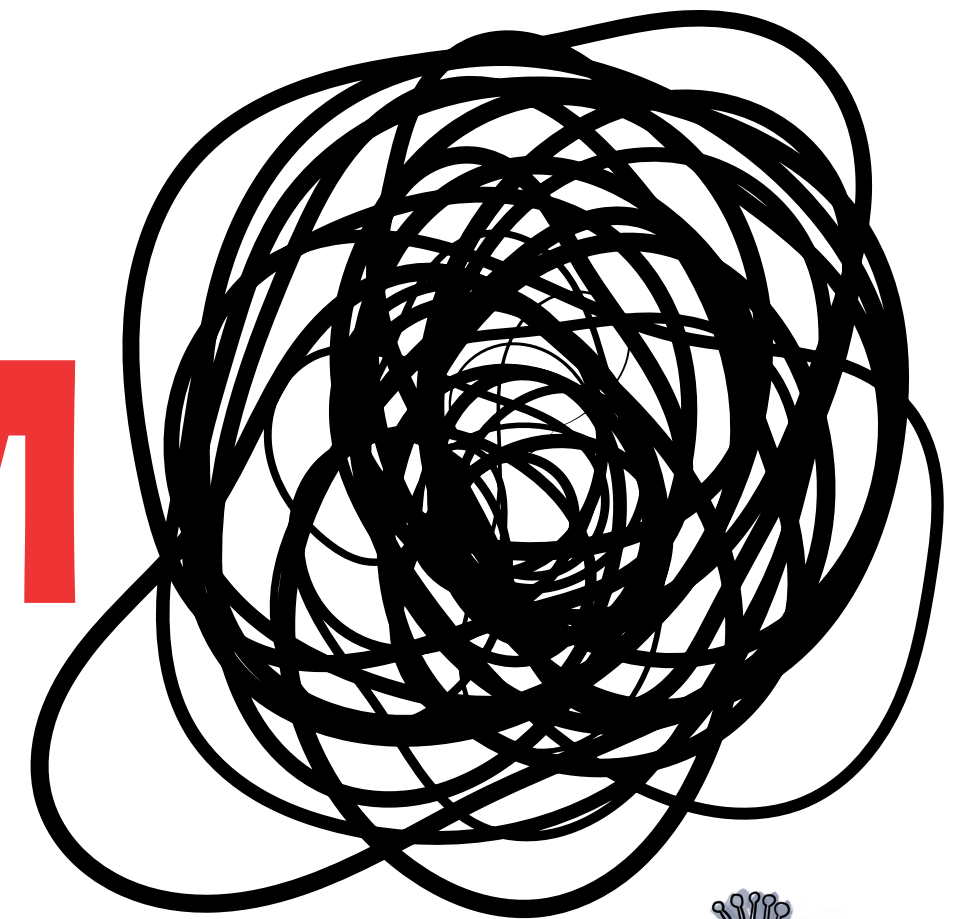
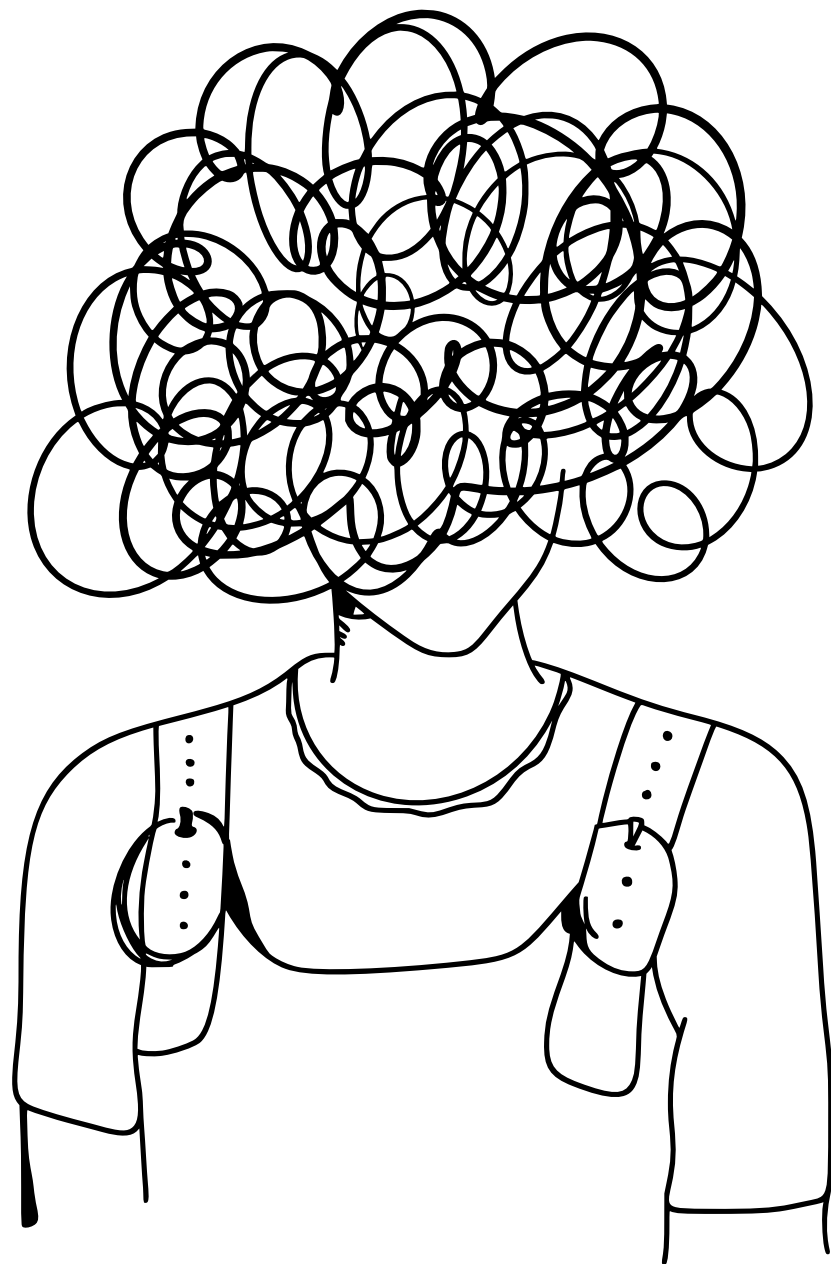


# TECHNIKI RADZENIA SOBIE

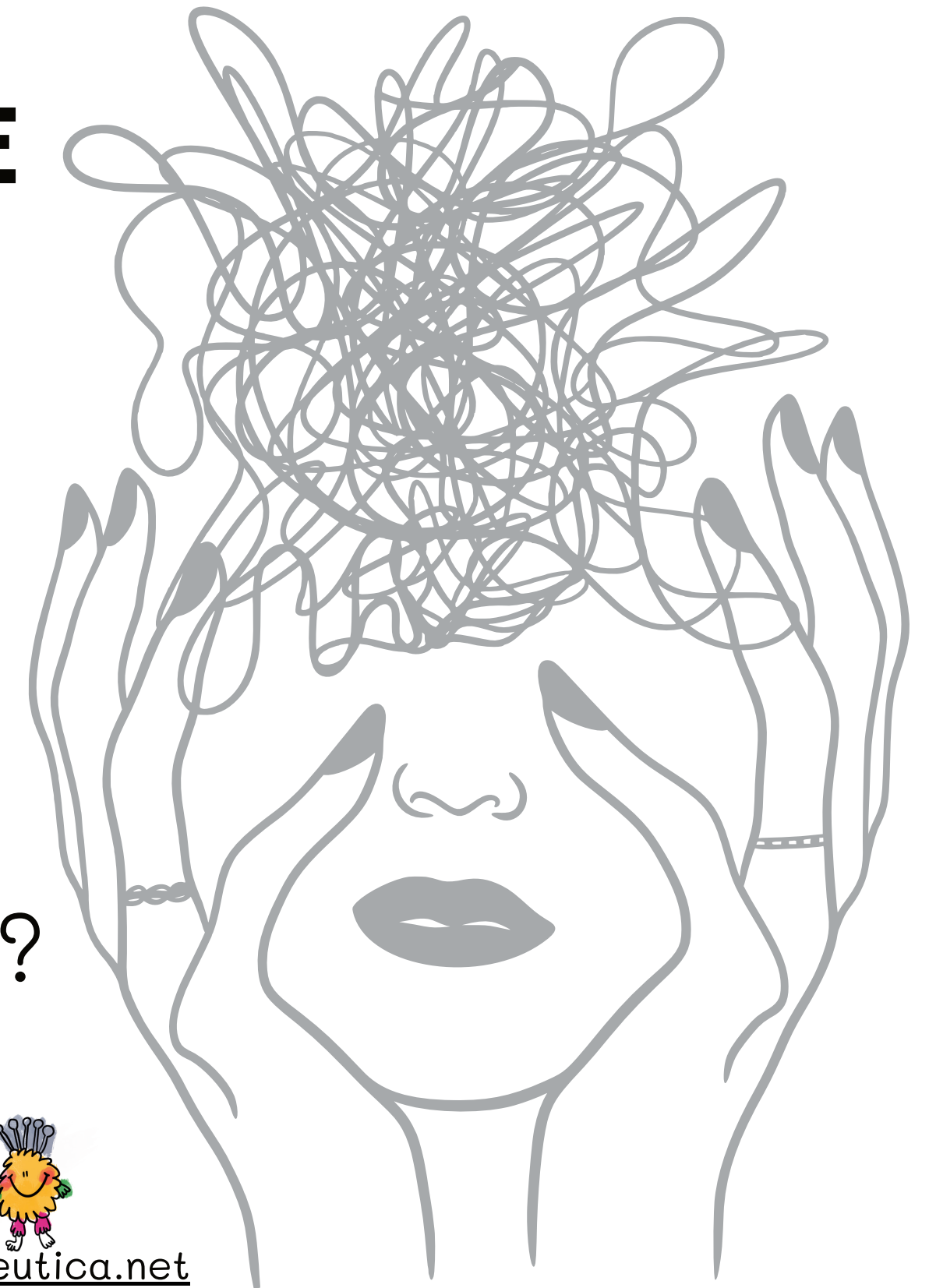
ZE

STRESEM



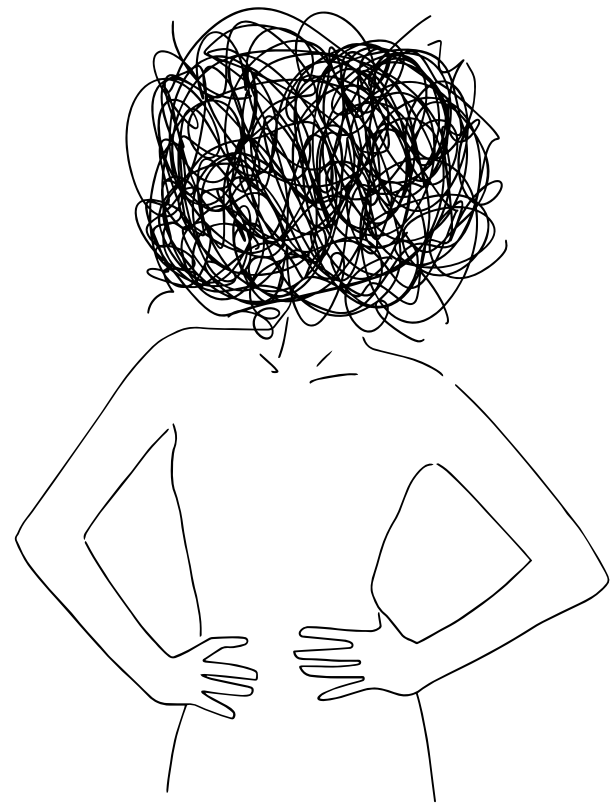
**RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I DBANIE O  
RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ JEST SZALENIE  
WAŻNE, BY ZACHOWAĆ  
ZDROWIE PSYCHICZNE**

Ile razy słyszałeś, czytałaś te słowa?  
Oklepane?  
Brzmi jak frazes?



Ile razy zastanawiałeś\_aś się nad źródłem stresu?  
Gdzie tkwi Twój problem?

**IDENTYFIKACJA ŹRÓDŁA STRESU JEST NAJWAŻNIEJSZA!**



**PROBLEMY W SZKOLE, W DOMU?**

**NADMIAR OBOWIĄZKÓW?**

**TRUDNE RELACJE?**



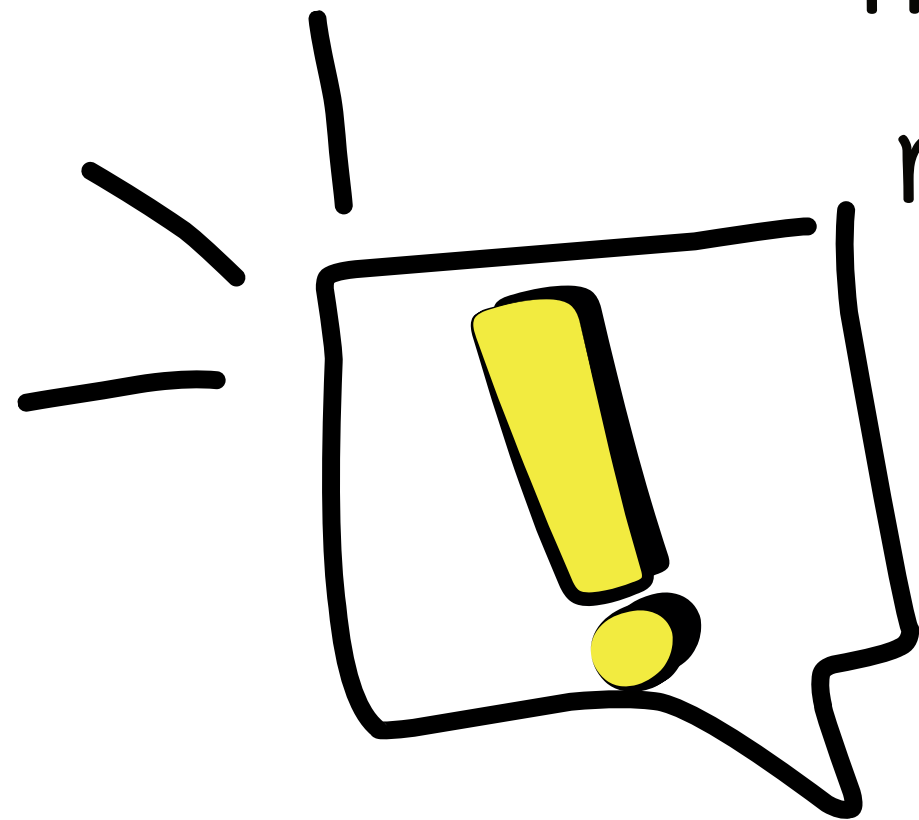
[Terapeutica.net](http://Terapeutica.net)

Jesteś w stanie zidentyfikować źródło stresu?

Stresujesz się, ale “nie wiem czym”?

Wiesz, że istnieją techniki, które mogą pomóc Ci się zrelaksować i złagodzić napięcie?

na pewno o tym słyszałeś,  
na pewno tym czytałeś...



**Pytanie brzmi...  
czy praktykowałeś?  
czy próbowałeś?**

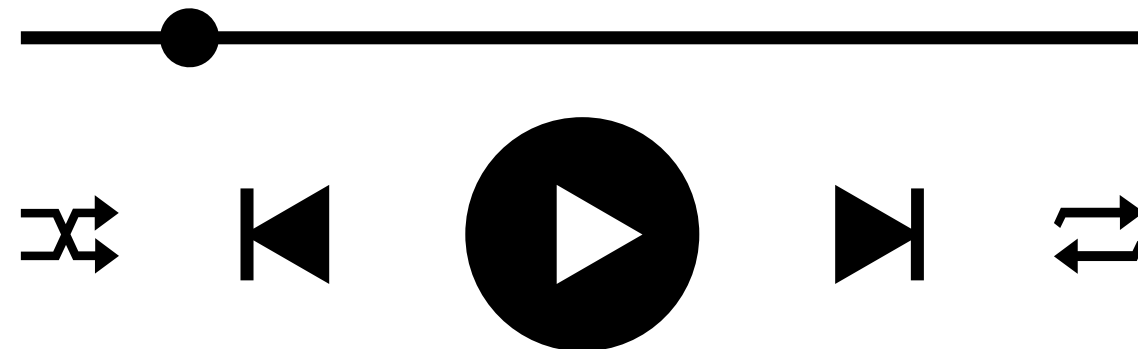


**Głębokie oddychanie**

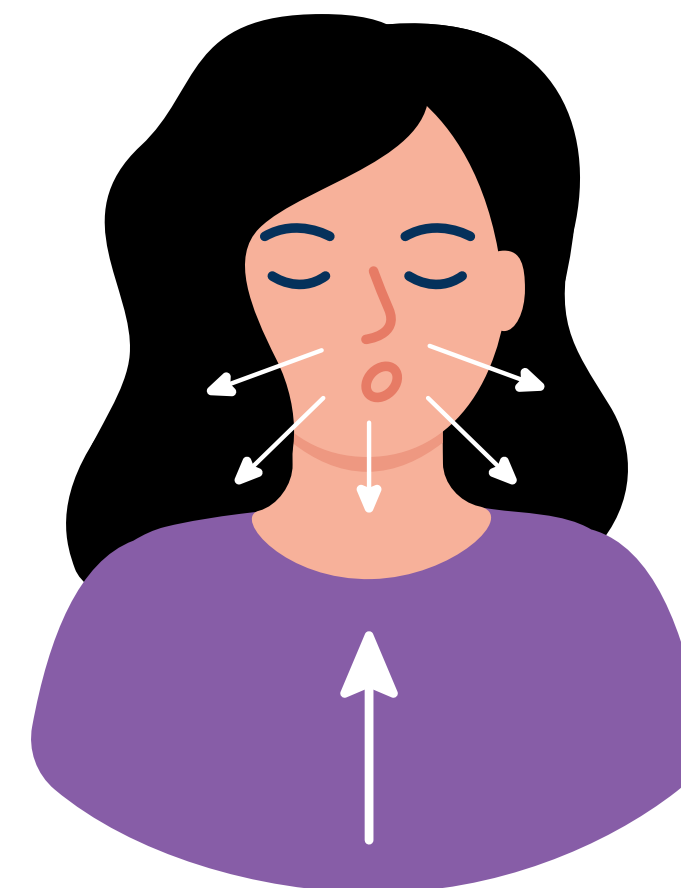
**Relaksacja mięśniowa**

**Słuchanie muzyki relaksacyjnej**

**Aromaterapia**



**Spróbuj!**



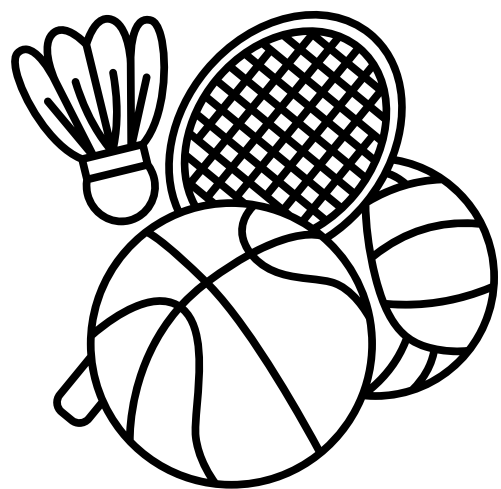
# REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Pomaga w redukcji stresu i poprawie samopoczucia

Ruch uwalnia endorfiny - **hormony szczęścia**

Znajdź formę ruchu, która Ci odpowiada

**Bieganie**  
**Taniec**

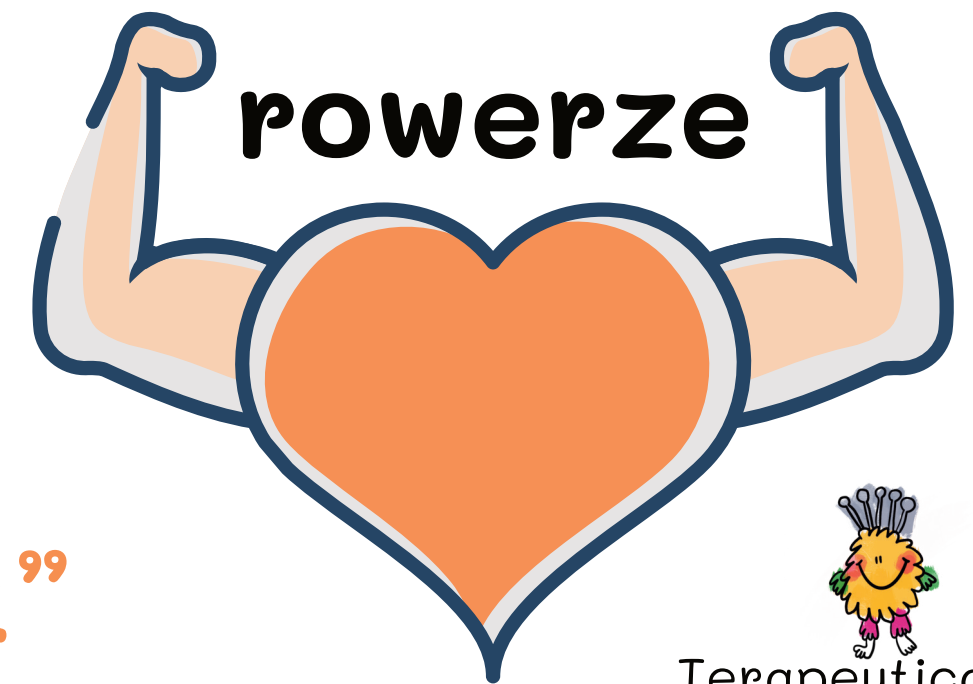


**Pływanie**  
**Spacer**

*Nie działa?*

**Słowo "klucz" to "regularna"**

**Jazda na**  
**powerze**

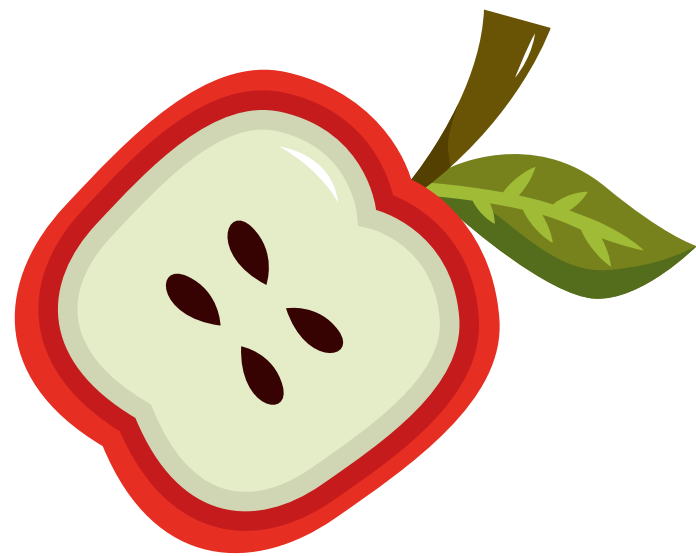
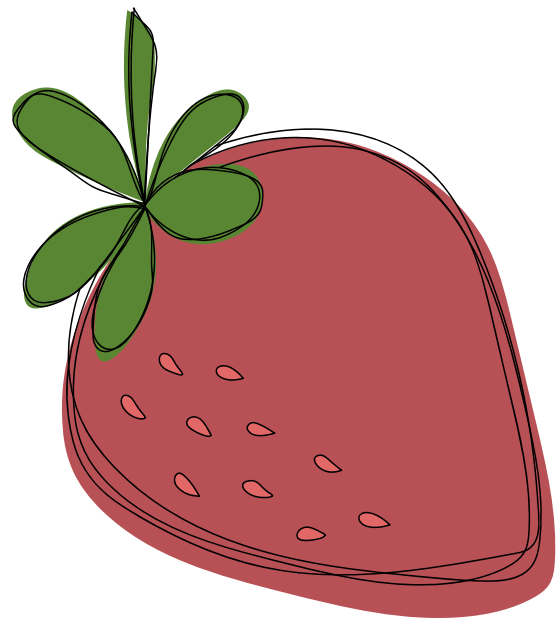


# ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

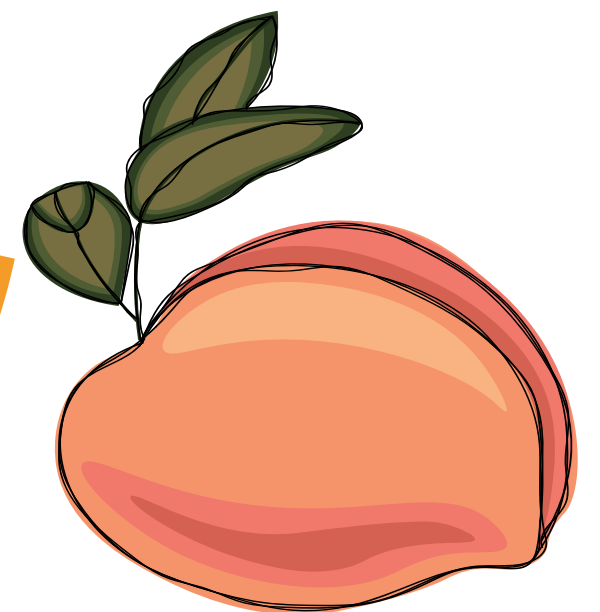
**Nie daj się wciągnąć w pułapkę używek!**

**Używki** pogarszają objawy stresu!

**Postaw** na świeże owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i odpowiednie ilości białka

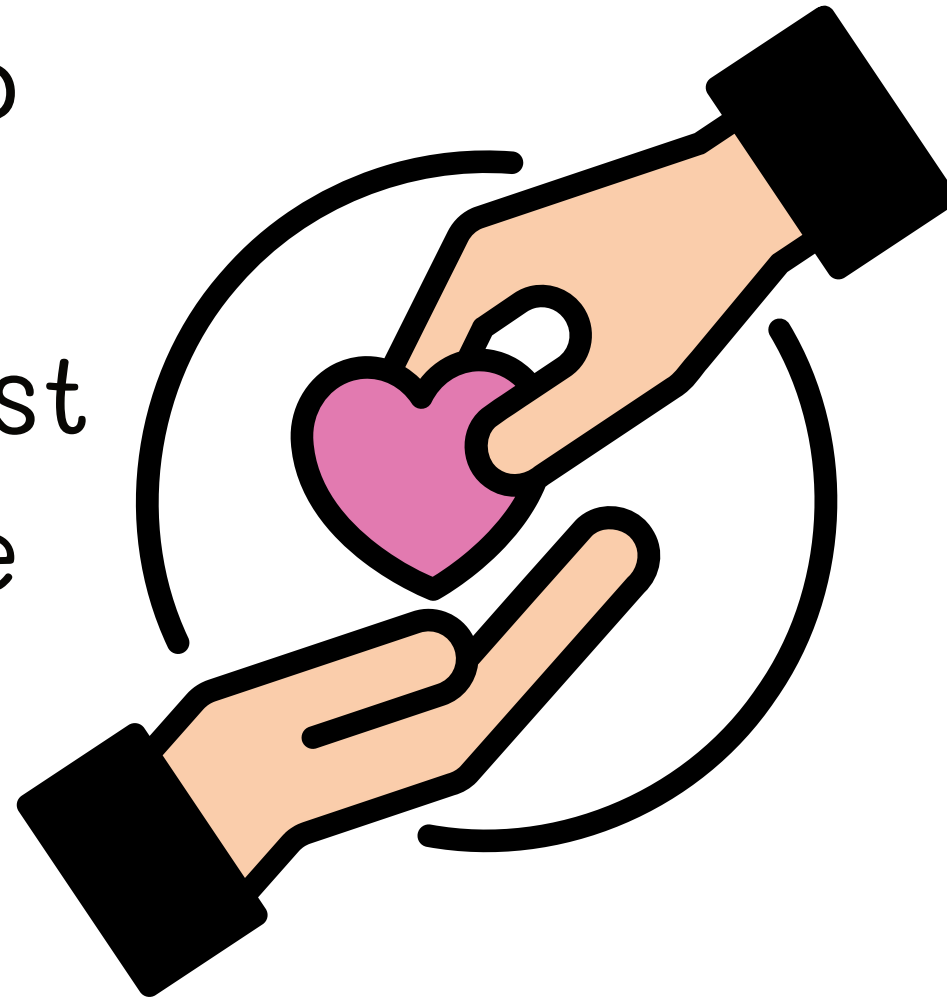


**Spróbuj!  
Poczujesz się  
lepiej!**



# NAWIAŹ I UTRZYMUJ WSPARCIE SPOŁECZNE

Mówienie o tym, co czujesz, o swoich doświadczeniach jest niezwykle pomocne



Być może z rodziną, z przyjaciółmi możesz podzielić się swoimi obawami i problemami

**Nie wahaj** się skorzystać z **pomocy terapeuty** lub **psychologa**, grupy wsparcia jeśli uważasz że potrzebujesz profesjonalnej pomocy



# ZARZĄDZAJ CZASEM, BĄDŹ ZORGANIZOWANY\_A

Nadmiar obowiązków i brak organizacji prowadzą do poczucia przytłoczenia i stresu

Staraj się utrzymać równowagę między szkołą a czasem wolnym, aby zapobiec nadmiernemu przeciążeniu



[Terapeutica.net](http://Terapeutica.net)

Sprawdź na co tracisz czas

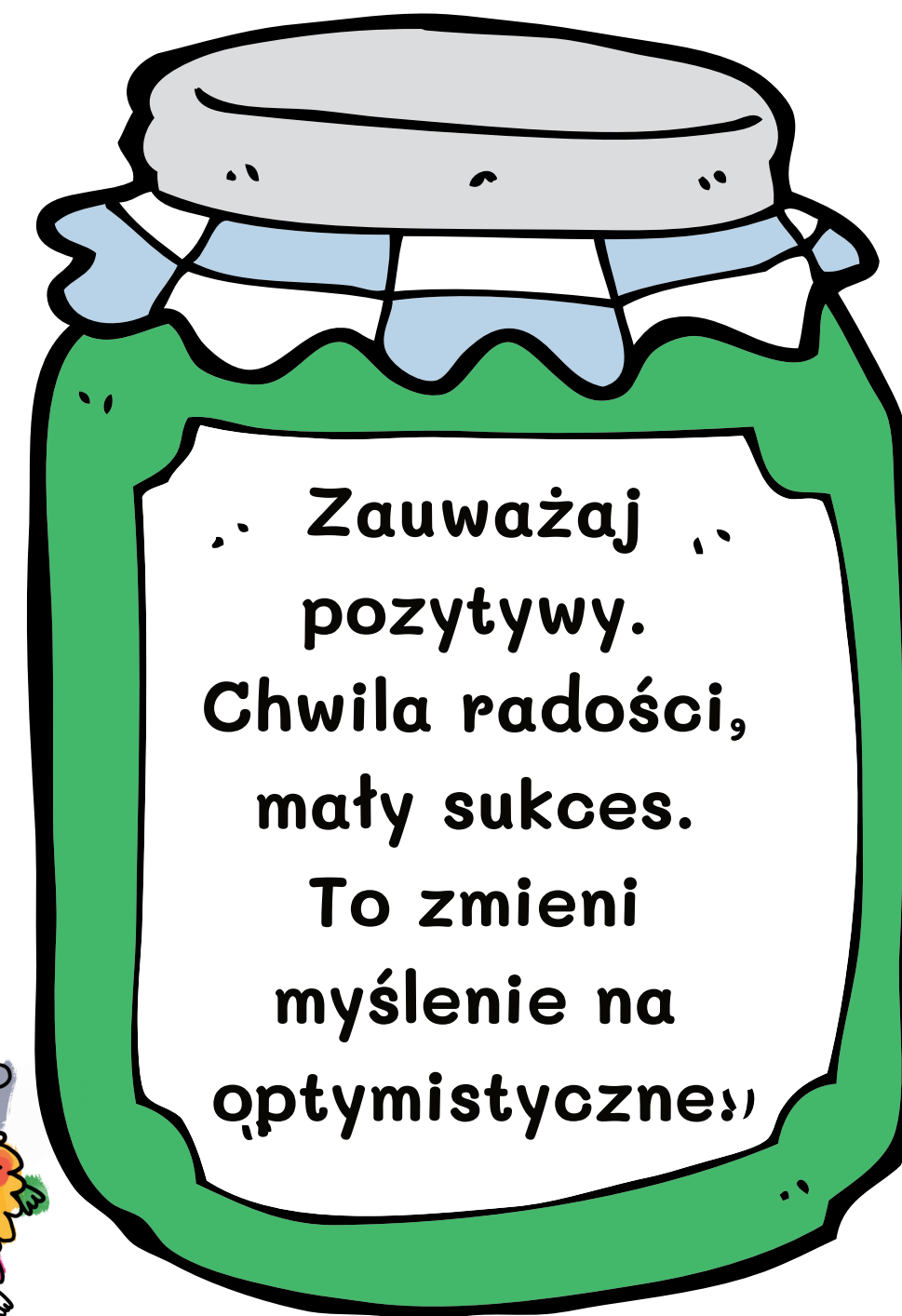
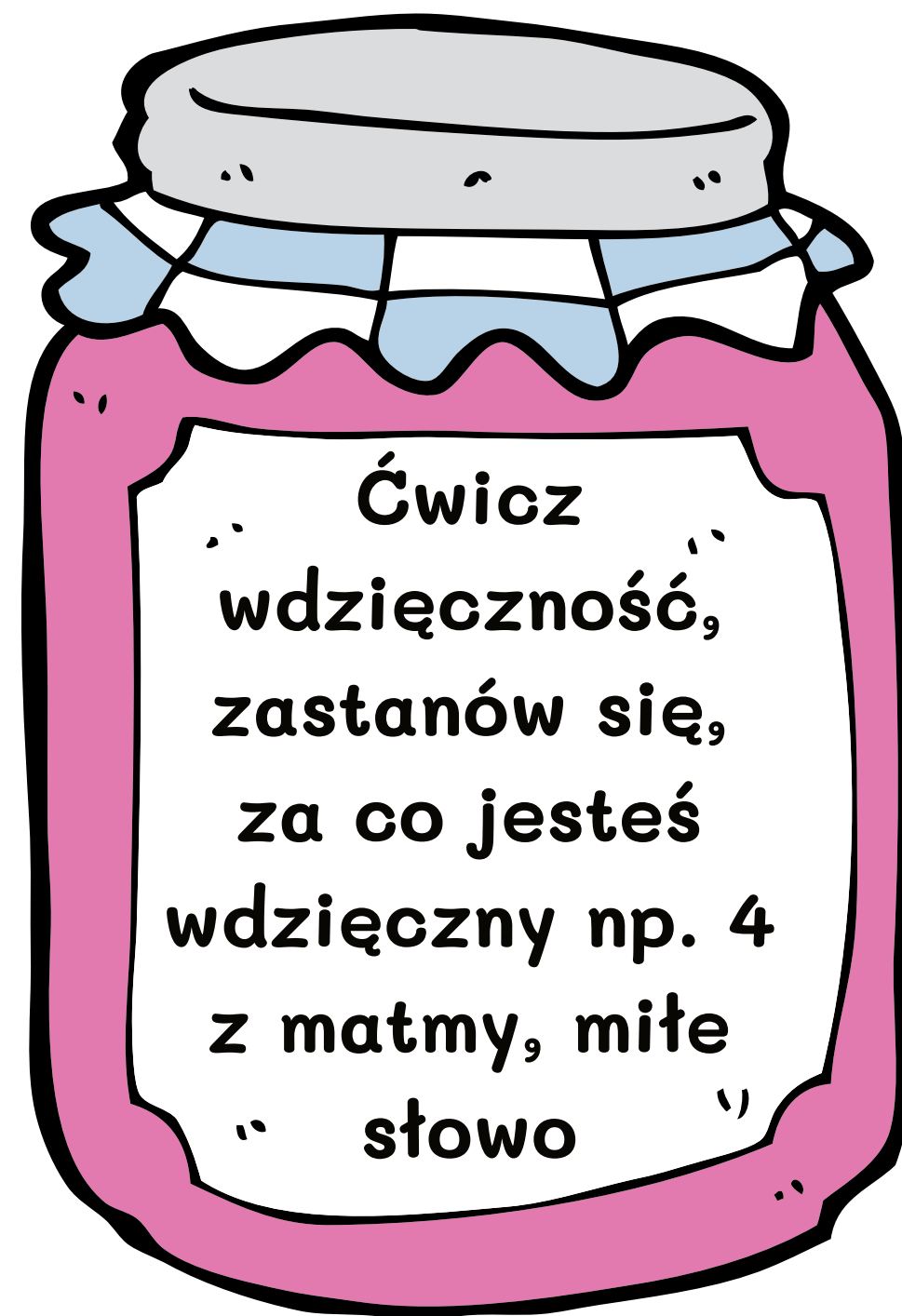
Ustalaj cele i weryfikuj ich osiągnięcie

Staraj się delegować zadania

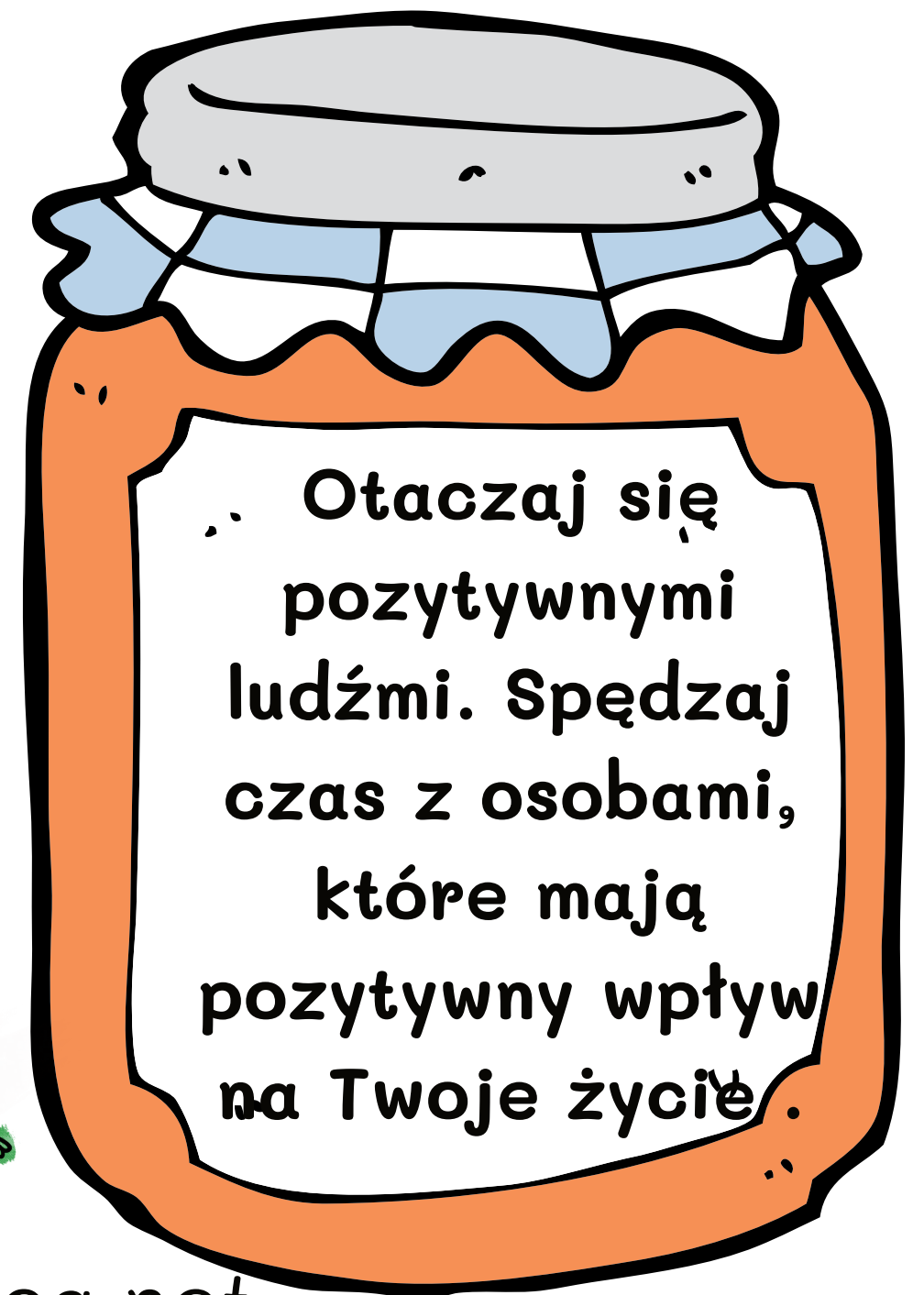
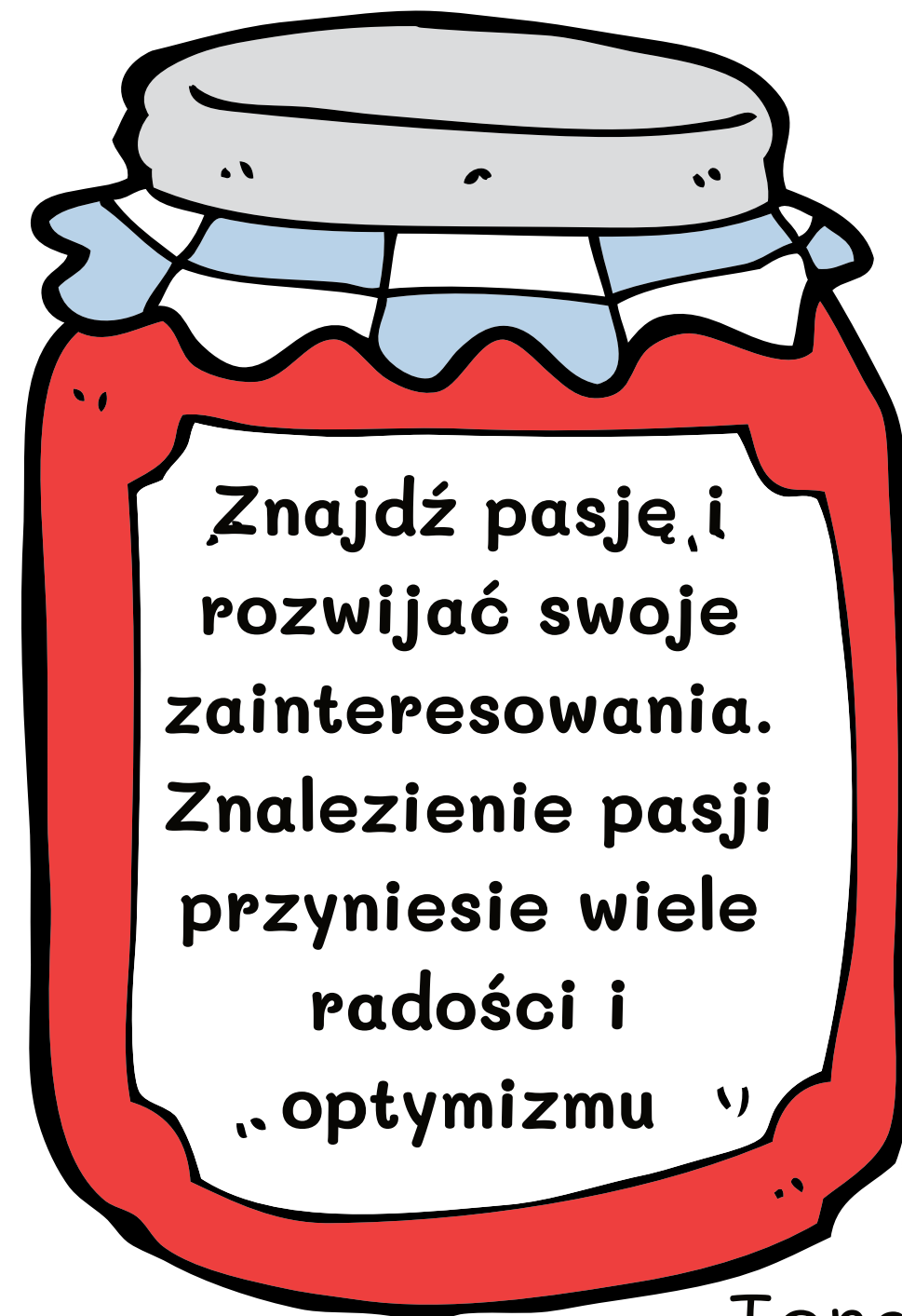
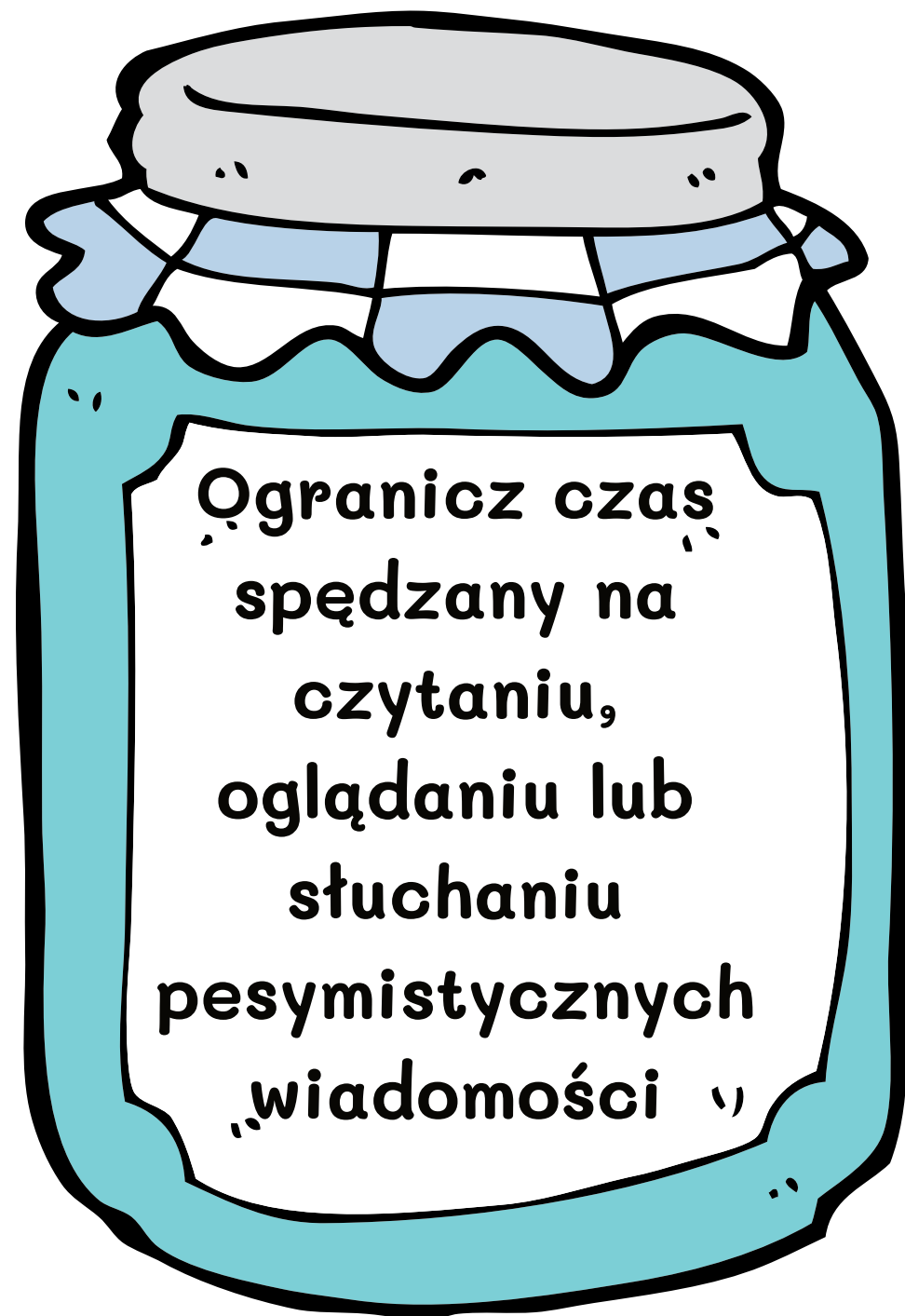
Stwórz listę zadań i ustalaj priorytety

Bądź uporządkowany, walcz z nieładem

# PRAKTYKUJ POZYTYWNE MYŚLENIE



# PRAKTYKUJ POZYTYWNE MYŚLENIE



**Prezentacja Autyzm, Zobacz mnie!**

**Innowacja pedagogiczna promująca  
inkluzywność i tolerancję**

**Niespodziewane zastępstwa - karty  
pracy i scenariusze**



Therapeutica.net