

W październiku obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**. Dbanie o nasze zdrowie psychiczne, pokazywanie, że "nasza głowa" jest dla nas ważna, to pierwszy krok do tego, by i dzieci dostrzegały znaczenie troski o swoje zdrowie.

Co wspiera zdrowie psychiczne dziecka?

- zdrowa dieta, regularna aktywność fizyczna,
- odpowiednia długość i jakość snu,
- bezpieczna więź z rodzicem,
- przyjazne relacje z rówieśnikami,
- rozwijanie i trenowanie umiejętności rozwiązywania problemów,
- czas na zabawę, ekspresję, kreatywność,
- pasja, rozwijanie swoich zainteresowań,
- umiejętność nazywania, wyrażania uczuć,
- balans między nauką a odpoczynkiem.



„Człowiek nigdy nie pozbedzie się tego, o czym milczy, aby rozstać się z jakimś bólem, trzeba go wyrazić.”

J. L. Wiśniewski