

CO WSPIERA ZDROWIE PSYCHICZNE TWOJEGO DZIECKA?

**BEZPIECZNA WIĘŹ
Z RODZICAMI**

**CZAS NA BEZTROSKĄ
ZABAWĘ**

**I PRÓBOWANIE NOWYCH
RZECZY**

**ODPOWIEDNIA
DŁUGOŚĆ
I JAKOŚĆ SNU**

**ROZWIJANIE I TRENOWANIE
UMIEJĘTNOŚCI ROZWIAZYWANIA
PROBLEMÓW**

CZAS Z DAŁA OD TV I INTERNETU

**A TAKŻE: TROSZCZĄCY SIĘ O SWOJE ZDROWIE
PSYCHICZNE RODZIC**

**ZDROWA DIETA
I REGULARNA AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA**

**UMIEJĘTNOŚĆ
NAZYWANIA
I WYRAŻANIA UCZUĆ**

**PIELĘGNOWANIE PASJI
I ZAINTERESOWAŃ**

**PRZYJAŹNIE
I RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI**

