

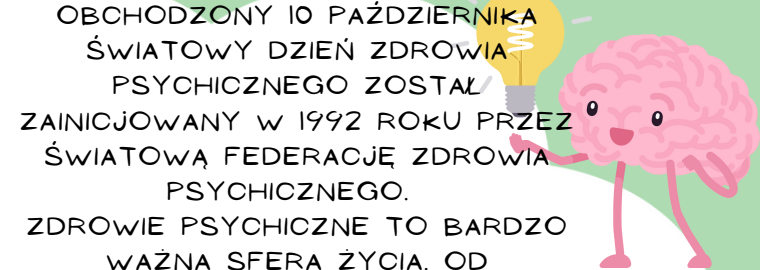
10 PAŹDZIERNIKA OBOHODZIMY  
ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO. W NASZEJ SZKOLE  
NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ TJ. 9-13.10. BĘDZIE  
TYGODNIEM SZCZEGÓLNIE  
POŚWIĘCONYM TEMU ZAGADNIENIU. W  
HOLU, TUŻ PRZY WEJŚCIU DO SZKOŁY,  
MOŻNA POCZYTAĆ INFORMACJE I  
CIEKAWOSTKI NA TEMAT TEGO, JAK  
DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE. NA  
DRZWIACH DO SAL LEKCYJNYCH  
POJAWIŁY SIĘ CYTATY MOTYWACYJNE,  
DO KTÓRYCH CZYTANIA SERDECZNIE  
ZACHĘCAMY.

10 PAŹDZIERNIKA (WTOREK) JEST  
MOŻLIWOŚĆ ZABRANIA ZE SOBĄ  
DO SZKOŁY ULUBIONEJ  
MASKOTKI/PRZYTULANKI. TEGO  
DNIA PROPONUJEMY RÓWNIEŻ  
PRZYNIESIENIE GIER  
PLANSZOWYCH ORAZ  
KORZYSTANIE Z NICH WSPÓLNIE  
Z KOLEŻANKAMI/KOLEGAMI  
PODCZAS PRZERW  
MIĘDZYLEKCYJNYCH.  
WSZYSTKIM ŻYCZYMY DUŻO  
ZDROWIA I DOBREGO TYGODNIA!

*Marzena Kurczyk i Blanka Misztal*

OBCHODZONY 10 PAŹDZIERNIKA  
ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO ZOSTAŁ  
ZAINICJOWANY W 1992 ROKU PRZEZ  
ŚWIATOWĄ FEDERACJĘ ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO.

ZDROWIE PSYCHICZNE TO BARDZO  
WAŻNA SFERA ŻYCIA. OD  
NAJMŁODSZYCH LAT UCZYMY SIĘ  
RÓŻNYCH SPOSOBÓW JAK RADZIĆ  
SOBIE W TRUDNYCH SYTUACJACH,  
UTRZYMYWAĆ DOBRE RELACJE Z  
INNymi OSOBAMI. TE UMIEJĘTNOŚCI  
SŁUŻĄ NASZEJ ADAPTACJI W SZKOLE,  
SPOŁECZEŃSTWIE, A PÓŹNIEJ W  
PRACY.



USTANOWIENIE 10 PAŹDZIERNIKA ŚWIATOWYM  
DNIEM ZDROWIA PSYCHICZNEGO MA NA CELU  
ZWIĘKSZENIE ŚWIADOMOŚCI CAŁEGO  
SPOŁECZEŃSTWA, A W TAKIM MIEJSCU JAK  
SZKOŁA, TAK NAPRAWDĘ NAS WSZYSTKICH,  
RODZICÓW, UCZNIÓW I NAUCZYCIELI W ZAKRESIE  
PROFILAKTYKI ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH. SŁUŻY  
TAKŻE EDUKACJI O RODZAJACH I OBJAWACH  
ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH I SPOSOBACH  
RADZENIA SOBIE Z NIMI.

- ZAPEWNIJ SOBIE WŁAŚCIWY ODPOCZYNEK
- WYSYPIAJ SIĘ
- ZNAJDŹ CZAS NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ, UPRAWIAJ SPORT
- ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO
- UNIKAJ UŻYWEK I SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH
- ROZWIJAJ ZAINTERESOWANIA
- UTRZYMUJ DOBRE RELACJE Z INNYMI LUDŹMI
- ZRÓB COŚ DOBREGO DLA SIEBIE I INNYCH
- ROZWIJAJ SWOJĄ INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ