

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego w naszej szkole

Celem warsztatów było zwiększenie świadomości na temat znaczenia zdrowia psychicznego w codziennym życiu oraz pokazanie, że proszenie o pomoc to oznaka siły, a nie słabości.

Podczas zajęć zwrócono uwagę na to, jak ważne jest rozpoznawanie własnych emocji, odpoczynek, równowaga między nauką a czasem wolnym oraz budowanie relacji opartych na szacunku i empatii.