

W tygodniu 5-9.02.2024 r. przeprowadzone zostały zajęcia dotyczące *Wiedzy o zdrowiu psychicznym*. Po przypomnieniu najważniejszych treści dotyczących asertywności i strategii komunikacji uczniowie zastanowili się nad objawami takich chorób jak grypa, angina- po czym poznać, że jesteśmy chorzy na www. choroby a następnie opowiadali, co należy zrobić gdy jesteśmy chorzy. I analogicznie - korzystając z przygotowanych karteczek z opisanymi objawami depresji zapoznali się z przykładowymi objawami tej choroby oraz powodach depresji wśród nastolatków. Uczestnicy zostali poinformowani o tym, kiedy wiedza o zdrowiu psychicznym może być potrzebna. Następnie poznali sposoby zapobiegania depresji. Zajęcia zostały zakończone ćwiczeniem uważności.

Zajęcia przeprowadziła pani Jolanta Choczaj