

Dni Zdrowia Psychicznego

Pod koniec lutego odbyły się w naszej szkole Dni Zdrowia Psychicznego. Inspiracją do tego przedsięwzięcia był obchodzony w dniu 23 lutego Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, który ma na celu zwrócenie uwagi na konieczność zadbania o samopoczucie psychiczne.

W ramach obchodów Dni Zdrowia Psychicznego uczniowie stworzyli wspólnie Drzewo Marzeń. Powstało kolorowe drzewo z różnymi marzeniami, które być może do tej pory były mocno skrywane. Chociaż w tym roku było mniej marzeń niż w poprzednim, to marzenia miały charakter bardzo dojrzały i przemyślany. Na korytarzu pojawiła się również specjalna skrzynka ze „złotymi myślami”. Każdy mógł wylosować dla siebie sentencję na dobry dzień.

W ramach propagowania zdrowego stylu życia i dbania o zdrowie psychiczne ogłoszony został konkurs na najciekawszy plakat. Stworzone przez młodzież prace przedstawiały wskazówki jak dbać o zdrowie psychiczne. Zwyciężczynią konkursu została uczennica klasy 3b Anastazja Stępnia, a drugie miejsce zajęła uczennica klasy 4eh Karina Mielniczuk. Serdecznie gratulujemy!

Dni zdrowia psychicznego miały na celu uświadomić nam, jak ważne jest zadbanie zarówno o zdrowe ciało, jak zdrową psychikę oraz to, że tak naprawdę, to od nas w dużym stopniu zależy, jak będziemy sobie radzić z codziennością – jej wyzwaniami, problemami, ale i celami, które sobie wyznaczamy.