Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego w naszej szkole!



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego w naszej szkole!

Dzisiaj w naszej szkole obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, przypominając całej społeczności szkolnej, jak ważna jest troska o swoje samopoczucie, emocje i dobrostan psychiczny. Uczniowie klas I–III otrzymali kolorowanki na poprawę humoru, a podczas krótkich pogadanek rozmawialiśmy o tym, jak na co dzień dbać o swoje zdrowie psychiczne, co sprawia nam radość i dlaczego warto mówić o swoich emocjach.

Uczniów starszych klas odwiedziliśmy z wyjątkowym losowaniem inspirujących cytatów, które miały za zadanie wywołać uśmiech, dodać otuchy i pomóc spojrzeć na codzienne problemy oraz zmartwienia z nieco innej perspektywy. Rozmawialiśmy również o tym, do kogo można zwrócić się po pomoc w trudnych chwilach oraz jak odnaleźć własny „przepis" na radzenie sobie ze smutkiem, stresem i gorszym nastrojem.

Nie zapomnieliśmy także o pracownikach naszej szkoły! Każdy miał okazję wylosować inspirujący cytat, który mógł stać się małą dawką pozytywnej energii na resztę dnia.

Na świetlicy szkolnej powstało wyjątkowe „Drzewo Zdrowia Psychicznego".Uczniowie samodzielnie ozdabiali kolorowe liście, a następnie, przy wsparciu nauczyciela, zapisywali na nich czynności, które poprawiają im nastrój i pomagają poczuć się lepiej. W ten sposób stworzyliśmy wspólne drzewo pełne pomysłów na dbanie o siebie!

Pamiętajmy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne! Każdy z nas miewa trudniejsze dni, a rozmowa, wsparcie drugiej osoby i drobne codzienne przyjemności mogą mieć ogromne znaczenie.

Dbajmy o siebie i o siebie nawzajem – nie tylko od święta!