ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO **[1]**



Zdrowie psychiczne jest "stanem dobrego samopoczucia, w którym każdy człowiek realizuje swój własny potencjał, potrafi poradzić sobie z normalnym stresem życiowym, może pracować produktywnie i owocnie oraz jest w stanie wnieść swój wkład w życie swojej społeczności"(definicja WHO)
Podczas dzisiejszego apelu rozmawialiśmy o tym jak dbać o zdrowie psychiczne oraz gdzie szukać wsparcia w przypadku problemów. Podczas przerw uczyliśmy się tego jak radzić sobie ze stresem i napięciem w codziennym życiu. Słuchaliśmy relaksacyjnej muzyki wyciszaliśmy się kolorując oraz czytając książki. Rozwijaliśmy umiejętności współpracy oraz wdzięczności. Dzieliliśmy się także z innymi swoimi sposobami na minimalizowanie stresu. A jak się przy tym bawliśmy? Zapraszamy do obejrzenia filmiku.

Source URL: https://spdroszew.noweskalmierzyce.pl/de/node/2170

Links:
[1] https://spdroszew.noweskalmierzyce.pl/de/node/2170