

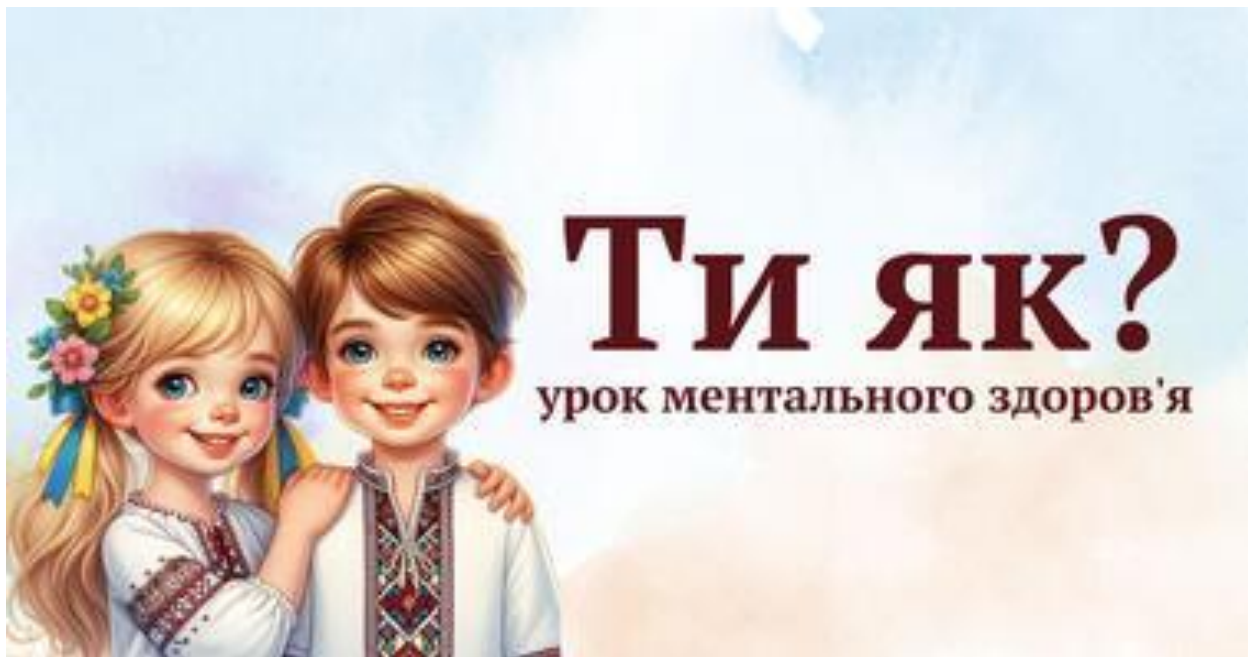
"Ти як? Повертаємося до школи" – урок про ментальне здоров'я

На початку навчального року у нашій школі відбувся важливий урок, присвячений темі ментального здоров'я. Його назва – «Ти як? Повертаємося до школи» – нагадує кожному з нас, що турбота про внутрішній стан, емоції та відчуття є не менш важливою, ніж навчання чи досягнення.

Під час заняття діти говорили про свої емоції, ділилися думками, вчилися розпізнавати власний настрій і знаходити ресурси для підтримки себе та інших. Учні мали змогу відверто обговорити, як почуваються після літніх канікул, які виклики очікують у новому навчальному році та що допомагає відновити сили.

Учителі наголосили, що ментальне здоров'я – це не лише відсутність проблем, а й уміння піклуватися про себе, знаходити баланс між відпочинком і навчанням, підтримувати друзів та вчасно звертатися по допомогу.

Урок став дружнім простором для щирого спілкування, розуміння та взаємопідтримки. Адже в школі важливо не лише навчати, а й виховувати вміння дбати про власне благополуччя.

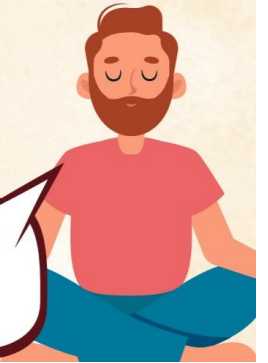




Вправа на дихання



1 хвилина дихання:
1) закриваємо очі
2) глибоко
вдихаємо/видихаємо



**Ментальне здоров'я —
це ключ до щасливого
та успішного життя.
Піклуйся про себе, і світ
навколо стане кращим!**