

Aktualności

09.10.2024 16:33

10 października 2024 r. w naszej szkole obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

Zdrowie psychiczne dzieci jest niezwykle ważnym aspektem ich rozwoju. Profilaktyka zdrowia psychicznego obejmuje działania, które mają na celu zapobieganie problemom psychicznym. Przede wszystkim skupia się na stworzeniu zdrowego środowiska, wzmacnianiu odporności psychicznej i rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem. Istotne działania to:

- Regularna aktywność fizyczna – poprawia nastrój i obniża poziom stresu;
- Zdrowa dieta, bogata w witaminy i minerały – wspiera prawidłowe funkcjonowanie mózgu;
- Budowanie wsparcia społecznego i emocjonalnego – nawiązywanie i utrzymywanie zdrowych, bliskich relacji z rodziną i przyjaciółmi;
- Odpowiednia ilość snu – regeneruje organizm i umysł;
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem – techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe pomagają w redukcji napięcia;
- Wsparcie specjalistyczne – konsultacje z psychologiem, terapeutą mogą pomóc w lepszym radzeniu sobie z problemami oraz przeciwdziałaniu i ich pogłębianiu.

Wdrażanie tych strategii w codzienne życie, pomaga nie tylko unikać problemów ze zdrowiem psychicznym, ale również wzmocnić odporność psychiczną i poprawić jakość życia.

W związku z tym w tym tygodniu, tj. od 7 - 11 października w każdej z klas IV - VIII odbywały się zajęcia w formie pogadanek na temat profilaktyki Zdrowia Psychicznego.

Pedagog szkolny; Lucyna Witkowska

