



W dniu dzisiejszym tj. 10 października 2022 roku w naszej szkole obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**

*„Ten, kto chce pozostać w dobrym zdrowiu, powinien unikać smutnych nastrojów i zachowywać radosny umysł.” – Leonardo da Vinci*

**Uczyń zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dla wszystkich globalnym priorytetem-** to hasło Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego na 2022 r.

*„Pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka”*

Tak zdrowie psychiczne definiuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Warto zwrócić uwagę, że zdrowie psychiczne nie jest jednoznaczne z brakiem choroby psychicznej. W życiu każdego człowieka przychodzą trudniejsze momenty, kiedy jest “ciężko na duchu”. Jest wiele czynników, które mogą wpływać na gorszy samopoczucie. Ważne jest, aby zwracać uwagę na m.in takie objawy jak obniżony nastrój, długotrwały smutek, zmęczenie, lęk. Są to nieuniknione stany, jednakże dobrze jest nie lekceważyć ich, gdyż utrzymujące się dłużej tego typu objawy mogą prowadzić do rozwinięcia się chorób psychicznych.

#### **Jak zadbać o swoją kondycję psychiczną?**

- **Osoby pozytywniej nastawione do świata są bardziej szczęśliwe**
- **„Śmiech to zdrowie”, zatem uśmiechnij się!**
- **Jedz zdrowo i ruszaj się**
- **Korzystaj ze światła słonecznego**
- **Dbaj o przyjaźń i znajomości**
- **Szukaj pomocy**

*Pamiętaj z każdej sytuacji jest wyjście, kiedy nie radzisz sobie sam szukaj wsparcia u rodziców, nauczycieli, wychowawcy, pedagoga szkolnego czy Dyrektora.*



W ramach niniejszego przedsięwzięcia w szkole zorganizowano:

- wybranych klasach zajęcia warsztatowe, pogadanki i prelekcje prowadzone przez pedagogów szkolnych i nauczycieli,
- audycję radiową dla wszystkich uczniów,
- przez cały dzień na szkolnym telebimie prezentowane były prezentacje dotyczące zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym.

Mamy nadzieję, że wszelkie zorganizowane inicjatywy w tym zakresie spowodują, że nasi uczniowie uwrażliwieni będą na ten problem, a sami w sposób już świadomy zadbają o swoje oraz kolegów i koleżanek zdrowie psychiczne



Pedagodzy szkolni:

Beata Byczyńska –Gruca  
Halina Krzysztofińska  
Marzena Stańko