**10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.**

Zdrowie, również te psychiczne, należy do tych wartości, które w sposób szczególny wpływa na jakość życia człowieka. Zdrowy styl życia prowadzony od najmłodszych lat jest warunkiem prawidłowego rozwoju psychofizycznego i zdrowotnego, a działania, wybory i wypracowane nawyki w młodym wieku najczęściej determinują zachowania podejmowane przez całe życie. Warto mieć na uwadze, że na nasze zdrowie w 50% wpływa nasz styl życia, a tylko w 20% uwarunkowania genetyczne. Można więc powiedzieć, że nasze zdrowie jest w naszych rękach.

Dobry nastrój w dużej mierze zależy od nas samych – mamy wiele możliwości, aby samemu zadbać o lepsze samopoczucie. Z myślą o uczniach psycholog szkolny Monika Forgiel w dniach 10.10. 2023 oraz 12.10.2023 w każdej klasie przeprowadziła prelekcję z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.

Klasy 1-3 starały się odpowiedzieć sobie na pytanie „Jak dbać o swoje dobre samopoczucie?” oraz m.in. Co to są emocje? Czy są dobre i złe emocje? Co to jest zdrowie psychiczne? Kto może pomóc, kiedy jest ci źle? Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne? – przegląd sposobów na sprzyjających utrzymaniu dobrego samopoczucia.

Klasy 4-8 zajmowały się tematem depresji. Uczniowie rozmawiali na temat objawów depresji wśród dzieci i młodzieży oraz jak można przeciwdziałać tej chorobie.

Poniżej przedstawiamy grafiki z numerami telefonów, pod którymi można uzyskać wsparcie..