

MENTALNO ZDRAVLJE

<https://javno-zdravlje.hr/10-savjeta-za-ocuvanje-i-unaprjedenje-mentalnog-zdravlja/>

<https://www.czm.hr/zastita-mentalnog-zdravlja>

ŠTO JE TO MENTALNO ZDRAVLJE?

Mentalno zdravlje su naši osjećaji, raspoloženje, način na koji razmišljamo.

KAKO ODRŽATI DOBRO MENTALNO ZDRAVLJE?



SPAVAJ DOVOLJNO.

Navečer legni na vrijeme spavati. Prije spavanja nemoj provoditi vrijeme na mobitelu.



HRANI SE ZDRAVO I PIJ VODU.

Jedi puno voća i povrća.

Izbjegavaj slatkiše i gazirana pića.



BUDI AKTIVAN.

Odredi vrijeme za
vježbanje i vježbaj koliko
možeš.



DRUŽI SE S OBITELJI.

Razgovarajte, igrajte društvene igre, budite aktivni zajedno...



ODVOJI VRIJEME ZA PRIJATELJE.

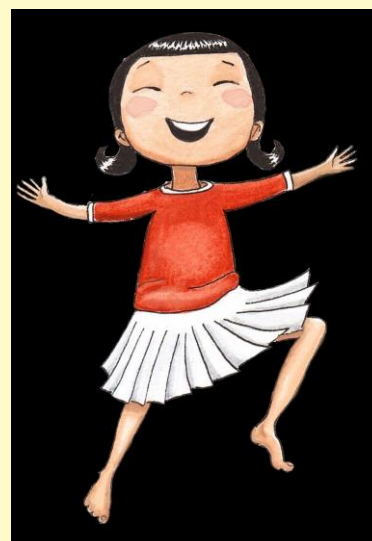
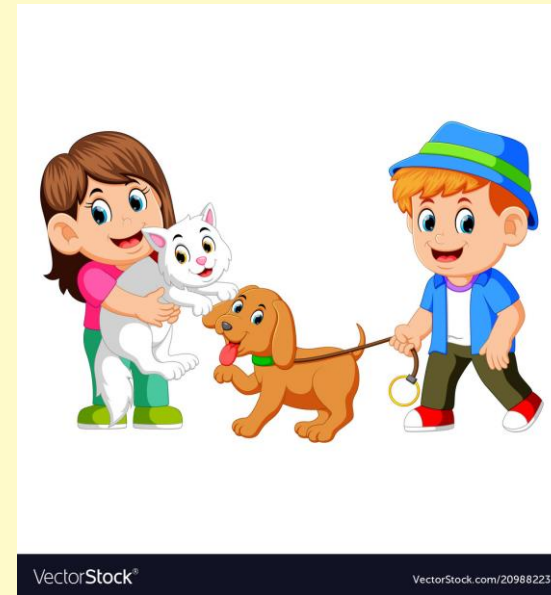
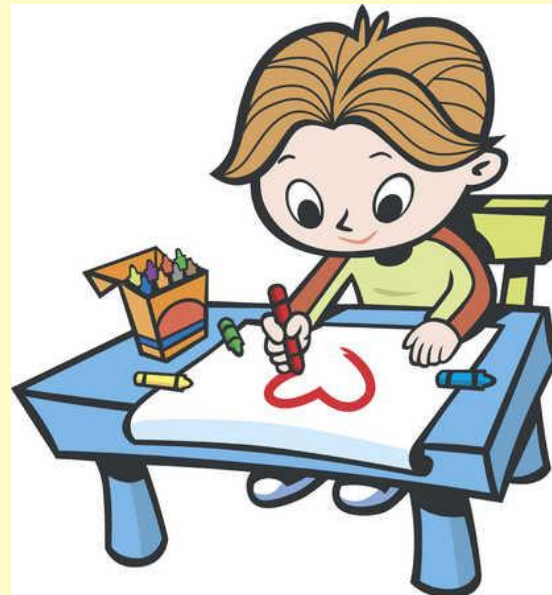
Iako se sada važno da ostanemo doma, to ne znači da ne možeš razgovarati sa svojim prijateljima.

Pošalji im poruku, nazovi ih...



RADI ONO ŠTO TE VESELI.

Igraj se s kućim
ljubimcem, čitaj, crtaj,
slušaj glazbu, pleši, izradi
nešto...



SMIJ SE.

Veseli se malim stvarima i
ostani pozitivan 😊

