

Szkoła w Żarkach - Letnisku uczciła Międzynarodowy Dzień Zdrowia Psychicznego

W dniach 9-10 oraz 14 października w Szkole Podstawowej im. Pokoju w Żarkach - Letnisku obchodzono Międzynarodowy Dzień Zdrowia Psychicznego. To była doskonała okazja, aby przypomnieć sobie o profilaktyce zdrowia psychicznego.

Wszyscy nauczyciele, rodzice, uczniowie powinniśmy regularnie dbać o swoje samopoczucie i rozwijać nawyki wspierające zdrowie psychiczne. Uczniowie wszystkich klas obejrzeli film "W głowie się nie mieści", po projekcji filmu każda klasa wykonała plakat dotyczący jego treści. Odbył się międzyklasowy konkurs polegający na utworzeniu hasła z rozsypanych wyrazów, które zostały ukryte w różnych miejscach w szkole.

"Na korytarzu pojawiła się gazetka tematyczna oraz plecak dobrego nastroju, do którego uczniowie mogli wrzucać swoje pomysły na poprawę humoru i nastroju. Na drzwiach każdej sali lekcyjnej pojawiły się sentencje dotyczące tego, jak ważne jest dbanie o własne zdrowie psychiczne" - relacjonuje **Marta Janusiewicz**, dyrektor Szkoły.

Dbajmy o zdrowie psychiczne każdego dnia, bo to klucz do szczęśliwego i zrównoważonego życia!