



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Już 10 października przypada Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Celem święta jest promocja zdrowia psychicznego oraz zwrócenie uwagi ludzi na całym świecie na problemy natury psychicznej, z którymi zmagają się coraz więcej osób. To także walka ze stygmatyzacją, szeroka edukacja i pomoc potrzebującym.



Jak dbać o swoją kondycję psychiczną?

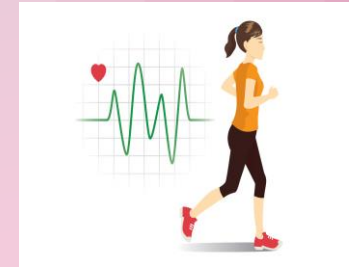
Pozytywne
nastawienie do
świata i ludzi



Zdrowe odżywianie



Aktywność fizyczna



Wsparcie innych



Opiekuj się swoimi
emocjami



Korzystaj z
profesjonalnej
pomocy



Hasło przewodnie

Temat przewodni tego wydarzenia na rok 2022 to:

Uczyń zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dla wszystkich globalnym priorytetem.

*Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego
Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna przygotowała warsztaty dla
uczniów szkół podstawowych.*

Ponadto

*Proponujemy udział rodziców, opiekunów, nauczycieli i specjalistów w
następujących (bezpłatnych) wydarzeniach poświęconych zdrowiu
psychicznemu dzieci i młodzieży.*

<https://zapobiegajmysamobojstwom.pl/lista-aktualnosci/>

*Zachęcamy do zapoznania się z interaktywnym przewodnikiem
Promocja i profilaktyka zdrowia psychicznego*

<https://przewodnik.wychowaniewszkole.pl/>

