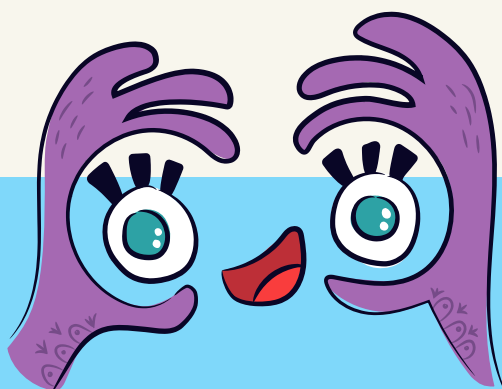


JAK RODZICE I OPIEKUNOWIE MOGĄ DBAĆ O DOBROSTAN PSYCHICZNY DZIECKA?



Rozmowa

Słuchajmy dziecka i szanujmy jego zdanie, rozmawiajmy o problemach, o tym co się dzieje w szkole i poza nią.



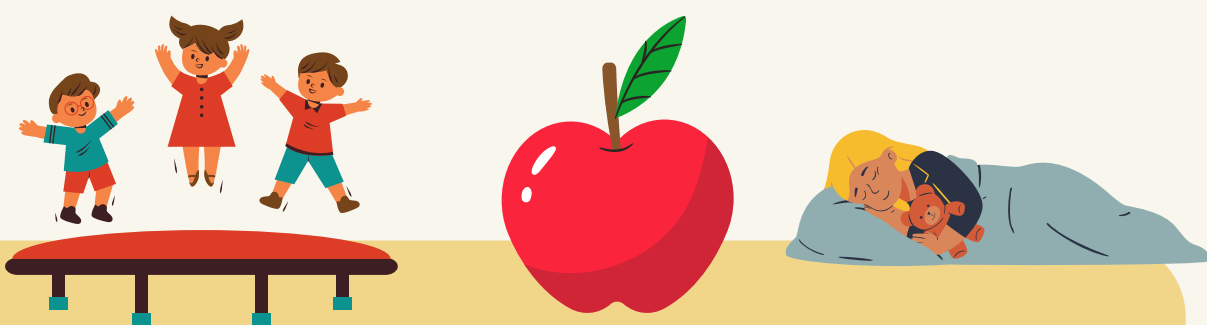
Obserwacja

Obserwujmy i zwracajmy uwagę na wszelkie zmiany w aktywności dziecka.



Wspólny czas

Spędzajmy jak najwięcej czasu razem, pomagajmy organizować czas wolny, ograniczmy czas przed ekranami.



Higiena dnia

Dbajmy o prawidłową higienę dnia - aktywność fizyczną, dietę, sen.