

Higiena układu nerwowego

Stres, sen i regeneracja

1 Stres ma różne oblicza

Stres pozytywny

- Krótkotrwały, umiarkowany stres może mobilizować do działania i poprawiać koncentrację.



Stres negatywny

- Długotrwały lub zbyt silny stres może osłabiać organizm i prowadzić do zmęczenia.



2 Jak radzić sobie ze stresem?

Ruch

- Bieganie i spacerowanie pomagają rozładować napięcie.



Odpoczynek

- Rób przerwy i daj sobie czas na regenerację.



Przygotowanie

- Zaplanuj kroki i przećwicz trudną sytuację.



3 Sen regeneruje

- Sen wspiera regenerację układu nerwowego i prawidłowe działanie układu odpornościowego.

Pamiętaj!

Odpoczynek to część dbania o siebie.



Wiek 6-12 lat

9-12 godzin snu na dobę

Wiek 13-18 lat

8-10 godzin snu na dobę

- Śpij w cichym i ciemnym pomieszczeniu.