 im. Komisji Edukacji Narodowej
w Toruniu



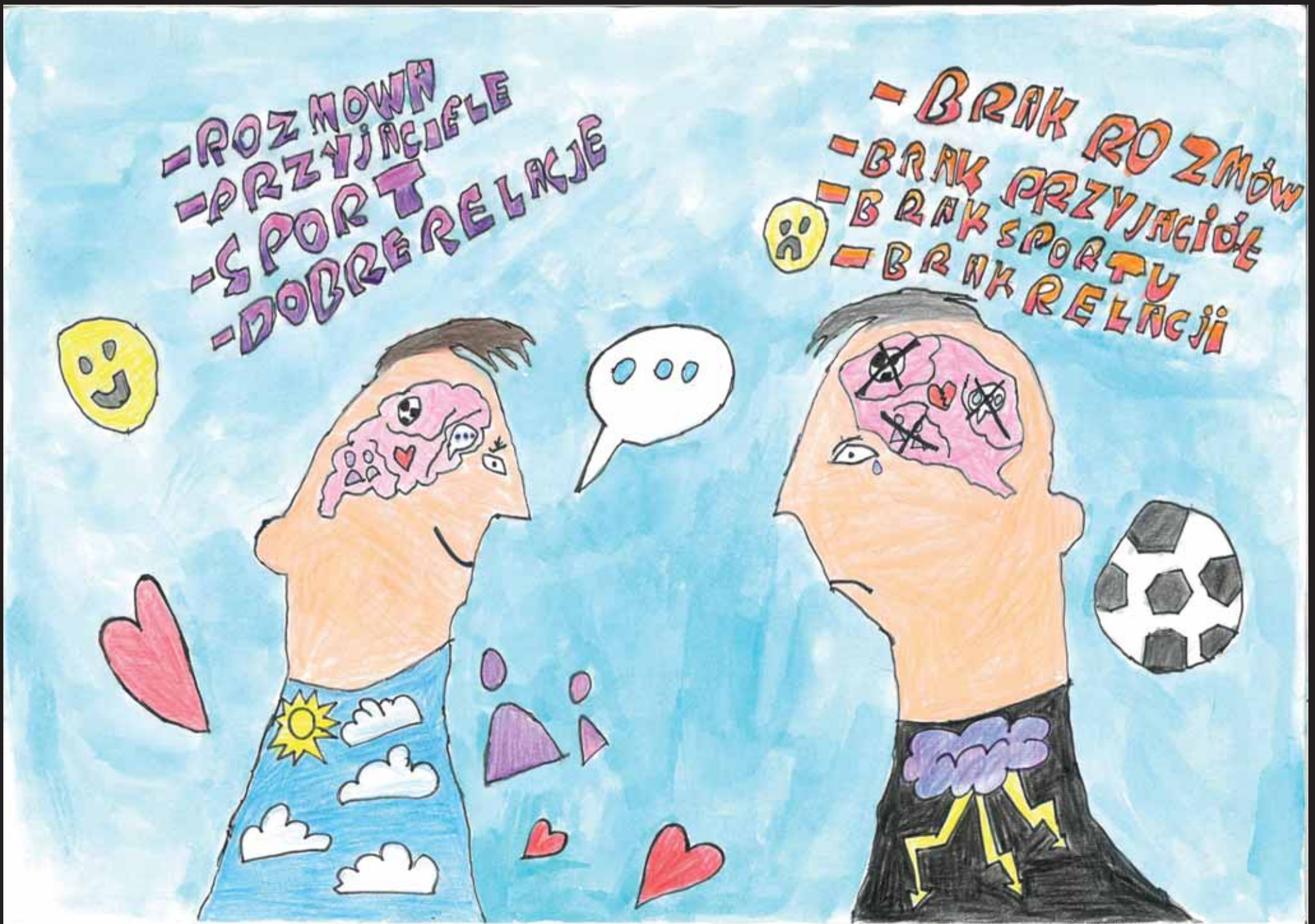
Będę zawsze
dla Ciebie.
Jesteś dla
mnie ważny.
Rozumiem
Cię.
Jak mogę
Ci pomóc?
Porozmawiajmy

ZDROWIE PSYCHICZNE



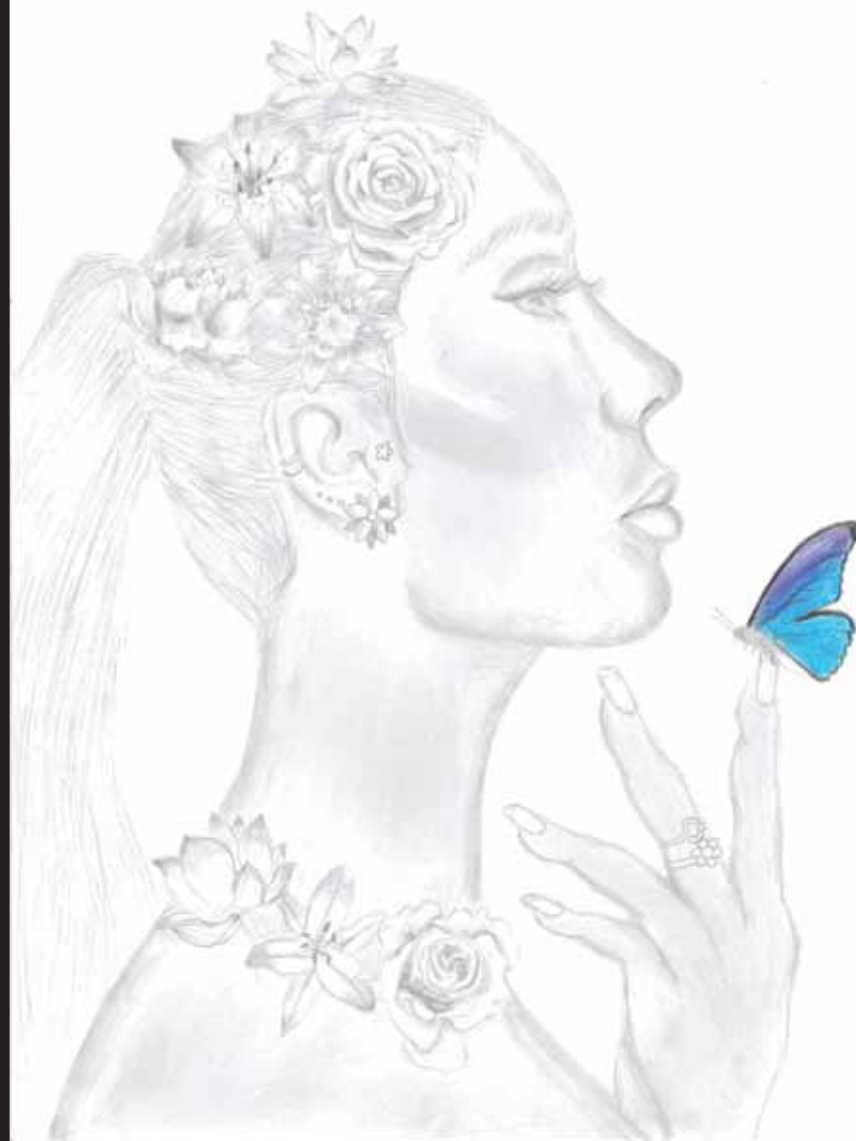


Antonina Szczekocka
Szkoła Podstawowa nr 10 im. Komisji Edukacji Narodowej
w Toruniu



Borys Wakiel
Szkoła Podstawowa nr 10 im. Komisji Edukacji Narodowej
w Toruniu

PIEŁĘGNUJ SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

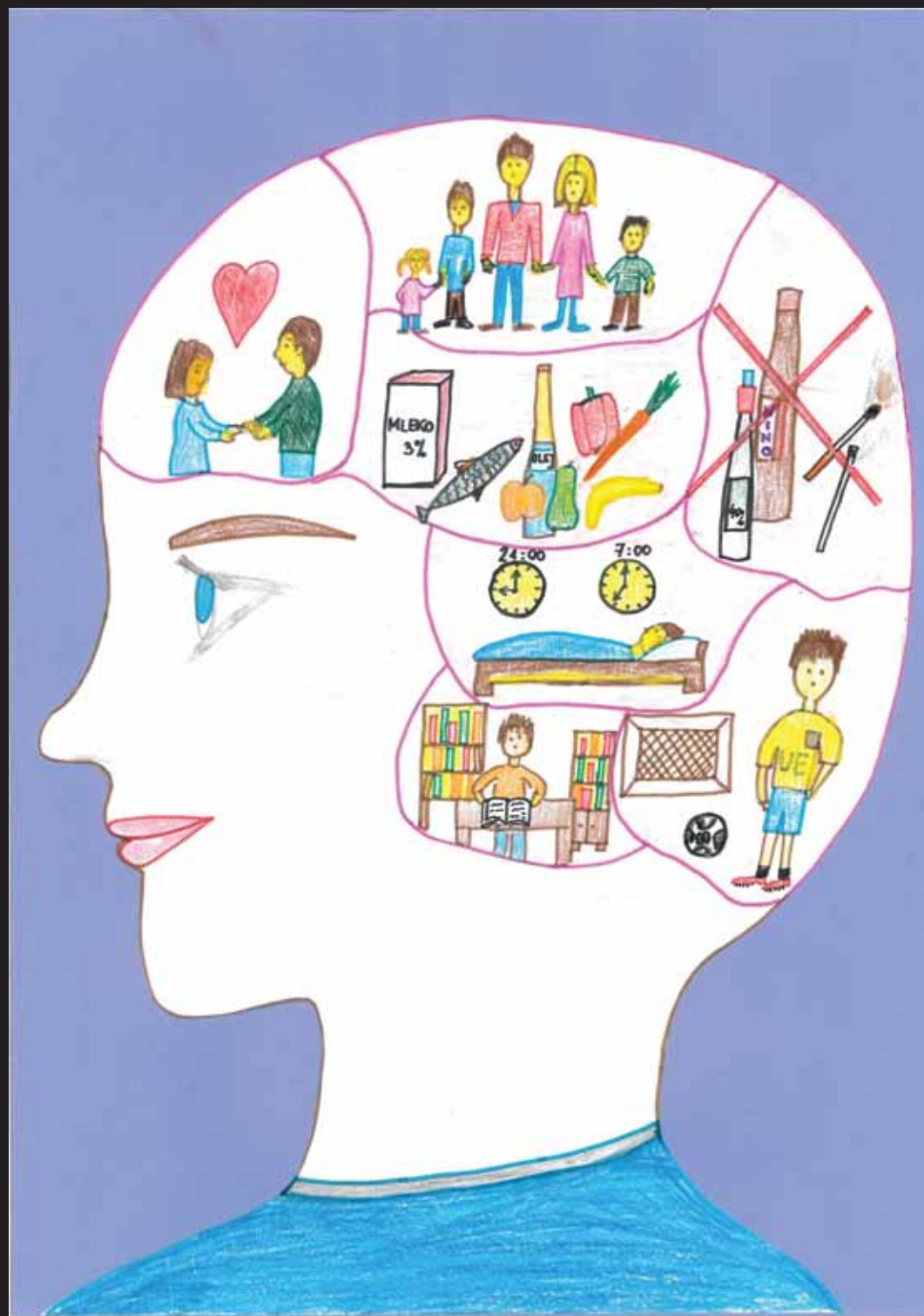


Milena Dobrzańska
Szkoła Podstawowa nr 10
im. Komisji Edukacji Narodowej
w Toruniu

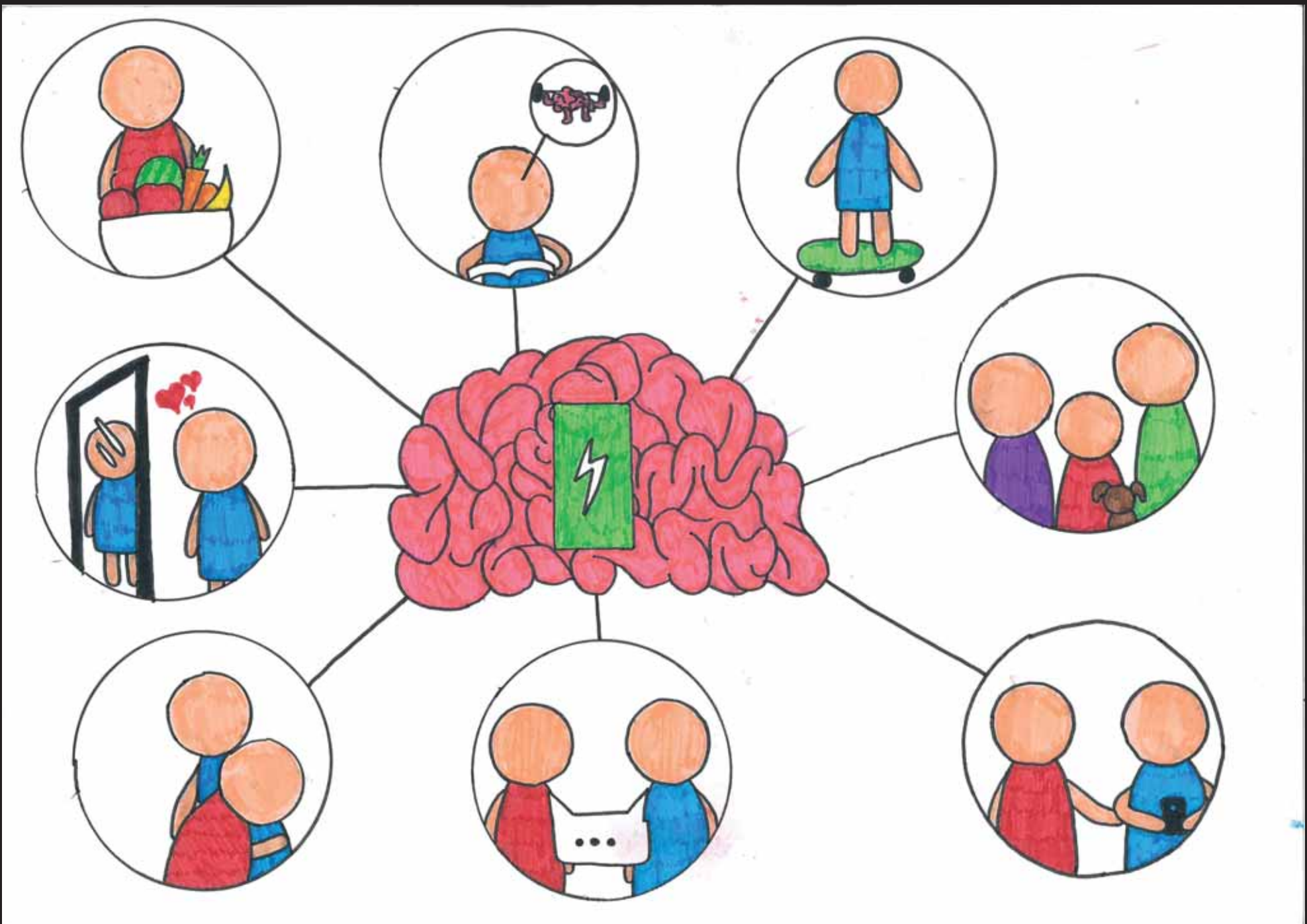
ODDECH



WYCISZA



Filip Molski
Szkoła Podstawowa nr 10
im. Komisji Edukacji Narodowej
w Toruniu

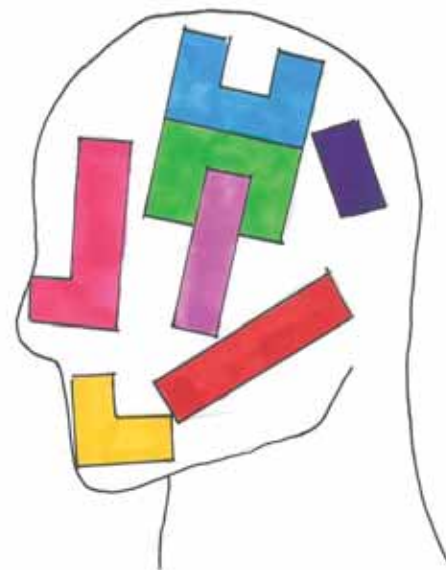
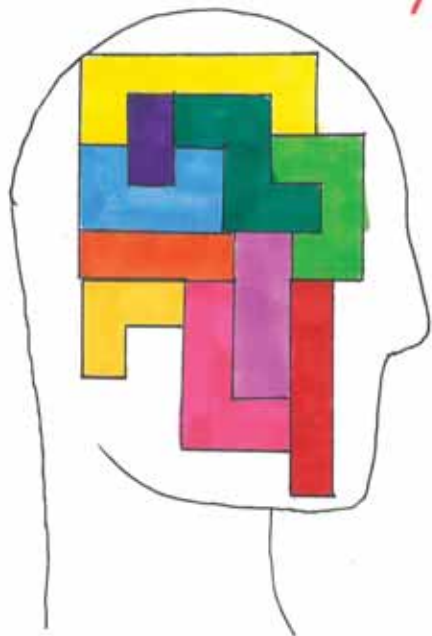


NIE Ukrywaj Emocji

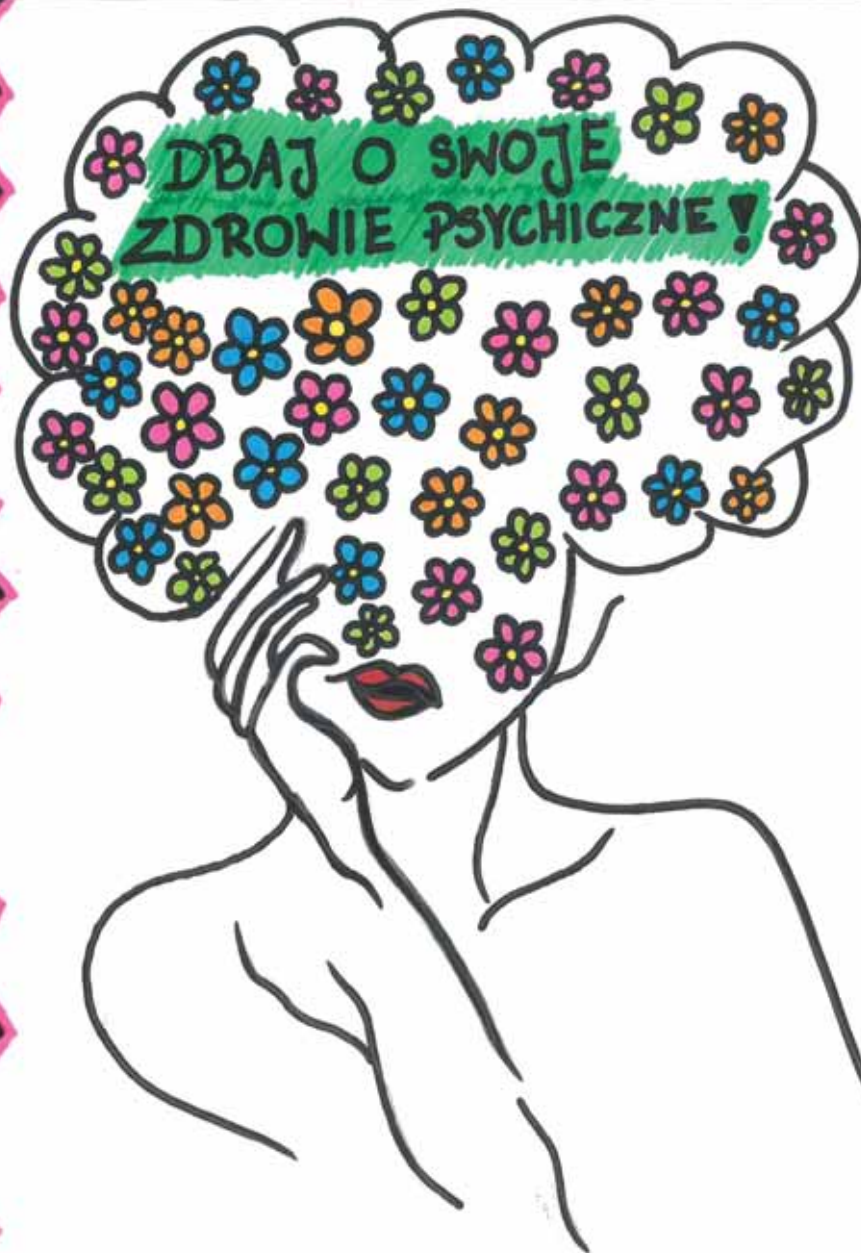


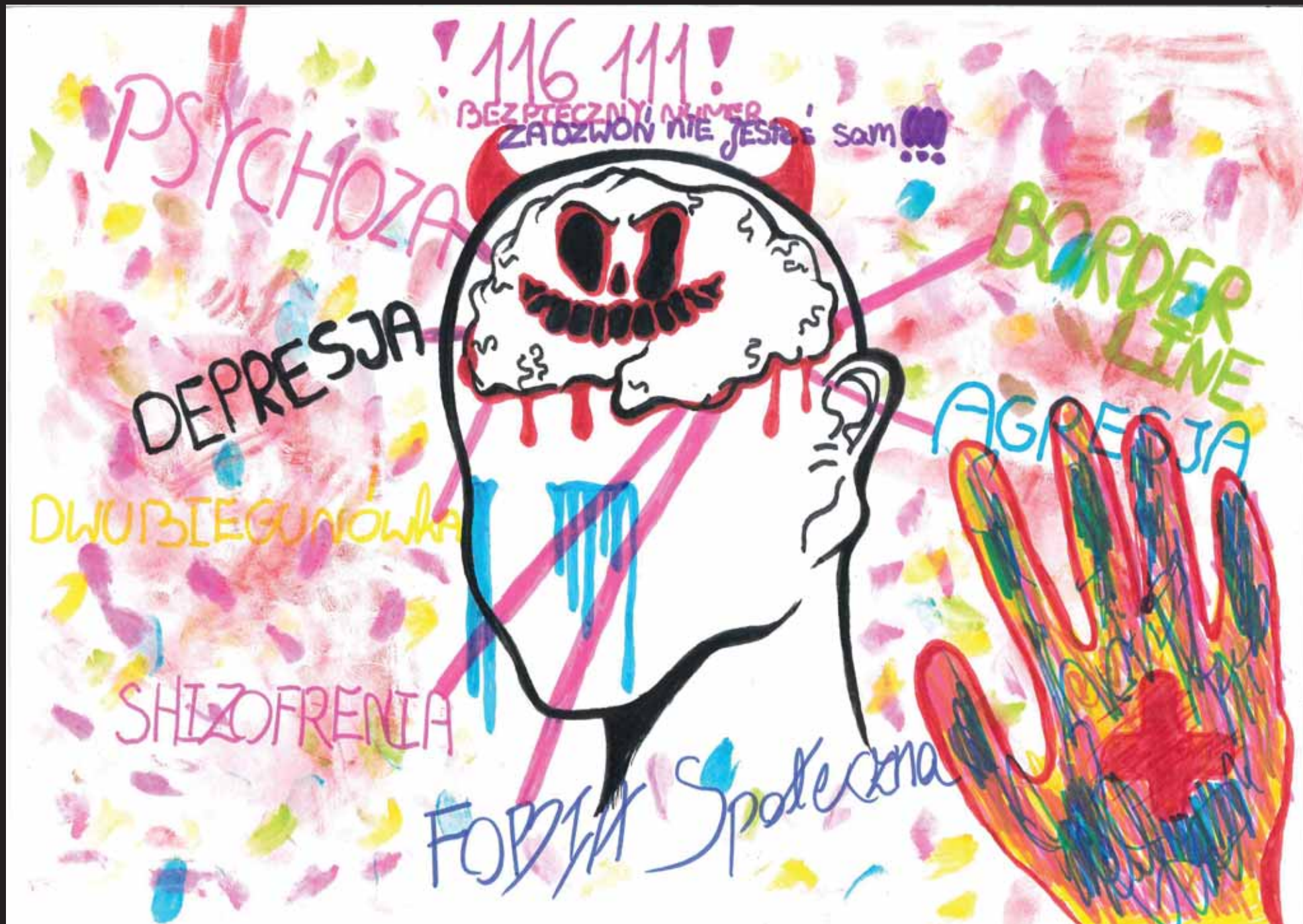
Aleksandra Sarzyńska
Szkoła Podstawowa nr 10
im. Komisji Edukacji Narodowej
w Toruniu

Mental Health



CHOROBY PSYCHICZNE TO
NIE POWÓD DO WSTYDU,
WSZYSZY JESTEŚMY
LUDŹMI!







Borys Kotlarz
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemcu



Julia Zegarska
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Byliśmy zatamami kiedy w
Odnie zginęły tysiące ryb


mam
być smutny
przez całe
życie


czy iść
dalej i
złapać równowagę


a najważniejsze
żeby się uśmiechnąć



i być dobrej myśli

i nie
pyślny
przeszłości





...te najłom
...bardziej w
...ablowej stro
...cznowejka, jego
...natchnienia, for
...ny i ponolama.
...Znakomity war
...roskiej wysca
...w jest wielosc kig
...wprawy, ze przypatrujac
...w oczach blony, zwiadzaj
...w odponi w asenie ka
...pietke onozu haw
...nony, jak piana
...za odosroto. Jaki
...kloca niewie zaktera
...kon... pozasogit
...reb dani

Posteblami Canony
...niry modypne, ale
...ryczne, porarty staro
...te w chwili najwiksz
...o patus, ale rowniez
...lryzmu. Bezcennie zwieta
...na i delikatna jest Afrody
...ta (Wenus). Ktoz wyszla
...z morza i skicwa sie przed
...wami podglada
...ch, miechka
...orasa
...En
...czuch
...ay
...od

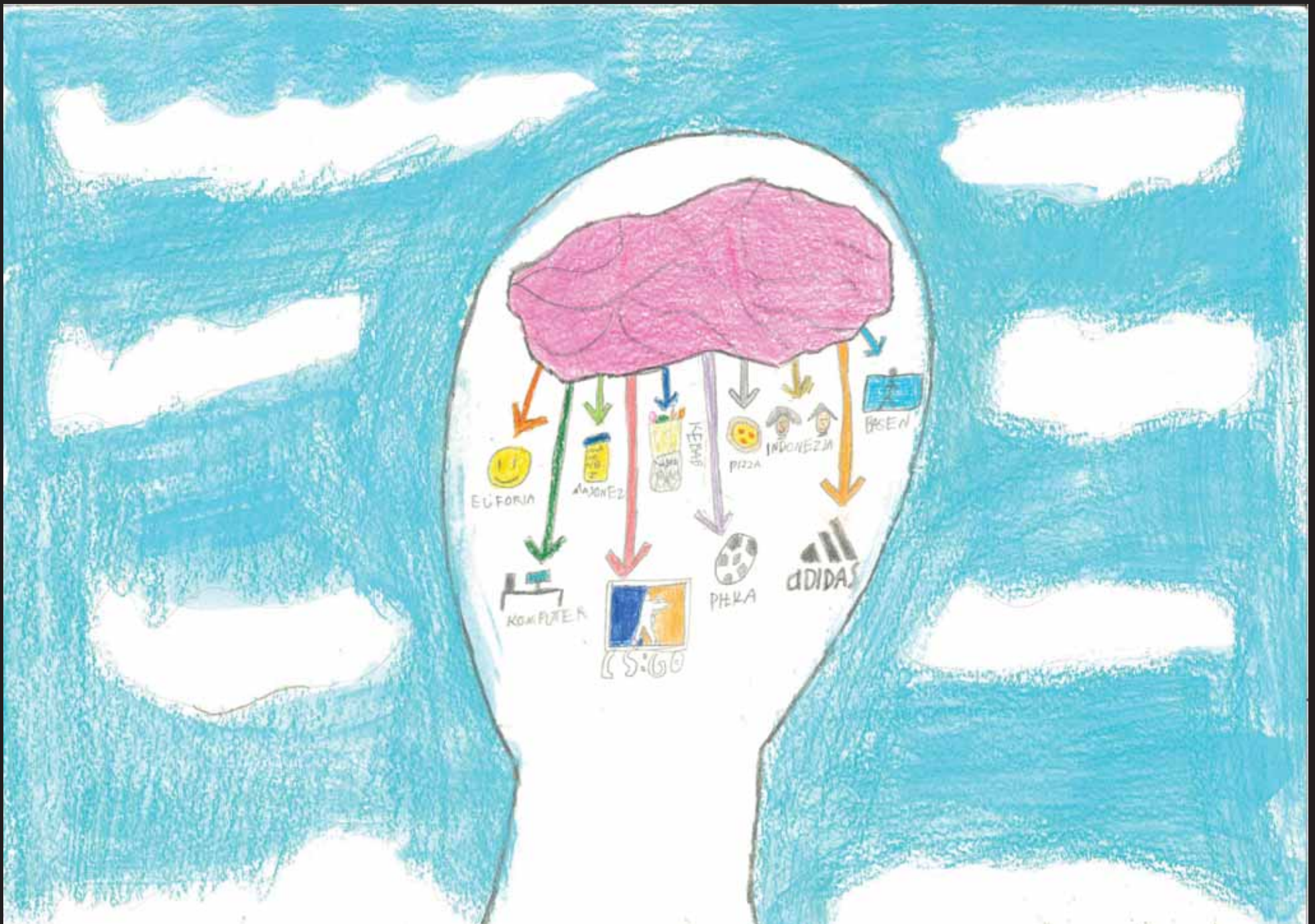
...szozek. Sz
...zanie, stopo
...sz, trohigaw
...czy wle
...ci aka
...skode
...naga, poj
...rycznej fa
...kochane i
...dzi w podnie
...z wlasny zwieryz
...Poritet pierz, na sp
...rze, na klocy
...skioe, spyt
...sine
...na
...trza
...by njaw
...ipbione, konzen
...funkcje najfied
...slac to w
...nie
...sosp, amonia
...us minkulase
...i atktohw, mawto amoz
...czyzn, za... w Pol
...u... ocione
...do opies... anby
...nt. De...
...guse p...niz

...ite, ale to

Zuzanna Gajewska
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Wojciech Szczygielski
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Albert Błażewicz
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Anastazja Dynarowicz
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Alicja Podlasińska
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu

ŻYCIE jest jak puszka fasoli.

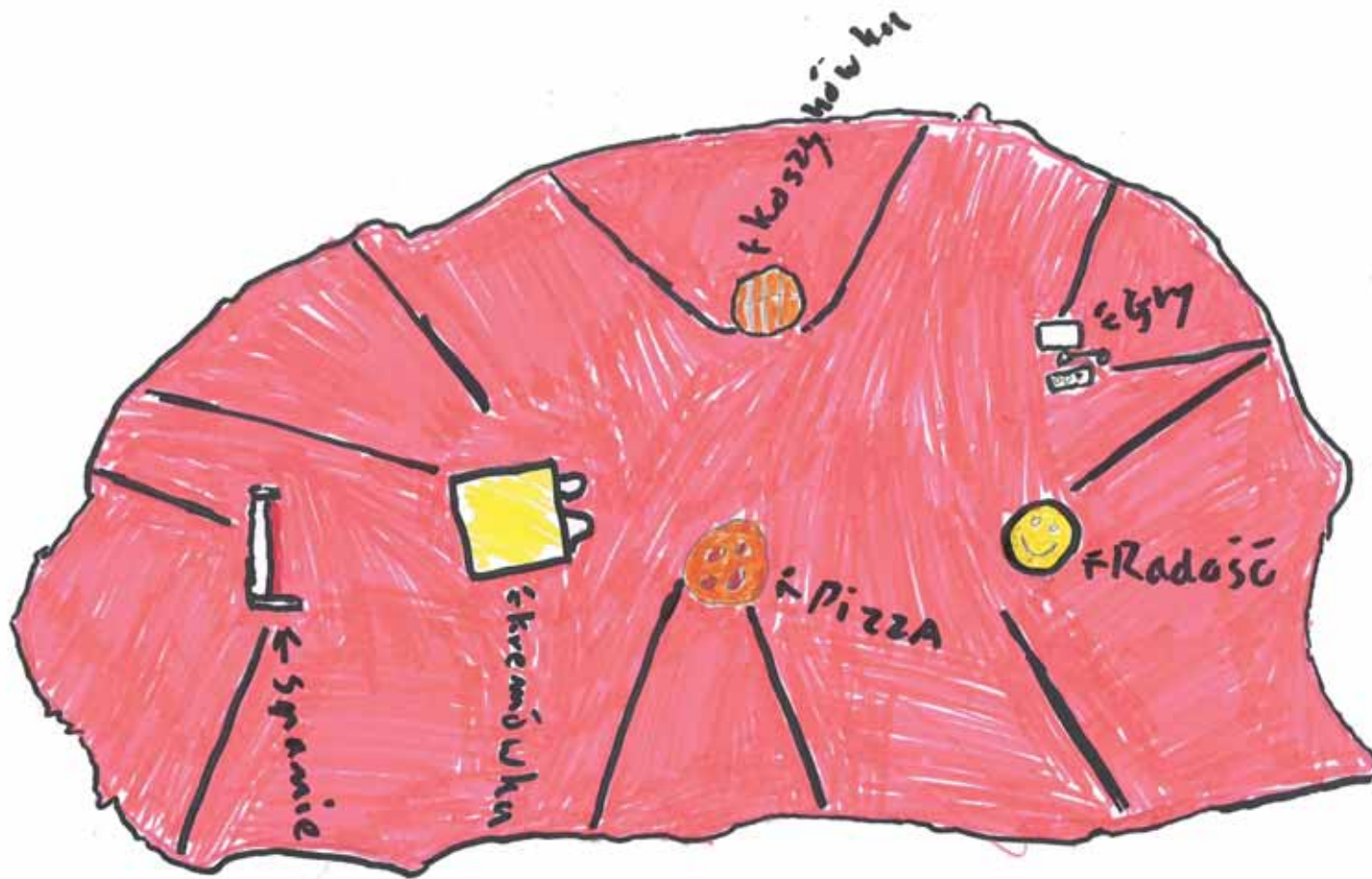
Ciepieko jest dostać co się chce.

A jak się dostanie to szybko minie.

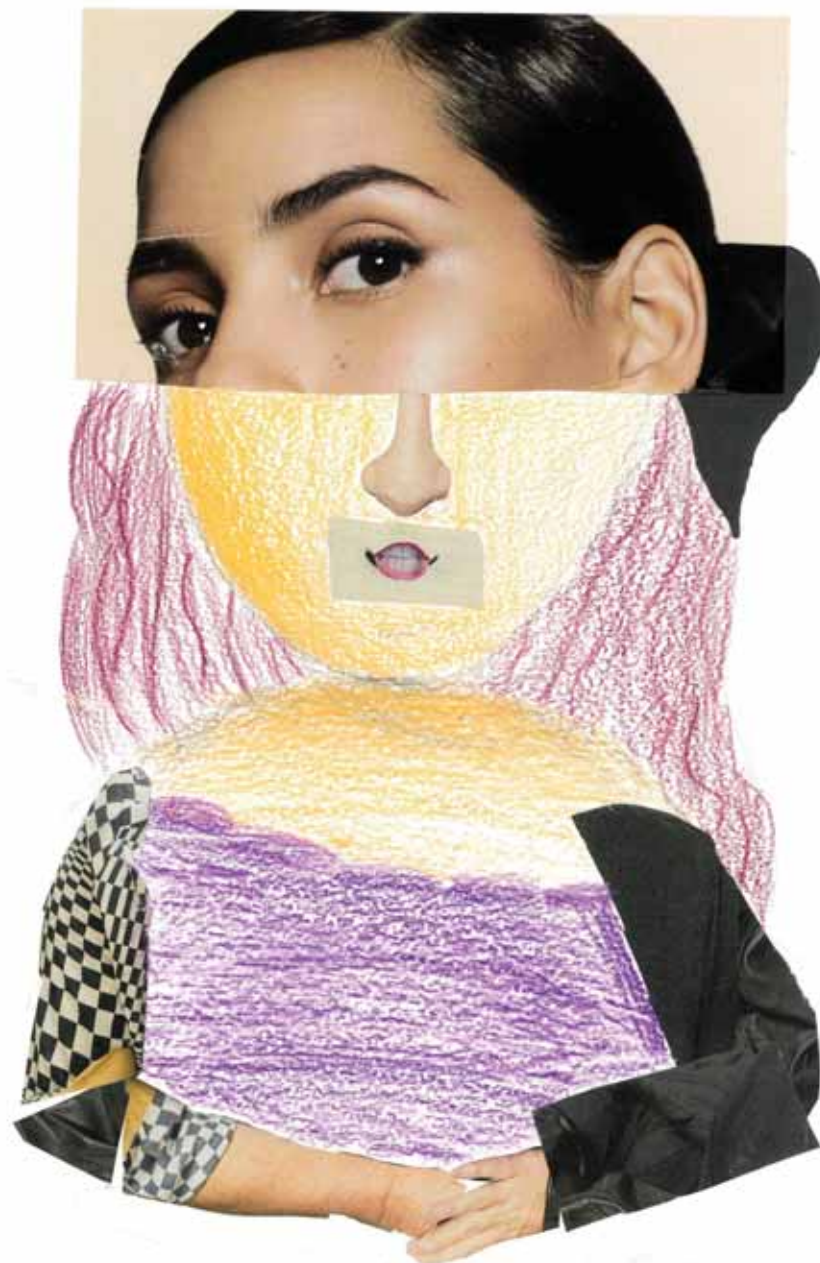
Trzymanie nieprzejętą wodą



Mateusz Więcek
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



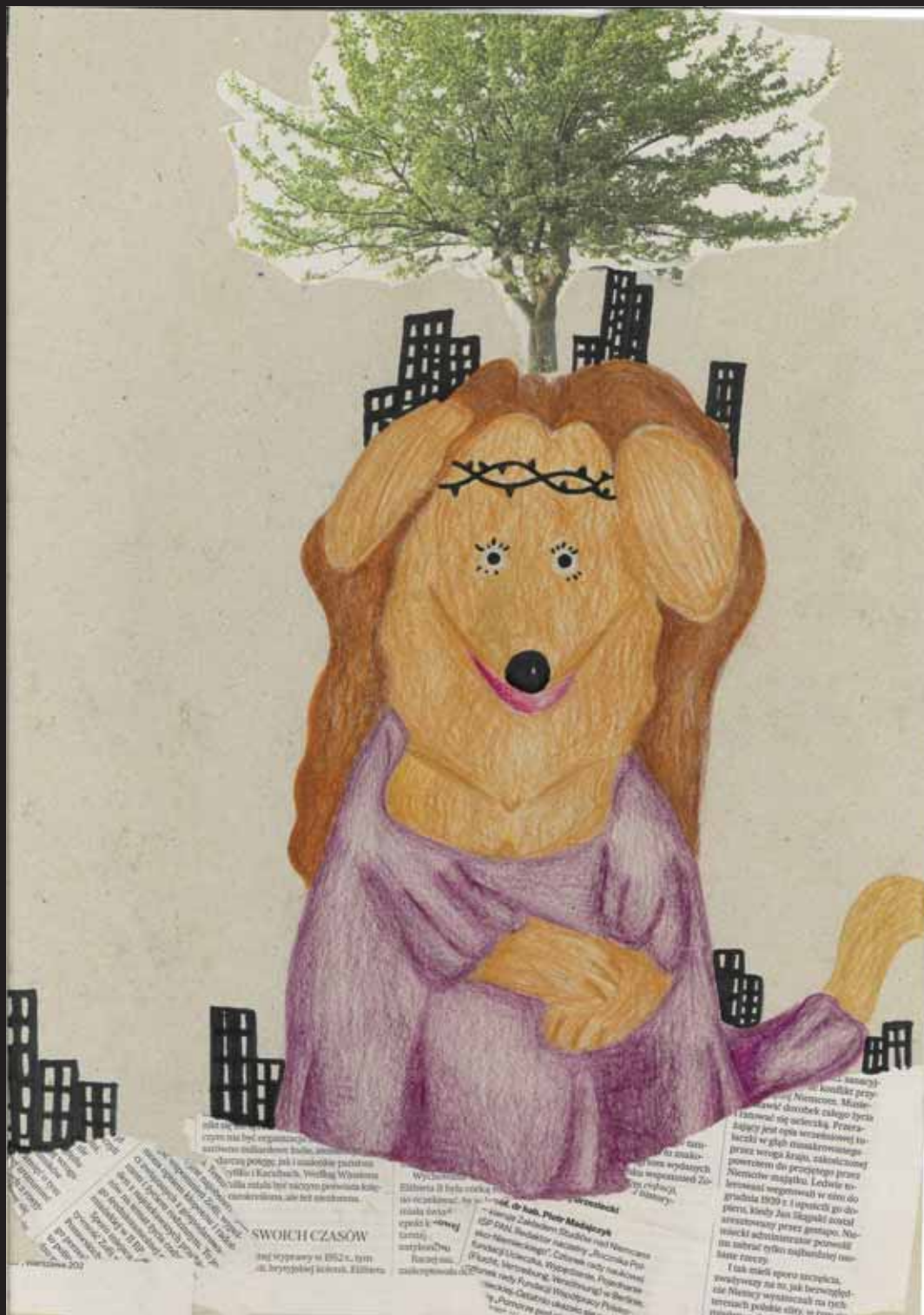
Piotr Mazur



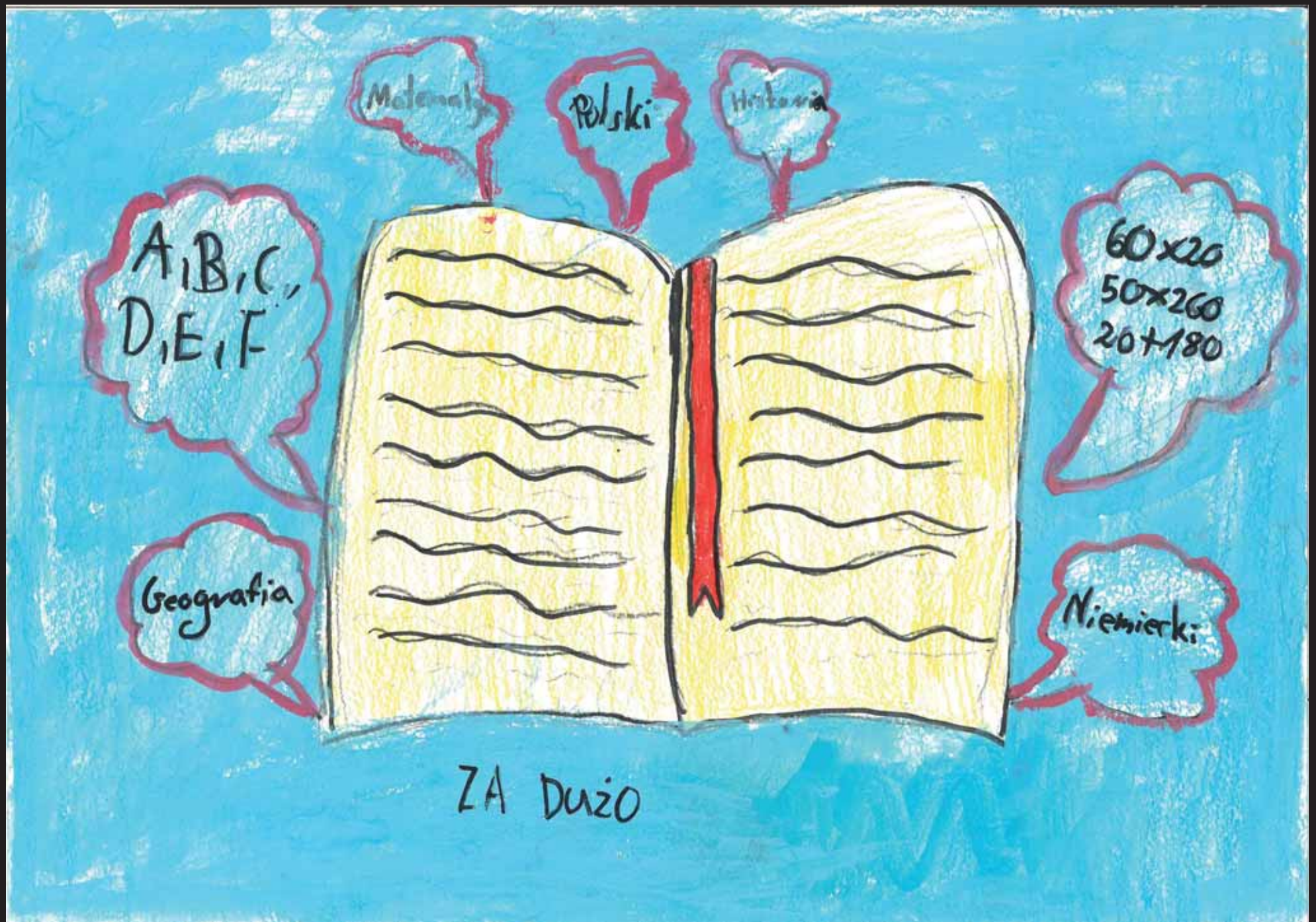
Henryk Sitarek
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



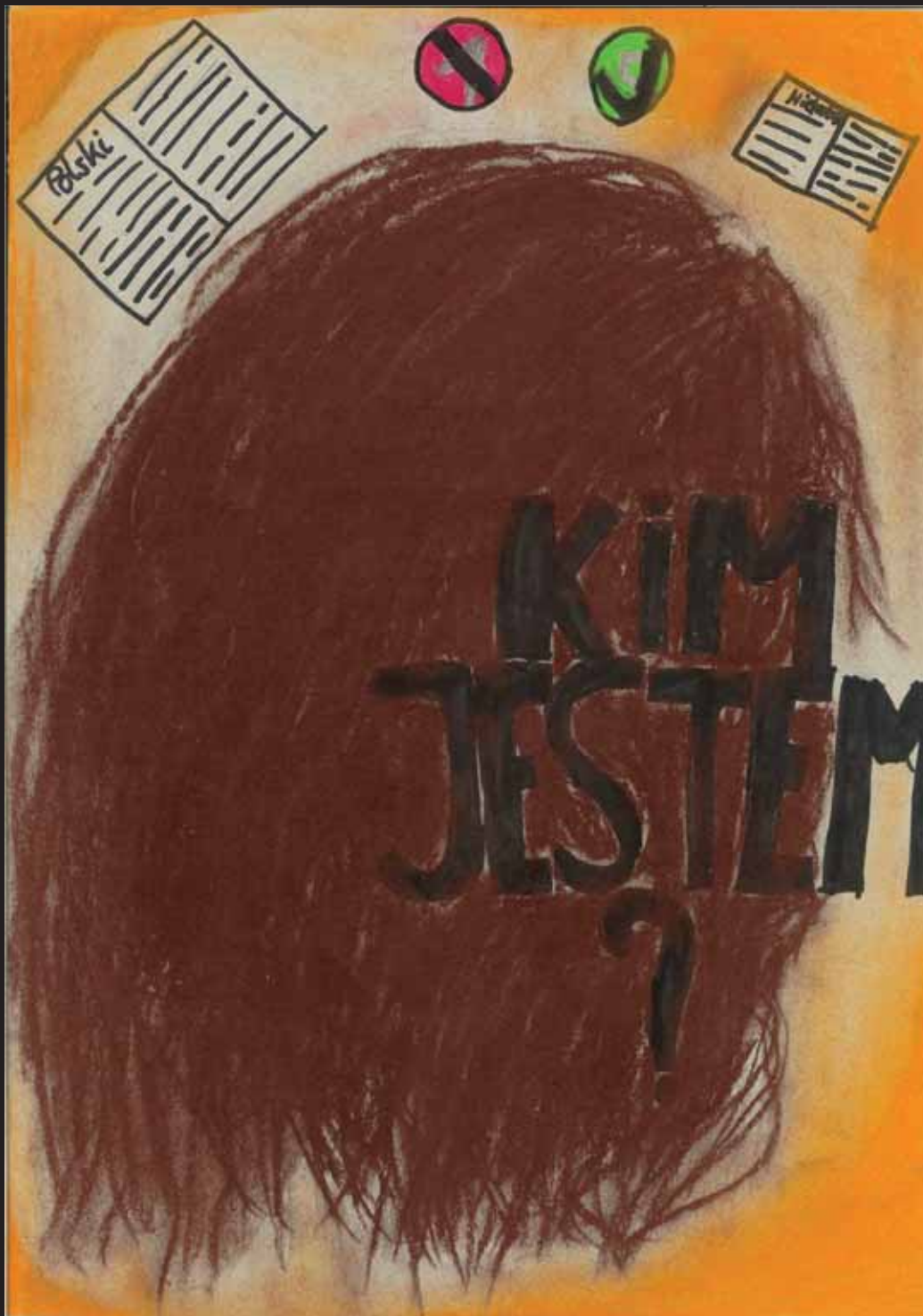
Denys Smilovskyi
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Karolina Grobelska
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



ZA DUZO



Wiktoria Maćkowska
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu

Szkoła bujania w chmurach

Wyobraź sobie świat bez roku szkolnego, bez zeszytów i podręczników na podestach...



Maksymilian Aszyk
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



⌚ 23:00
 Chodzimy pœcno spaæ picez naweæ,
 i to jeœl bandzo mœczące.

⌚ 7:00
 Wœtawimy do œkoly,
 jeœtemy nie wyspami.

Wiadomoœci z kraju
 i ze œwiata
 czytaj teraz na
wyborcza.pl

**UZYJ
 BEZPŁATNEGO KODU**
 i bierz na bieœniacã przez
 caÅy weekend

WW22LJK

- 1 Wejdz na stronã
Wyborcza.pl/magazynkod
- 2 Wpisz kod w polu
"Kod promocyjny"
- 3 Podaj adres e-mail, na
który przyznany dostãp
- 4 Aktywuj dostãp w ten
weekend



Mówiãc krótko, polski rãdzã ma szãcãciã, ze w Niemczech nie rãdzã partia AfD, skrajna niemiecka prawica. Gdyby tak byÅo, telewizja publiczna staÅaby siã z czasem narodowã i obrãcaÅby za gÅównego wroga sãpiada Polaka. PokazywaÅaby œniãte ryby od rana do wieczora, kaÅala pÅaciã odszkodowania, tysiacã spraw taki populistyczny rãdzã mógÅby sobie na tym ugraã. Na przykÅad nowych wyborców, nowych maniaków. Wieczorem pokazywano by reportaÅe, Åli rybaków straciÅo prace, Åle hoteli zamknãto. Poszkodowani wyszÅiby na ulicã, do marszu podÅãczyÅby siã nie tylko lokalni narodowcy. Potem terroryzowaã zaczãto by Åicznie osiadÅych w Niemczech Polaków, podpalono jakãœ sklep polski, znaleÅziono polityka pochodzenia polskiego, ktãry miaÅ dziadka Kowalskiego. Takie rzeczy dzieÅu siã szybko. Szybciej to spada na gÅowã, niÅ myœlimy. Åle w niemieckojãzycznych mediach to siã na razie nie wydarzy. AfD w Niemczech nie rãdzã.

3:00 - 6:00
 Nie moÅemy spaæ ~~z~~
 w nocy, poniewaÅ stãesujemy siã
 sprãudciami, kartkãwkami, odpowiadania
 uolnymi



Karolina Skrzynecka
 SzkoÅa Podstawowa im. Agaty Mrãz
 w Niemczu



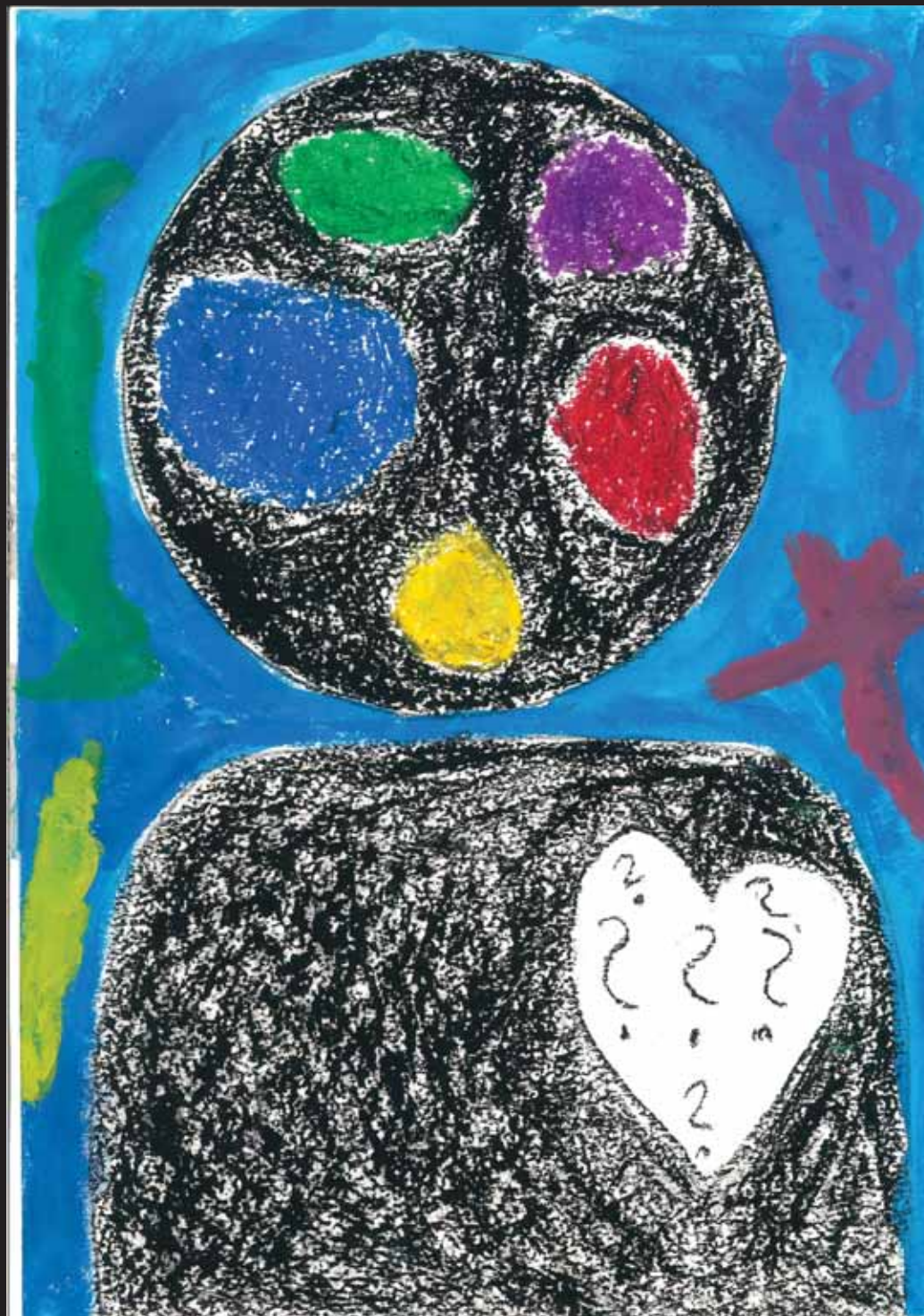
Sara Małachowska
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



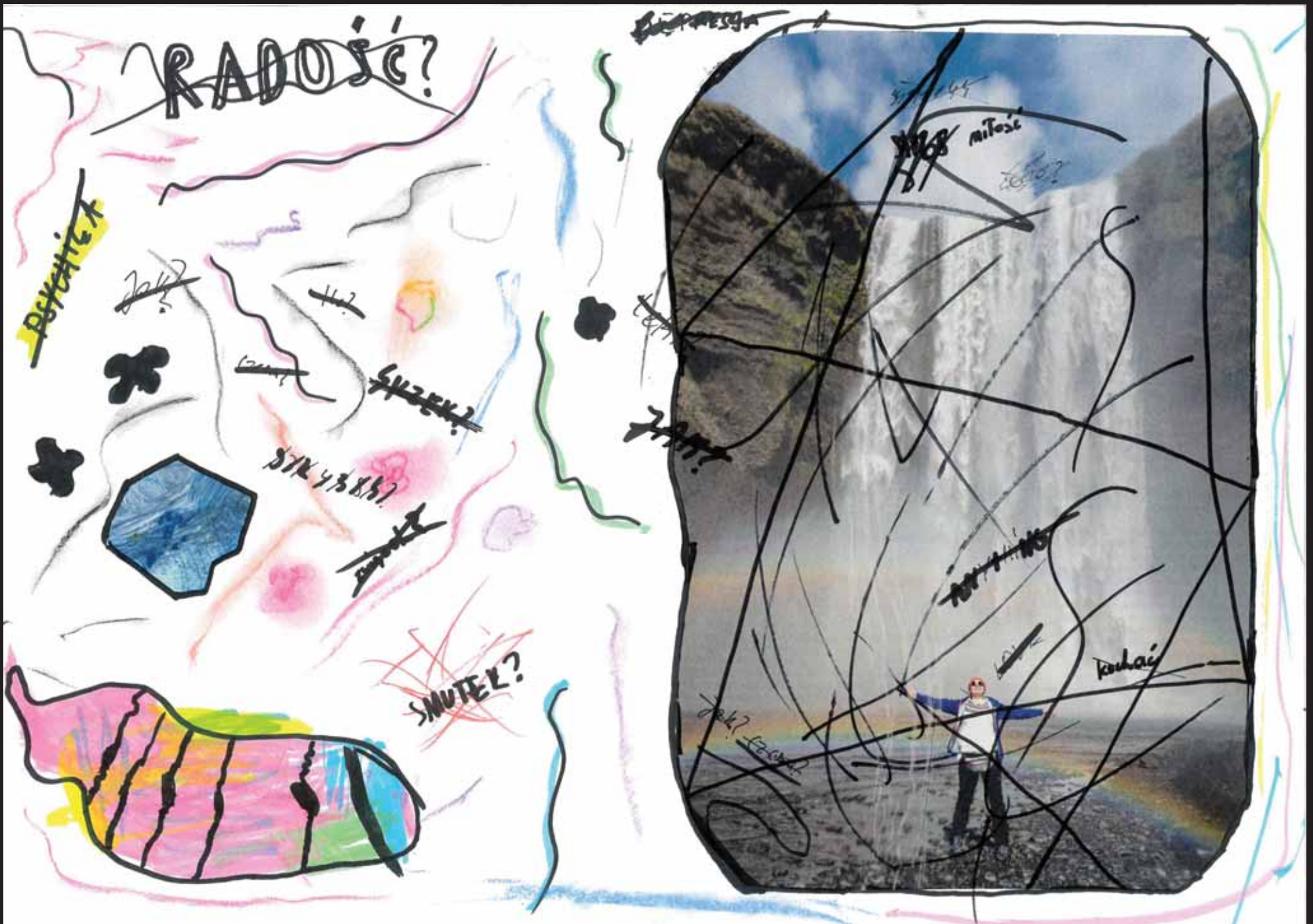
Agata Pietrzyk
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Wiktorja Kutowska
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



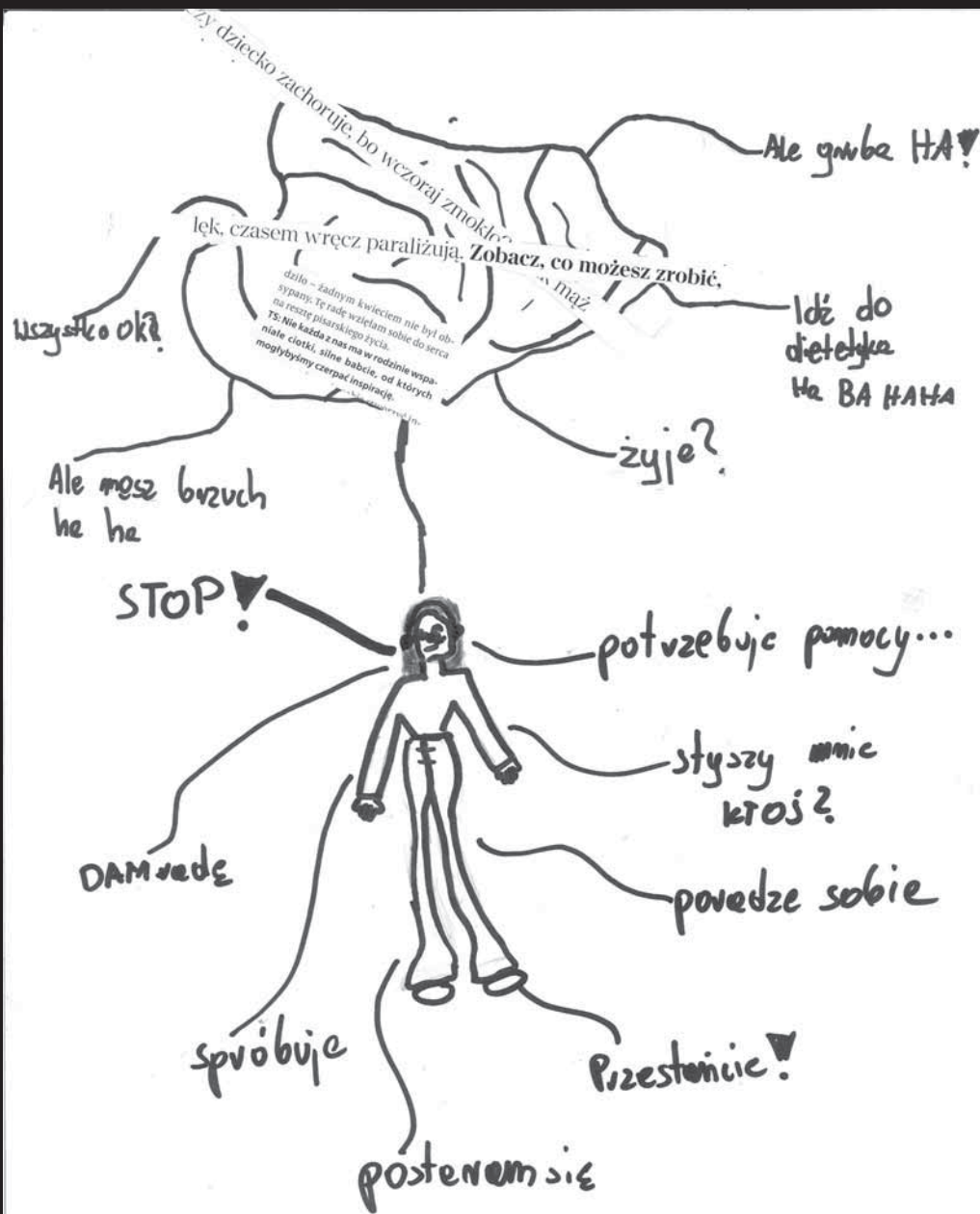
Anna Muraszko
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu

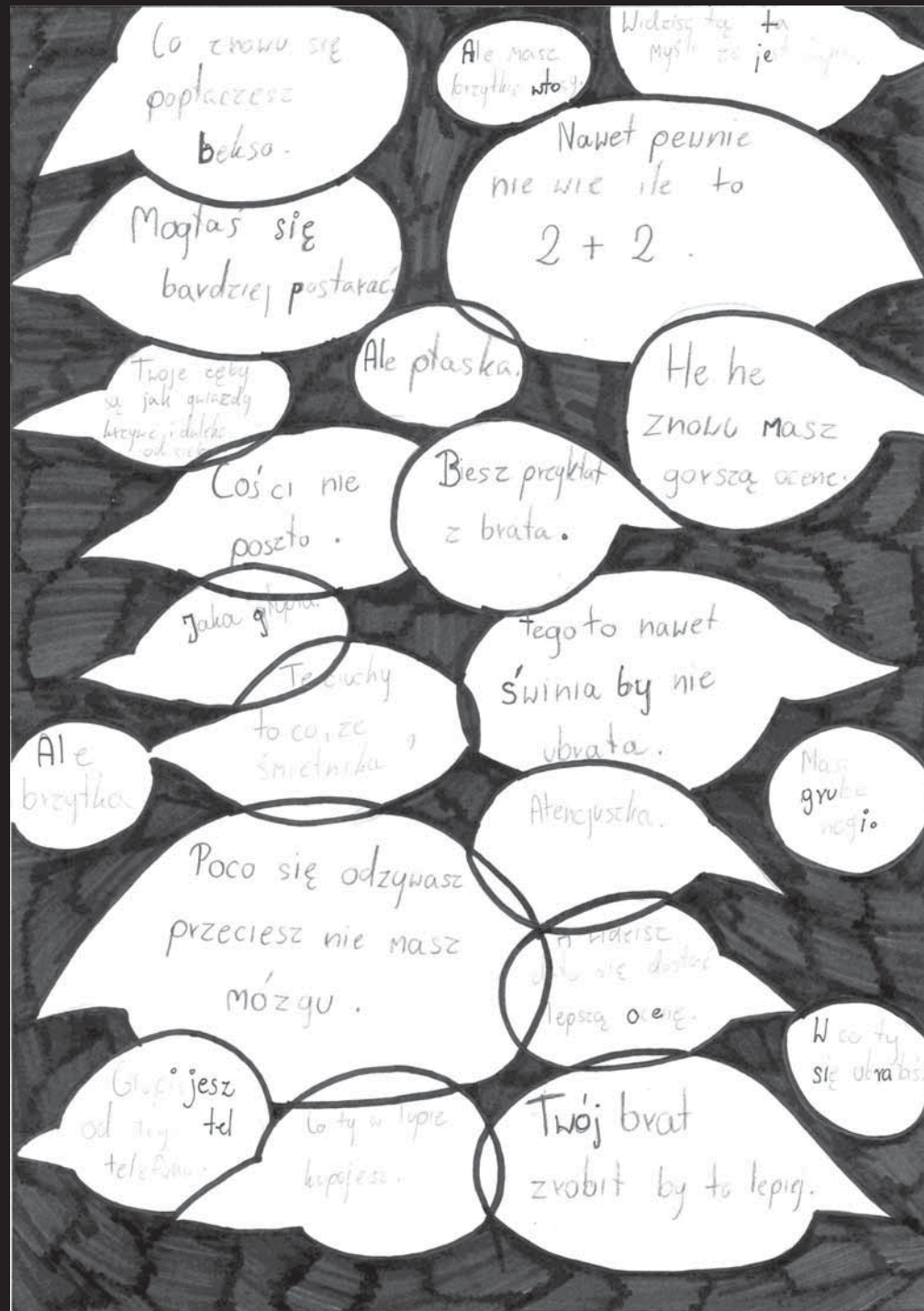


Oliwier Szot
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Blanka Konieczna
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu





Julia Tyburczy
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Jan Rogatty
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Nikoła Rakowska
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Laura Owedyk
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu

...w 2004 roku...
...w 2007 roku...
...w 2010 roku...

PRZEPAŚĆ I BECESIA

Trzeci pomiar...
...w 2007 roku...
...w 2010 roku...



...w 2004 roku...
...w 2007 roku...
...w 2010 roku...

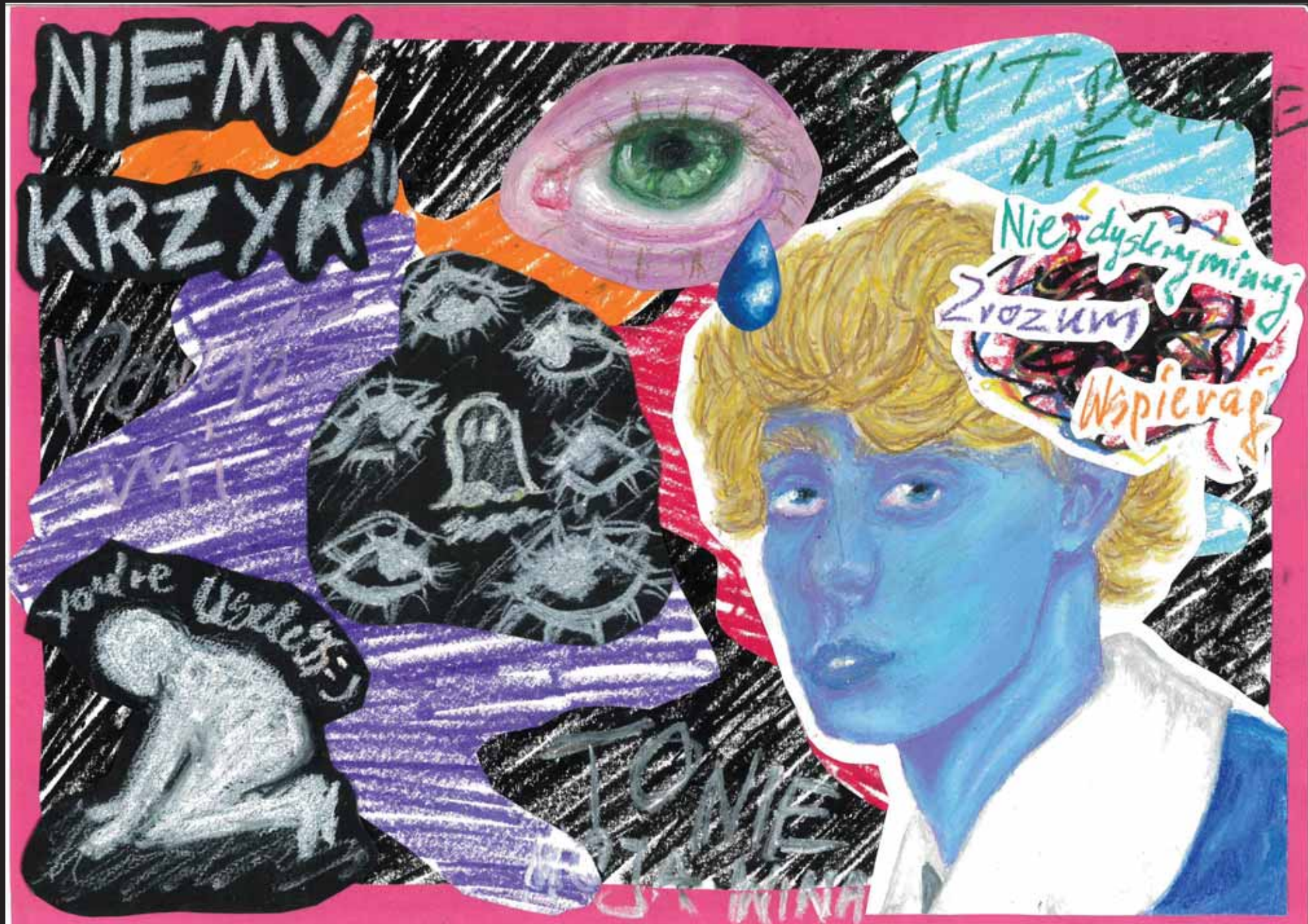
...w 2004 roku...
...w 2007 roku...
...w 2010 roku...

...w 2004 roku...
...w 2007 roku...
...w 2010 roku...

HEZ PISZE SWOJE AFUM

...w 2004 roku...
...w 2007 roku...
...w 2010 roku...

Stanisław Rajczyk
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz
w Niemczu



Monika Dryll
Zespół Szkolno - Przedszkolny nr 3
Szkoła Podstawowa nr 57
im. Towarzystwa Miłośników Miasta Bydgoszczy
w Bydgoszczy

ZDROWIE



PSYCHICZNE

Amelia Zdrojewska
Szkoła Podstawowa
w Świętem



SAMOCENA-myśl o sobie dobrze



RELAKS-odpoczywaj, słuchaj muzyki



MYŚLI-zarządzanie stresem, medytacja



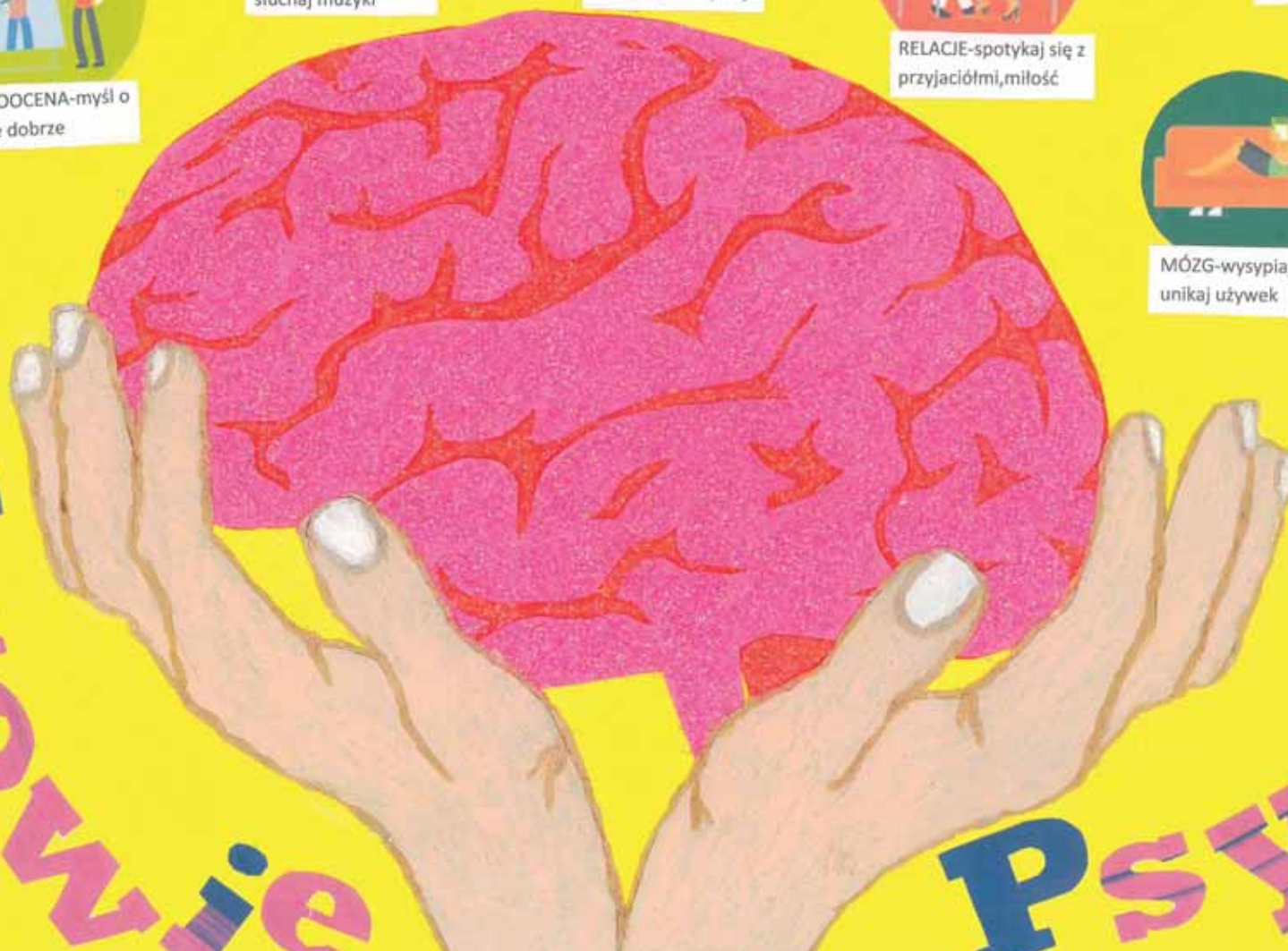
RELACJE-spytaj się z przyjaciółmi, miłość



CIAŁO-uprawiaj sport, zdrowo jedz



MÓZG-wysypiaj się, unikaj używek



ZPIR
OWIE

Psychiczne



"Weź się w garść"
Mówią bliscy.
To tak jakby cz. Towiekw
bez nóg powiedzieć
"pobiegnij sobie"

Hanna Rydlewska
Szkoła Podstawowa im. ks. Ignacego Posadzego
w Szadłowicach



Olivier Kalinowski
Szkoła Podstawowa nr 2 im. Doktora Jana Dreckiego
w Gniewkowie



Daria Przychodzeń
Szkoła Podstawowa Nr 10
im. Komisji Edukacji Narodowej
w Toruniu



Adrianna Bielewicz
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii
w Toruniu

RAZEM
ZATWIERD



Olga Olińska
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii
w Toruniu



Antonina Ciuryło
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii
w Toruniu



Blanka Lubiejewska
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii
w Toruniu



Emilia Michalczyk
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii
w Toruniu



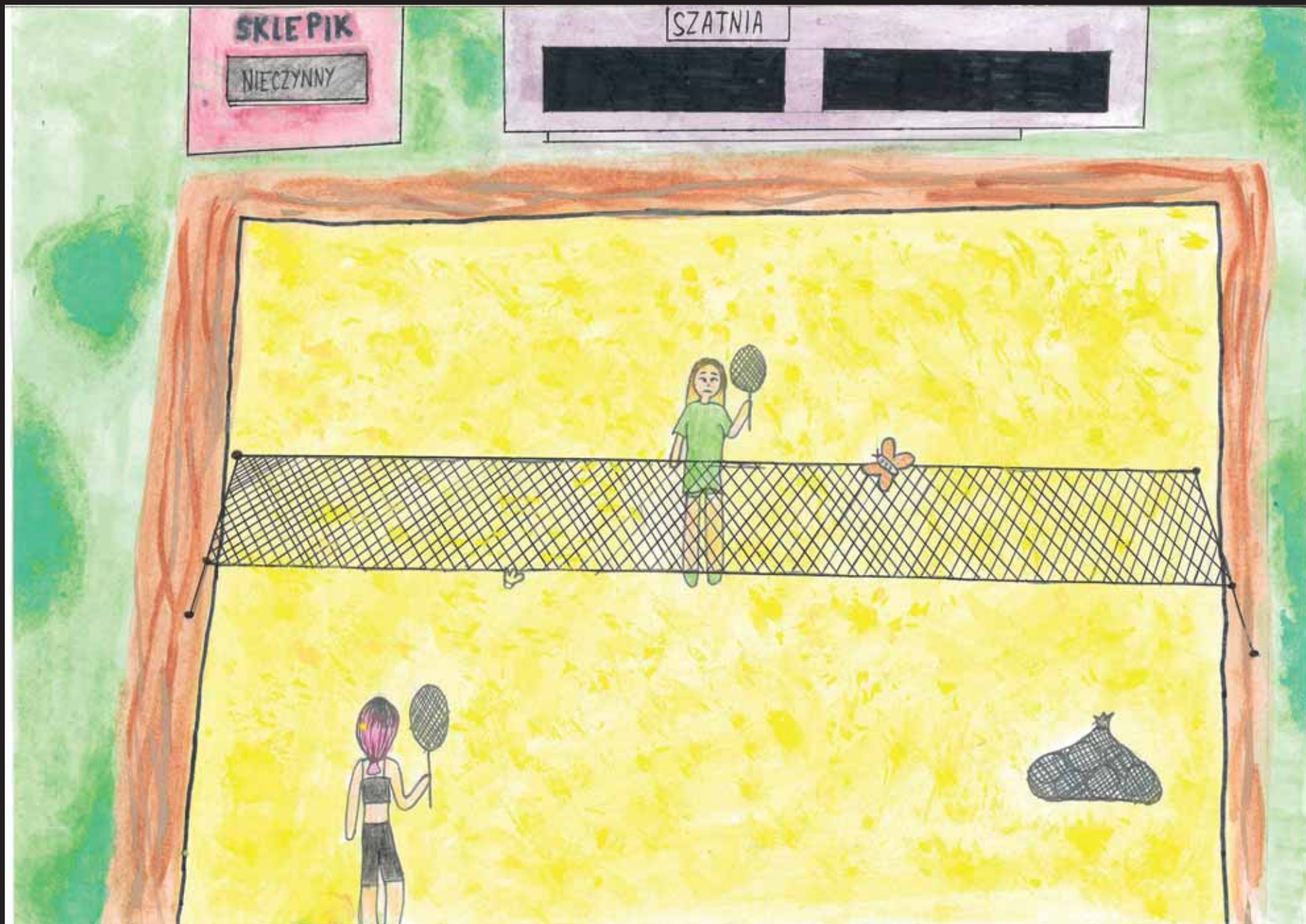
Liliana Gackowska
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii
w Toruniu



Zuzanna Karłowicz
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii
w Toruniu



Maja Szewczyk
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii w
Toruniu



Myroslava Yatsukhno
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii
w Toruniu



Hanna Polkowska
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii
w Toruniu



Maja Andrusiak
Szkoła Podstawowa nr 14
im. Błękitnej Armii
w Toruniu

WARTO DBAĆ
O ZDROWIE PSYCHICZNE

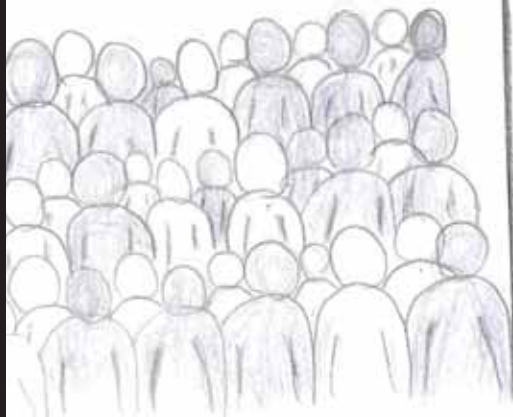
NIE TNIJ !!
SZUKAJ POMOCY



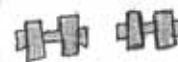
WIELE CZĘSTO
MŁODYCH LUDZI
POPEŁNIA SAMO-
BÓJSTWO, PONIEWAŻ
BOI SIĘ SIĘGAĆ
PO POMOC

NIE BĄDŹ OBOJETNY NA CZYJĄS
KRYWDE

NIE JESTEŚ
SAM



PROFILAKTYKA



SPORT



ZDROWE
JEDZENIE

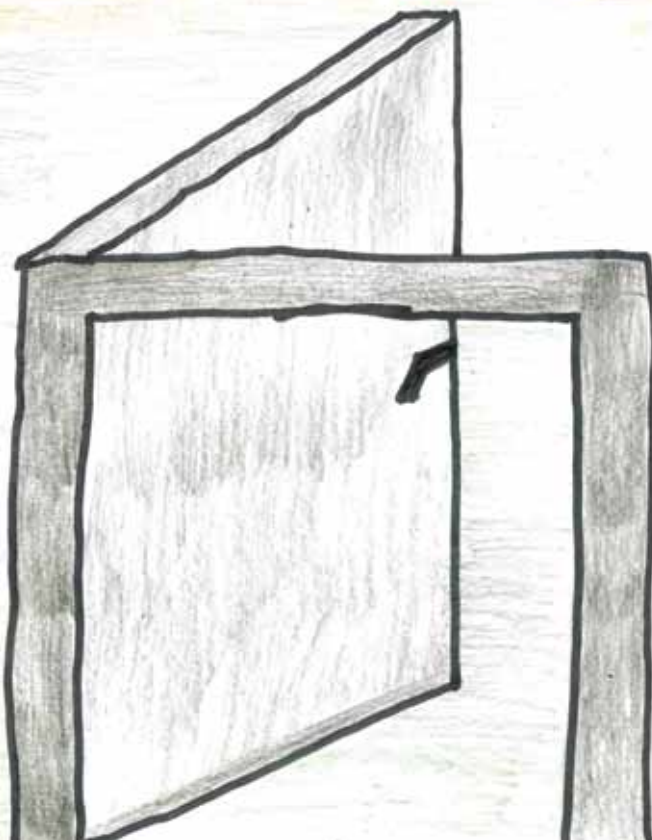


NIE PRZEDYWAJ
SAM

RÓB TO, CO
LUBISZ



Mówię **NIE** Stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi **Otwórzmy się na „inność”!**



Autyzm - inny tak, ale nie głupi, szalony czy nienormalny!
Słyszę i czuję!

Depresja - nie oceniaj mnie!
Nie jestem wariatką, może przeszedłem traumatyczne przeżycia - potrzebuję pomocy i wsparcia, a nie przyzywania łatek!

Schizofrenia nie oznacza niższego stopnia inteligencji!
Nie oznacza też, że popełnię samobójstwo!

MASZ WPŁYW NA SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE



Rob to:!



Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Mam odpowiedź?



Wiktorija Ceglarek
Szkoła Podstawowa im. Wincentego Piotrowskiego
w Wołuszewie

Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne?



Spędzaj czas ze zwierzętami!

Wysypiaj się!

Nie pij alkoholu!

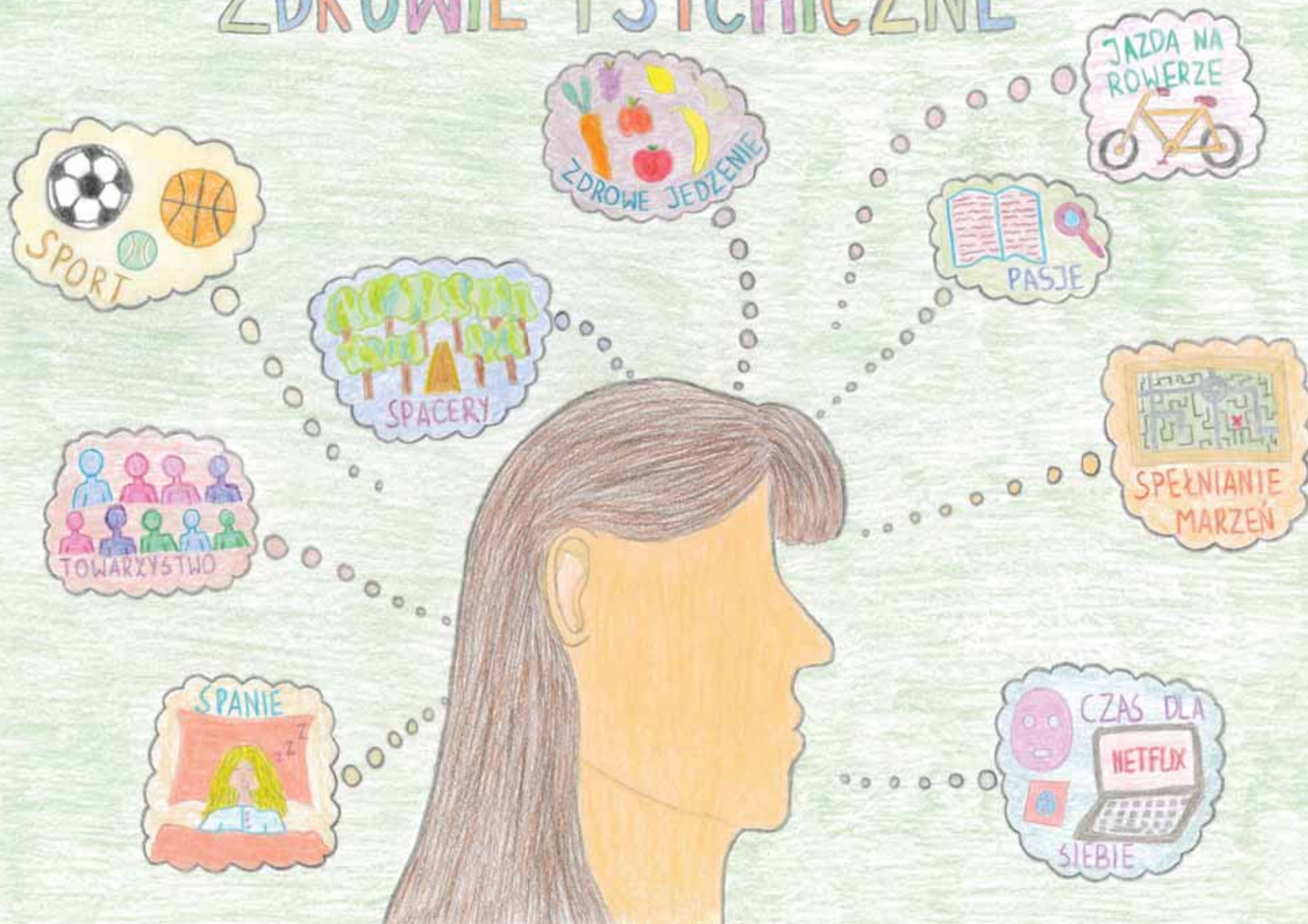
Jedz warzywa i owoce

Uśmiechaj się jak najczęściej!

Uprawiaj sport!

Spędzaj czas ze znajomymi!

ZDROWIE PSYCHICZNE



PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Jakub Rutecki
Szkoła Podstawowa
im. Wincentego Piotrowskiego
w Wołuszewie



Maciej Parada
Szkoła Podstawowa
im. Wincentego Piotrowskiego
w Wołuszewie

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSY- CHICZNE?



Spacerować



Uprawiać sport



Jestić owoce



Odpoczywać



Spędzać czas z bliskimi



Nie stresować się

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE ?

LUTY

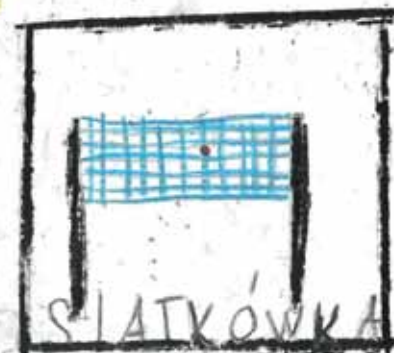
1  czytać książki	2  jeździć na rowerze	3  spotykać się ze znajomymi	4  jeść dużo owoców	5  dużo spać	6  uprawiać swoje hobby	7  dużo odpoczywać
8  żyć wśród natury	9  żyć w zgodzie	10  podróżować	11  nie stresować się	12  słuchać muzyki	13  otrzymywać prezenty	14  pić dużo wody
15  mieć zwierzątko	16  jeść witaminy	17  ćwiczyć	18  prosić o pomoc	19  ogromnie ograniczyć używki	20  korzystać z nowych technologii	21  nie przejmować się opiniami innych
22  dbać o samopoczucie	23  rozijać się kulturalnie	24  utrzymywać stały plan dnia	25  pozwolić na emocje	26  ćwiczyć umysł	27  odpuścić wprost wyrażenia	28  miłość

DBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE!

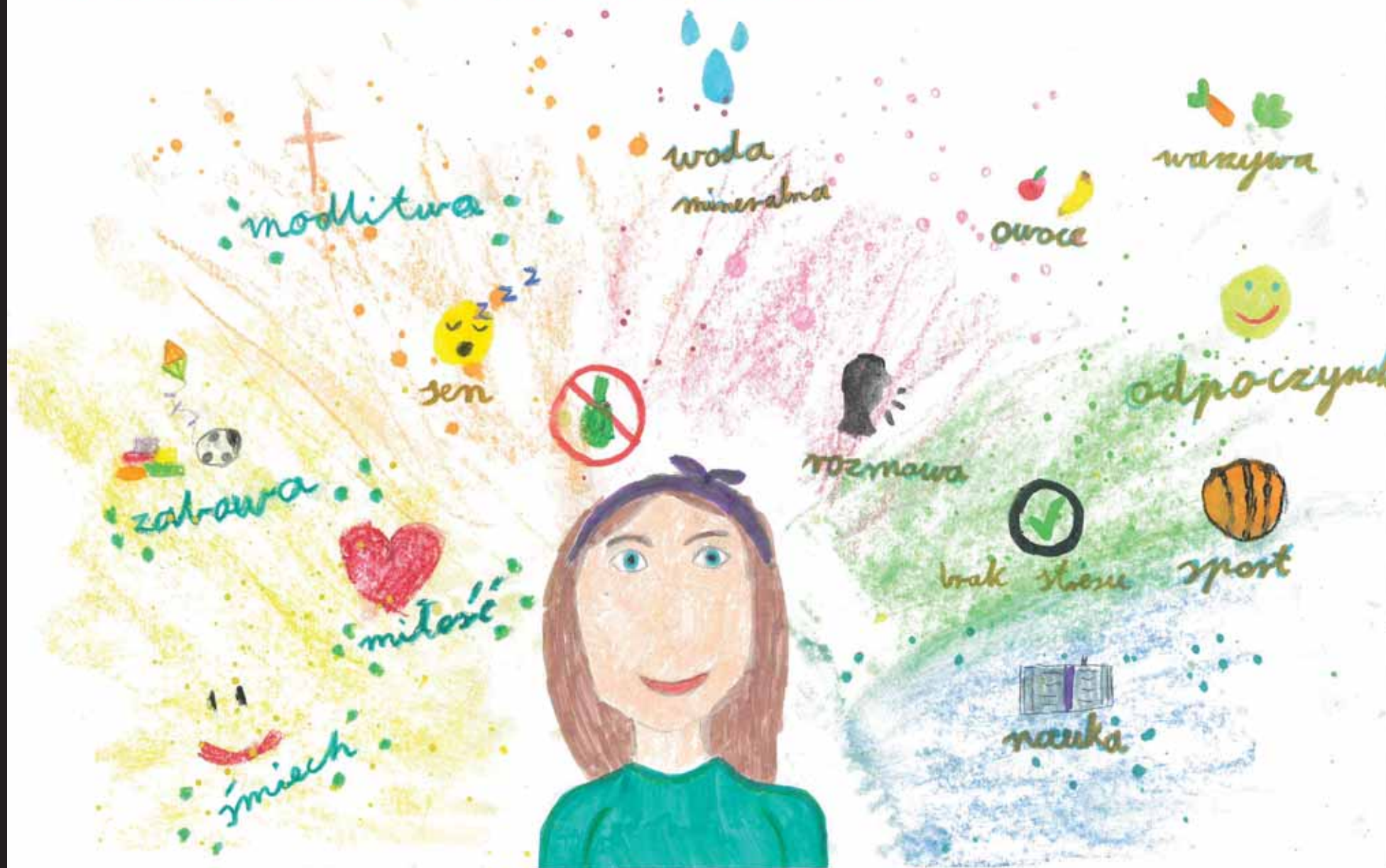


Oliwier Jastrzębski
Szkoła Podstawowa
im. Wincentego Piotrowskiego
w Wołuszewie

Hobby



ZDROWIE PSYCHICZNE



Natalia Serocka
Szkoła Podstawowa
im. Wincentego Piotrowskiego
w Wołuszewie

ZADBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE!



ZDROWIE PSYCHICZNE



NIE

- Nie używać cel - gier komputerowych
- nie alkoholu
- nie papierosa
- nie narkotyków
- nie kawy
- nie fast food
- nie stresu
- nie nie być

Dawaj mię jeść fast fooda

Nie szukać zbyt głębiej smutku

TAK

Dawaj sportu

Dawaj mię ćwiczeń i spaceru

Dawaj ruchu

- Dawaj mię to być samotnie
- nie e miłość
- nie kochać się
- nie matki

Dawaj spotykać się z kolegami / koleżankami

Dawaj usnąć spokojnie nie szukać spania

Dawaj mię być miernym i nie gwałtownym

10. październik

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

"Ból jest przejmujący. Może trwać minuty, godziny, dni albo rok, ale w końcu zaniknie i coś innego zajmie jego miejsce. Gdybym się poddał trwałoby zawsze"

- ### Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne ???
- Naucz się walczyć ze stresem
 - Pamiętaj o relaksie i odpoczynku
 - Zerwij toksyczne relacje
 - Zadbaj o aktywność fizyczną i dietę
 - Pozwól sobie różne emocje
 - Nie wstydź się poprosić o pomoc

KTO MOŻE MI POMÓC?

W szkole:
WYCHOWANCA
PEDAGOG
PSYCHOLOG
NAUCZYCIEL

W domu:
RODZICE
PSYCHOLOG
PSYCHOTERAPEUTA
LEKARZ PSYCHIATRA

WAŻNE TELEFONY

116 111
telefon zaopiecznia dla dzieci i młodzieży

800 120 002
Niebieska Linia dla osób oświadczających przemoc

112
telefon alarmowy

Zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Pojęcia użyte w tej definicji mają szerokie znaczenia. Ich rozumienie jest subiektywne, uwarunkowane kulturowo i środowiskowo.



Zofia Parzych
Szkoła Podstawowa
im. Ignacego Łyskowskiego
w Góralach

ZDROWIE



ŻAL
NUDA
STRES
SAMOTNOŚĆ
BEZ-
-SILNOŚĆ
ŻAŁOBA



SPOKÓJ
SPRZESZCZLIWOŚĆ
RADOŚĆ
PASJA
NADZIEJA
ROZWÓJ
AKCEPTACJA

PSYCHICZNE

Joanna Samotys
Szkoła Podstawowa
im. Mikołaja z Ryńska
w Ryńsku

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



Znajdź czas na odpoczynek.
Zrób coś co lubisz, przeczytaj
książkę lub obejrzyj serial.



Porozmawiaj z kimś, wygodać się.
Na pewno poczujesz się lepiej.



Jedz regularnie i odpowiednio długo śpij.
Zyskasz tym więcej energii i sił do pracy.



Pospaceruj, przejdź się.
Na spokojnie przemyśl wszystko.



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?



Oliwia Sosińska
 Szkoła Podstawowa
 im. Mikołaja z Ryńska
 w Ryńsku



Oliwia Kotuła
Szkoła Podstawowa
im. Mikołaja z Ryńska
w Ryńsku



Zuzanna Lewandowska
Szkoła Podstawowa nr 1 im. Władysława Łokietka
w Brześciu Kujawskim

Tęgo NIE ROB !

Zdrowie psychiczne.
Jak o nie zadbać?

A to ROB !



NIE SŁUĆ SIĘ



NIE JEŃ DUŻO SŁONYCH I PRYSÓCIBÓW



NIE PAL PRZEDMIOSÓW



NIE PIJ ALKOHOLU



NIE NADUŻYWAJ LEKÓW



DUŻO SIĘ UŚMIECHAJ



ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ



ZADBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ



ODPOCZYWAJ



ZNAJDE SWOJĄ PASJĘ





Gabriel Szytkler
Szkoła Podstawowa nr 1 im. Władysława Łokietka
w Brześciu Kujawskim



Helena Kaźmierska
Szkoła Podstawowa nr 1
im. Władysława Łokietka
w Brześciu Kujawskim

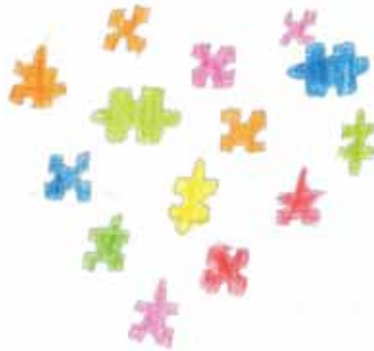
NIE BÓJ SIĘ POKONYWAĆ STRACH
PODAJ POMOCNĄ DŁOŃ



ZADBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE.



DBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE.



ZALAMANIE PSYCHICZNE



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE

1. Śpij w ciemnym i chłodnym pokoju.
2. Unikaj przetworzonego jedzenia.
3. Zwiększ dawkę drożdży.
4. Skontaktuj się z starym przyjacielem.
5. Pamiętaj, że małe kroki mają znaczenie.
6. Praktykuj uważność.



MÓZG
- ucze się małych rzeczy.



Wypoczynek
- rób to co lubisz.



SAMOCENA
- myśl o sobie dobrze.

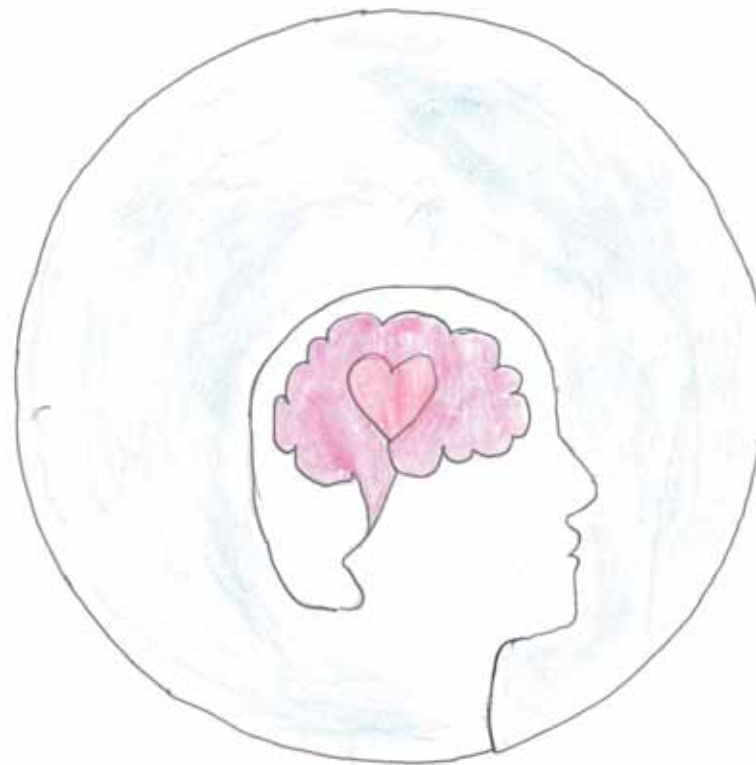
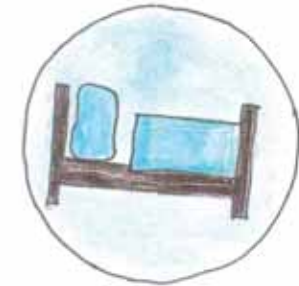


- Spotkaj się z przyjaciółmi.



- oprawiaj sobie przyjemności.

ŚWIATOWY DZIEŃ
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO



"Zdrowie psychiczne"

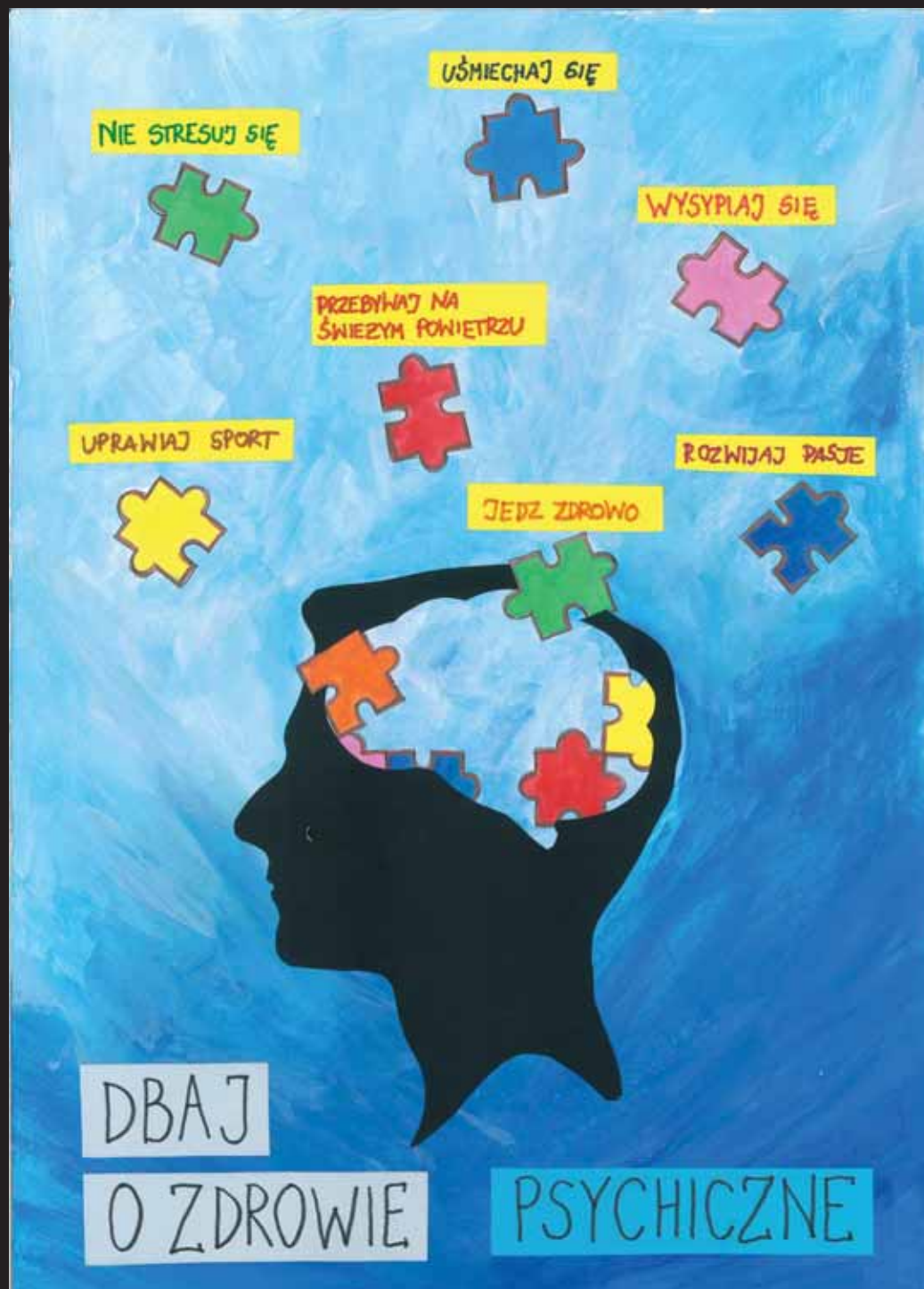


- *Stres
- *Ból
- *Smutek
- *Jal
- *Niechęć
- *Złość
- *Strach
- *Ogadywanie
- *Rozpacz



- *Spokój
- *Radość
- *Szczęście
- *Nadzieja
- *Wypamięć się
- *Miłość
- *Psycholog
- *Wiedza
- *Hobby

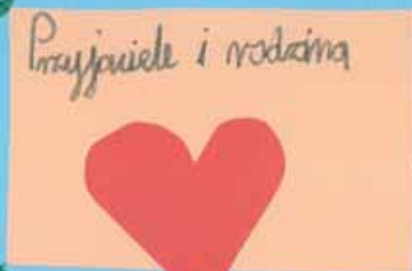
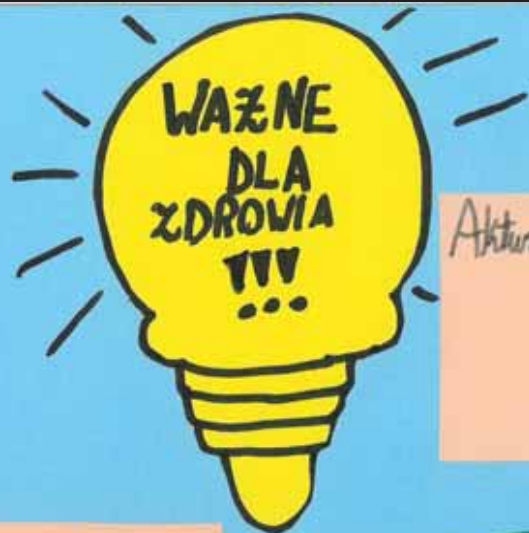




Hubert Ciepliński
Szkoła Podstawowa w Nowym Kobrzyńcu



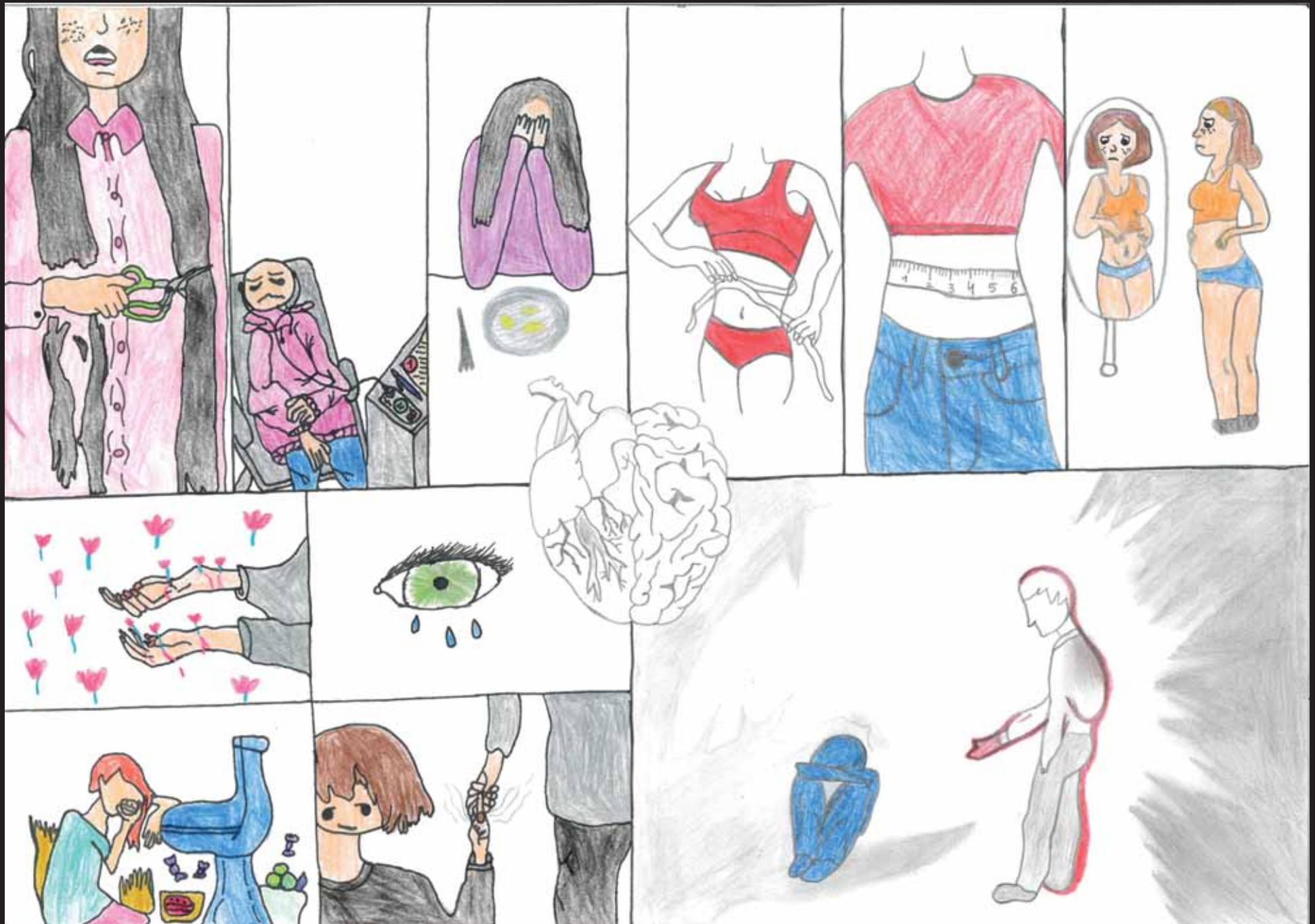
Dorota Wireńska
Szkoła Podstawowa
im. Zygmunta Padlewskiego
w Nadrożu





ZDROWIE
PSYCHICZNE





Angelika Kasprzak
Szkoła Podstawowa nr 7 we Włocławku

JAK DBAĆ O

ZDROWIE

PSYCHICZNE



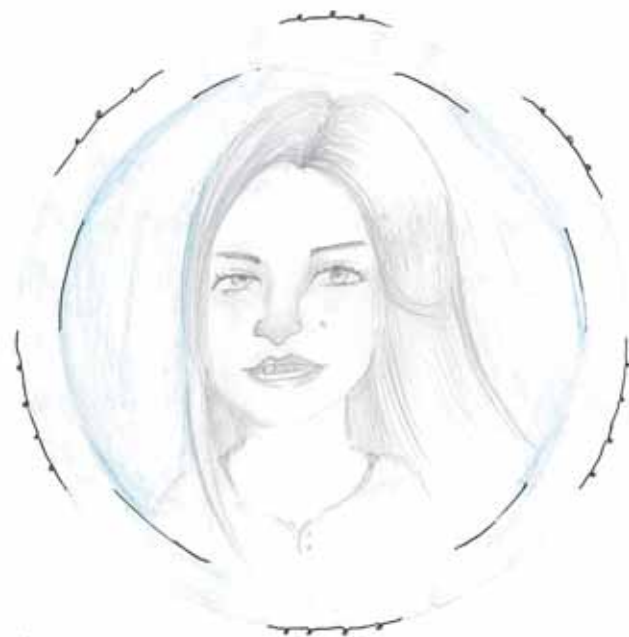
śpienie



ćwiczenia



relacje



relaks



dieta



samooceena

