

По рекомендації Центру "Волонтер" у 9-Б класі було проведено едукативне заняття до Дня психічного здоров'я! 🌿

Учні взяли участь у пізнавально-практичному занятті, під час якого говорили про важливість турботи про власний внутрішній стан.

Під час вправи «Силует людини» школярі досліджували, що відбувається з тілом, емоціями, думками та поведінкою людини у стані виснаження та у ресурсному стані.

У вправі «Коли я потребую підтримки» підлітки вчилися розпізнавати моменти, коли необхідно звернутися по допомогу, а у вправі «Мої ресурси» — шукали джерела сил і натхнення у повсякденному житті.

Завершенням заняття стало створення індивідуального плану турботи про себе, який допоможе кожному зберігати внутрішню рівновагу, спокій і гармонію ❤️

✨ Турбота про себе — це не егоїзм, а сила бути в ресурсі! ❤️









