

# 4 СТУБА МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

---

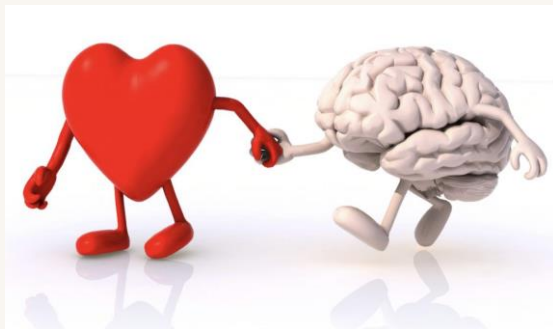
Припремила: педагог Саша Живојновић



# Шта је ментално здравље?

Ментално здравље је наша способност да **разумемо и изражавамо своје емоције**, да се **носимо са стресом** и да имамо **добре односе** са људима око нас.

Оно је важно као и физичко здравље, јер утиче на то како се **осећамо, мислимо и понашамо** сваки дан.





## 4 СТУБА МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

**01** ЗДРАВА  
ИСХРАНА

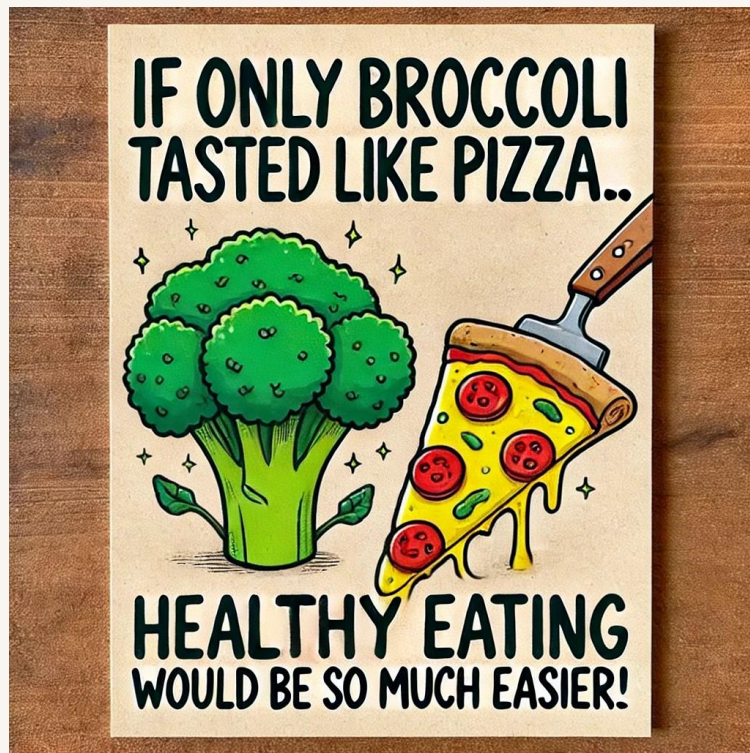
**02** ФИЗИЧКА  
АКТИВНОСТ

**03** ОДМОР И  
РЕЛАКСАЦИЈА

**04** ПРЕПОЗНАВАЊЕ  
ЕМОЦИЈА И  
ПОТРЕБА



# 1. ЗДРАВА ИСХРАНА



# 1. ЗДРАВА ИСХРАНА

Оно што једемо утиче на наше расположење.  
Правилна исхрана доприноси **енергији и стабилности  
расположења.**

## Храна која помаже здрављу:

*Воће, поврће, месо и орашасте плодови* дају нам потребне протеине, витамине и минерале који одржавају здравље нашег мозга, стабилизују енергију у току дана и подижу расположење.

## Храна коју је боље избегавати:

*Слаткиши, газирана пића, брза храна и грицкалице* садрже превише шећера и нездравих масти који изазивају брзе промене у расположењу (нагли пораст енергије и брзи пад који доводи до осећања умора, раздражљивости и анксиозности) и негативно утичу на рад мозга (запаљење неурона).

- *Кофеин (кафа, енергетска пића):* Може вас учинити нервознијима и ометати сан.

## 2. ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

me going on a stupid little daily walk  
For my stupid physical and mental health



## 2. ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



Редовно кретање и вежбање помажу да се осећамо боље, јер подижу ниво серотонина – хемикалије у мозгу која нас чини **срећним и смиреним**.

Физичка активност такође помаже да се **ослободимо стреса, повећава самопоуздање и побољшава квалитет сна**.

### Препоруке за свакодневну активност:

- *Играње спорта с другарима (нпр. фудбал, кошарка)*
- *Вожња бицикла*
- *Лагана шетња у природи*
- *Вежбе на отвореном или код куће*
- *Истезање*

Само 15-30 минута дневно може направити велику разлику!

# 3. ОДМОР И РЕЛАКСАЦИЈА





# 3. ОДМОР И РЕЛАКСАЦИЈА



Редовни одмор и опуштање помажу нам да останемо **фокусирани, мирни и задовољни.**

## Савети за одмор и смирење:

- *Спавање* (правилан распоред спавања, 7-9 сати сна сваке ноћи)
- *Дубоко дисање*
- *Загрљај драге особе*
- *Визуелизација* (замишљање пријатних места или ситуација које нас смирују)
- *Боравак у природи*
- *Игра са кућним љубимцима*
- *Цртање*
- *Слагање слагалице*
- *Друштвене игре*
- *Слушање музике*
- *Плес*
- *Певање*
- *Свирање*
- *Читање књиге*
- ...

## 4. ПРЕПОЗНАВАЊЕ ЕМОЦИЈА И ПОТРЕБА



## 4. ПРЕПОЗНАВАЊЕ ЕМОЦИЈА И ПОТРЕБА



Емоције су **природне реакције** на догађаје у нашем животу. Оне нам помажу да разумемо **шта нам је важно и шта нам треба у одређеним тренуцима**. Емоције изражавају наше потребе, као што су потреба за подршком, сигурношћу или радошћу.

### Основне емоције и њихове потребе:

*Срећа:* Указује на задовољство и испуњење наших потреба.


*Туга:* Може указивати на потребу за подршком или разумевањем.

*Бес:* Често указује на потребу за правдом или променом.

*Страх:* Ова емоција нас упозорава на опасности и потребу за сигурношћу.

## 4. ПРЕПОЗНАВАЊЕ ЕМОЦИЈА И ПОТРЕБА



 Предлог активности које ти могу помоћи да развијеш **емоционалну интелигенцију**, тј. да препознаш своје и туђе емоције и потребе:

- *Вођење дневника* – писање о својим осећањима и мислима у различитим ситуацијама, анализа узрока свог понашања, записивање захвалности, бележење својих јаких страна и успеха, идентификовање области за лични развој.
- *Активно слушање других особа* – препознавање туђих осећања тако што ћемо током разговора проверавати да ли добро разумемо оно што говоре.
- *Разговор са педагогом/психологом* – педагог/психолог ти може помоћи да препознаш своја осећања и потребе и да пронађеш начин да их изразиш и задовољиш.

## 4. ПРЕПОЗНАВАЊЕ ЕМОЦИЈА И ПОТРЕБА



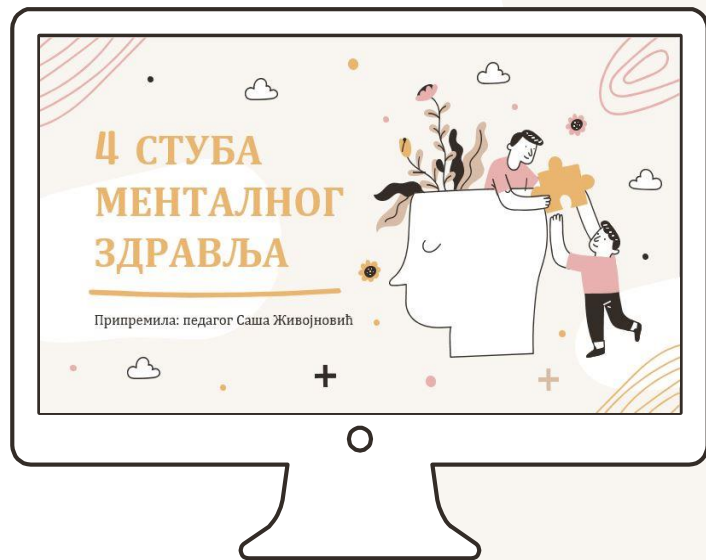
Када се осећамо љути, тужни или под стресом, важно је **препознати** ту емоцију и **наћи правилне начине да задовољимо своје потребе:**

*Када смо љути:* Разговор са неким од поверења или физичка активност може помоћи да изразимо бес на здрав начин.

*Када смо тужни:* Тражимо подршку од пријатеља или породице, или се бавимо активностима које нас опуштају.

*Када осећамо стрес:* Опуштање кроз хобије или технике дисања може помоћи да се ослободимо напетости.

- *Када смо уплашени:* Потражимо сигурност и подршку од других, размислимо о разлозима за страх и предузмемо кораке да се осећамо безбедно.



**Хвала на  
пажњи!**