

2020./2021.

KALENDAR MENTALNOG ZDRAVLJA

OČUVAJ ZDRAVLJE KROZ ŠKOLSKU GODINU!

RUJAN

-početak nove školske godine prilika je za novu organizaciju učenja!

ORGANIZIRANO UČENJE

Što raditi?

- uči redovno
- piši domaću zadaću
- sudjeluj na nastavi
- piši bilješke
- izradi plan učenja



LISTOPAD

-opusti se! Osim učenja, u školi smo kako bi se što više uključili u društvo

SOCIJALNO SE AKTIVIRAJ

Nemoj dopustiti da zbog obveza ne možeš raditi ništa drugo- nekad se treba opustiti i družiti se s prijateljima i obitelji

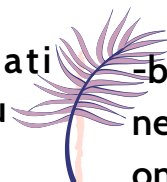


STUDENI

-ne mogu svi imati odlične ocjene u školi niti učiti s jednakom lakoćom

NE USPOREĐUJ SE S DRUGIMA

Nemoj zaboraviti da se svi razlikujemo. Ukoliko imaš poteškoće s učenjem potraži pomoć, a ukoliko učiš s lakoćom budi onaj koji će pružiti pomoć



PROSINAC

-bliže se praznici, no nemoj dopustiti da ti to ometa koncentraciju i distancira te od škole

MINDFULNESS MEDITACIJA

Prosinac možda znači uskore praznike, ali je istovremeno preplavljen ispitima i odgovaranjem. Kako bi poboljšali koncentraciju i stabilnost pokušajte s mindfulness vježbama



SIJEČANJ

-siječanj je prepun novogodišnjih odluka- zašto ne izvojiti jednu koja će pomoći tvom uspjehu

IZGRADI SAMOPOUZDANJE

Ako vjerujemo u sebe, možemo i uspjeti. No, ako se smatramo nedovoljnim uspjeh će nam biti ograničen. Razne su metode rada na samopouzdanju, a mogućnost nudi i aplikacija Stella.



LJETO 2021.

U ljetnim mjesecima nemamo puno obveza. No, važno je ostati aktivan, baviti se sportom, čitati, družiti se, zdravo se hraniti, relaksirati i kvalitetno spavati. Očuvaj svoje zdravlje, ono je najvrijednije što imaš!

VELJAČA

-ponekad nam je raspored spavanja poremećen zbog brojnih obveza, a to dovodi do isrpljenosti

KVALITETNO SPAVANJE

Važnije je biti naspavan i pravilno se odmoriti nego imati neprospavanu noć. Bolje funkcioniramo ukoliko smo se naspavali te nam je koncentracija bolja

OŽUJAK

-pretrpani obvezama, nekad nemamo vremena ni za obitelj, a na sebe ni ne pomišljamo

ODVOJI VRIJEME ZA SEBE

Od učenja, zadaća, druženja s obitelji i prijateljima potpuno zaboravimo na sebe. No, važno je odvojiti vrijeme za neki svoj hobi, film, osobnu njegu, knjigu...

TRAVANJ

-ocjene, zadatci, testovi, odgovaranja i očekivanja često uzrokuju stres kod adolescenata

SMANJI STRES KOJI OSJEĆAŠ

Smanji stres opuštanjem, boravkom na zraku, vježbama, zdravom prehranom, muzikom, meditacijom, rješavanjem problema...

SVIBANJ

-iako su obveze brojne, dobro je pronaći određeni hobi/aktivnost koji će nam podići osjećaj korisnosti

IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI

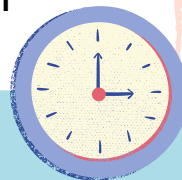
Imati određeni hobi (npr. sviranje, crtanje, fotografiranje) ili aktivnost (npr. volontiranje) kojom se bavimo daju nam osjećaj doprinošenja zajednici

LIPANJ

-lipanj označava kraj još jedne školske godine i početak novog razdoblja u životu svakog učenika

BUDI ZADOVOLJAN

Važno je biti zadovoljan svojim uspjehom te biti sretan zbog onog što smo ostvarili, a na proteklu godinu se uvijek osvrnuti s osmijehom



Izradio: Filip Zorc, 4.A

