**МОЈ ПЛАНЕР ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Стуб менталног здравља** | **Корак који ћу предузети** |
| **1. Здрава исхрана** |  |
| **2. Физичка активност** |  |
| **3. Одмор и релаксација** |  |
| **4. Препознавање емоција и потреба** |  |

**Упутства:**

1. **Здрава исхрана**: Поставите себи циљ да једете разноврсну и здраву храну. Ово укључује више воћа, поврћа, као и избегавање брзе хране и слаткиша.
2. **Физичка активност**: Вежбе не морају бити дуге или напорне. И 15 минута свакодневне физичке активности може значајно побољшати ваше ментално здравље. Можете започети са активностима као што су истезање, ходање, вожња бицикла или лагани тренинг.
3. **Одмор и релаксација**: Држите се редовног сна и активности које вас умирују, као што су боравак у природи, игра са кућним љубимцем, цртање, слагање слагалице, читање књиге, слушање музике, плес, певање, свирање, друштвене игре и слично. За смањење стреса, практикујте технике релаксације као што су дубоко дисање или визуелизација (замишљање пријатних места или ситуација које нас смирују).
4. **Препознавање емоција и потреба**: Како бисте развиоли своју емоционалну интелигенцију, можете да вежбате препознавање својих осећања, мисли и потреба кроз писање дневника и/или разговор са педагогом/психологом. Такође је важно да вежбате активно слушање других особа, што подразумева да покушавамо да препознамо туђа осећања и потребе.