

Młodzi mają głos



9 kwietnia Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Puławach obchodziła jubileusz 60 – lecia funkcjonowania. Na uroczystość zostali zaproszeni uczniowie naszej szkoły wraz z opiekunem.

Obchody poprzedził konkurs profilaktyczny kierowany do uczniów „Zdrowie psychiczne w Twoich słowach”, którego celem było przede wszystkim kreatywne wyrażanie myśli na temat zdrowia psychicznego oraz zachęcanie młodzieży do dbania o swoje zdrowie psychiczne, zdrowie psychiczne bliskich osób, kolegów i koleżanek oraz podkreślanie znaczenia zdrowia psychicznego dla dobrostanu człowieka. Według WHO, zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji, a według nas to też najlepsza droga do szczęścia. Dlatego warto dbać o siebie i swoje potrzeby.

W konkursie wzięli udział uczniowie naszej szkoły i w dniu jubileuszu odebrali nagrody. Byli to: Eryk Piotrowski, Agata Drożdziel, Maciej Tomaszewski i Angelika Madejska – klasy 7; Michał Gaweł i Antonina Nowosadzka – klasa 3 LO, Jadwiga Woźniakowska – klasa 2 LO, Antonina

Chochowska – klasa 1 LO. Gratulujemy pomysłowości, odwagi i dziękujemy za zaangażowanie. (link do wszystkich prac: <https://poradnia.pulawy.pl/prace-uczniow-nadeslane-na-konkurs-pt-zdrowie-psychiczne-w-twoich-slowach/>)

Podczas uroczystości odbyła się również debata „Młodzi mają głos” na temat zdrowia psychicznego, w której uczestniczyli obecni uczniowie ze szkół powiatu puławskiego. W debacie poruszone zostały istotne kwestie samopoczucia uczniów, ich podejścia do szkoły, prac domowych, oceniania. Zwrócono uwagę na problem relacji z dorosłymi – rodzicami i nauczycielami, jak i z rówieśnikami. Opinie młodzieży były niezwykle ważne i dojrzałe, ich głos jest dla nas ważną lekcją.

Pamiętajcie, że dbanie o zdrowie psychiczne polega przede wszystkim na wzmocnieniu i wykorzystaniu swoich zasobów, pozytywnych oddziaływań oraz zminimalizowaniu tych, które pogarszają stan zdrowia psychicznego.

1. Zadbaj o sen i wypoczynek.
2. Zdrowo się odżywiaj.
3. Unikaj alkoholu i używek.
4. Naucz się radzić sobie ze stresem.
5. Myśl pozytywnie.
6. Bądź uważny.
7. Śmieję się często
8. Nie bój się prosić o pomoc, kiedy jej potrzebujesz.

Pozdrawiamy ciepłutko

Monika Łagowska – Gawęł i Kamilla Brodzik







Dodana: 10 kwiecień 2024 20:47