Temat: **Jak dbać o zdrowie psychiczne?**

Cel: . Kształtowanie postaw prospołecznych, prorodzinnych i prozdrowotnych.

Które z poniższych zachowań/sytuacji sprzyja zdrowiu psychicznemu, a które prowadzi do problemów, zaburzeń, chorób? Wpisz P – pozytywne zachowanie, N – negatywne zachowanie.

Zachowania/sytuacje:

a) zachowanie równowagi między życiem prywatnym a zawodowym,
b) uprawianie regularnie sportu,
c) przebywanie pod ciągłym stresem,
d) życie w rodzinie z poważnymi problemami, np. alkohol,
e) wsparcie ze strony rodziny,
f) dbanie o odporność organizmu,
g) niezdrowa dieta, np. gluten u osób z celiakią, duża ilość słodyczy,
h) przeciążenie organizmu nadmiarem obowiązków,
i) życzliwe relacje społeczne – z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami,
j) zbyt mało snu,
k) niedbanie o siebie,
l) zwracanie się z problemami, które nas przerastają do odpowiednich osób,
m) praca nad rozwojem własnych umiejętności, wiedzy, talentów,
n) uciekanie przed wyzwaniami adekwatnymi do naszych możliwości,
o) stosowanie używek i podobnych substancji, np. dopalacze, energetyki,
p) picie dużej ilości wody,
q) uzależnienie od technologii, np. telefon, tablet, komputer, telewizor, konsola gier,
r) wyłączanie wszelkich urządzeń technologicznych godzinę przed snem,
s) wczesne reagowanie na pojawiające się symptomy chorób poprzez konsultacje ze specjalistami,
t) uczestnictwo w życiu społecznym w szkole/w miejscu pracy,
u) pomoc innym ludziom, np. w formie wolontariatu.

Dyskusja w parach, w grupach, na forum klasy: Czy jest coś, co was zaskoczyło w powyższych stwierdzeniach? Co moglibyście zmienić w swoim stylu życia, żeby bardziej sprzyjał zdrowiu psychicznemu?

KLUCZ

Zachowania/sytuacje:

a) zachowanie równowagi między życiem prywatnym a szkołą/życiem zawodowym, **P**
b) uprawianie regularnie sportu, **P**
c) przebywanie pod ciągłym stresem, **N**
d) życie w rodzinie z poważnymi problemami, np. alkohol, **N**
e) wsparcie ze strony rodziny, **P**
f) dbanie o odporność organizmu, **P**
g) niezdrowa dieta, np. gluten u osób z celiakią, cukier u osób nadpobudliwych, **N**
h) przeciążenie organizmu nadmiarem obowiązków, **N**

i) życzliwe relacje społeczne – z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami, **P**
j) zbyt mało snu, **N**
k) niedbanie o siebie, **N**
l) zwracanie się z problemami, które nas przerastają do odpowiednich osób, **P**
m) praca nad rozwojem własnych umiejętności, wiedzy, talentów, **P**
n) uciekanie przed wyzwaniami adekwatnymi do naszych możliwości, **N**
o) stosowanie używek i podobnych substancji, np. dopalacze, energetyki, **N**
p) picie dużej ilości wody, **P**
q) uzależnienie od technologii, np. telefon, tablet, komputer, telewizor, konsola gier, **N**
r) wyłączanie wszelkich urządzeń technologicznych godzinę przed snem, **P**
s) wczesne reagowanie na pojawiające się symptomy chorób poprzez konsultacje ze specjalistami, **P**
t) uczestnictwo w życiu społecznym w szkole/w miejscu pracy, **P**
u) pomoc innym ludziom, np. w formie wolontariatu. **P**