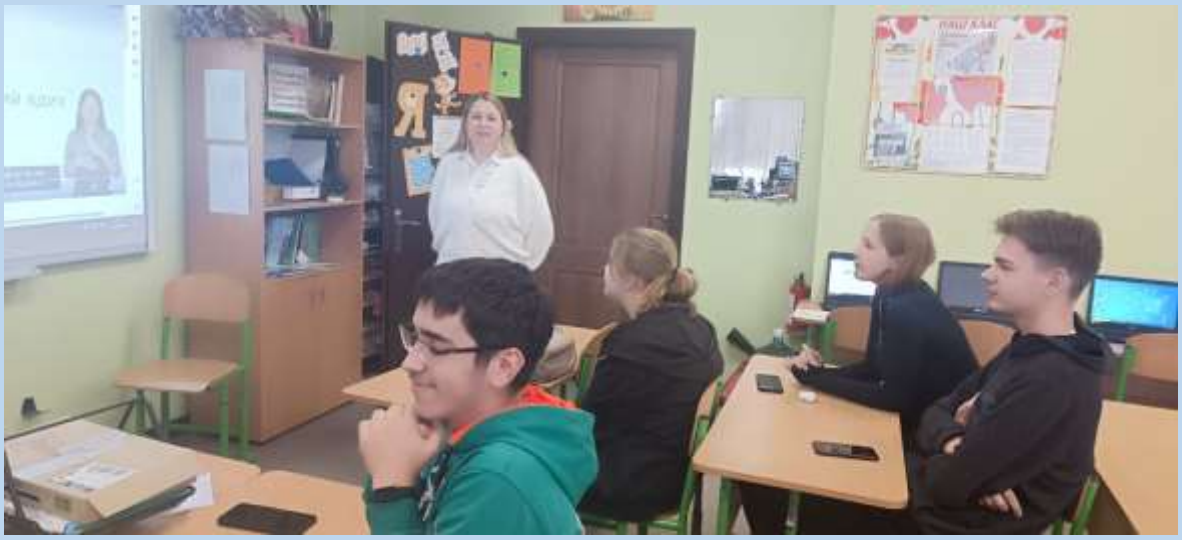
День психічного або ментального здоров’я у світі та в Україні відзначається щороку 10 жовтня. З метою підвищення рівня обізнаності щодо проблем психічного здоров’я практичним психологом школи були проведені просвітницько-профілактичні заходи у формі «психологічних хвилинок» з відеопоказом Всеукраїнського уроку з ментального здоров'я для 1-6 класів та 7-11 класів.



ЧОМУ ВАЖЛИВИЙ ЦЕЙ ДЕНЬ?

Основна мета – привернути увагу кожної людини на важливість ментального здоров'я, яке в першу чергу залежить від кожного з нас та наших рідних; а, також, навчитися зберігати стійкість та душевну рівновагу в найскладніших ситуаціях, допомогти здобувачам освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу, сприяти атмосфері емоційного відновлення, почуття безпеки та психоемоційного комфорту.