

Październik - Miesiąc Dobrostanu Psychicznego

Pierwszy piątek października to Światowy Dzień Uśmiechu. Jego pomysłodawca, Harvey Ball, powiedział: „Ten dzień odzwierciedla to, co jest w każdym z nas - patrząc na inną osobę chcemy ujrzyć uśmiech. Czasem o tym zapominamy. Czasem świat wydaje się wielki i pełen problemów, które trudno zrozumieć, a co dopiero rozwiązać. Zaczynamy wierzyć, że jesteśmy zbyt mali, aby dokonać zmiany. Ale to nieprawda. Prawda jest taka, że każdy z nas może coś zmienić każdego dnia.”

10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Zdrowie psychiczne to inaczej stan dobrego samopoczucia, pozwalający nam na realizację swoich celów, radzenie sobie ze stresującymi sytuacjami oraz aktywne uczestnictwo w życiu swojej społeczności. Oznacza to, że zdrowie psychiczne nie oznacza tylko brak chorób zdiagnozowanych przez lekarza psychiatrę, ale również ogólne zadowolenie z życia i umiejętność radzenia sobie z codziennymi problemami.

Z kolei **28 października** to Dzień Odpoczynku dla Zszarganych Nerwów. Warto wtedy zagłębić się w tematykę stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Długotrwały, silny stres nie tylko pogarsza nasz nastrój i zniechęca do wielu aktywności, ale może również zaburzać pracę organizmu i w konsekwencji spowodować powstanie różnych chorób.

Z okazji tych wyjątkowych październikowych dni na korytarzach naszej szkoły zawisną plakaty oraz infografiki z psychologicznymi poradami i ciekawostkami.

Ale najwięcej będzie się działo w ostatnich dniach miesiąca. **23-27 października** to w naszej szkole Tydzień Pozytywnego Myślenia. Uczniowie wezmą udział w losowaniu swoich osobistych afirmacji - pozytywnych twierdzeń wzmacniających poczucie własnej wartości. Niektóre lekcje zostaną urozmaicone wizytą Strażników Pozytywnych Myśli, którzy przypomną o październikowych datach i o tym, jak ważne jest dbanie o dobre samopoczucie.

Zachęcamy wszystkich, aby poszukali w swojej garderobie ubrań w kolorze **żółtym** albo **zielonym** i założyli je w środę 25 października, ponieważ będziemy wtedy obchodzić Dzień Pozytywnych Kolorów. Jak powszechnie wiadomo, żółty to barwa radości, natomiast zieleń odpręża i relaksuje!