

Всесвітній день ментального здоров'я

[Практичний психолог Головченко А.О., провела з учнями 1–4 класів пізнавальне заняття «Доброта врятує світ».](#)

Під час заняття діти виконували цікаві вправи та творчі завдання, говорили про те, як важливо бути добрим, підтримувати друзів, допомагати тим, хто поруч.

[Такі заняття сприяють розвитку емпатії, доброти та взаємоповаги, що є важливою складовою ментального здоров'я кожної дитини.](#)

Адже коли ми відчуваємо підтримку та турботу, світ стає світлішим, а серце – добрішим!

10 жовтня – Всесвітній день ментального здоров'я .

Піклування про психічне здоров'я – це не слабкість, а сила.

Це – вміння зупинитися, видихнути, подбати про себе, коли світ навколо занадто гучний.

[Ментальне здоров'я](#) – це не лише відсутність проблем, а й гармонія з собою, вміння чути свої емоції, приймати їх і вміти говорити про них.



Пам'ятаймо:

- говорити про свої почуття – нормально;
- просити допомоги – не соромно;
- підтримувати інших – безцінно.

Нехай цей день нагадає кожному з нас: турбота про душу – така ж важлива, як турбота про тіло.

Будьмо уважними до себе й до тих, хто поруч.