10 PAŹDZIERNIKA - ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Celem święta jest zwrócenie uwagi na problemy zdrowia psychicznego z jakimi każdego dnia boryka się coraz większa liczba ludzi, jak również na tempo życia, rozwój cywilizacji, życie w stresie (szczególnie w czasie trwania pandemii COVID-19, związanej z tym izolacji społecznej), brak właściwego odpoczynku. Wszystko to sprzyja rozwojowi zaburzeń psychicznych.

Wychowankowie Bursy Szkolnej uczą się jak zadbać o kondycję psychiczną np.: być pozytywnie nastawionym do świata, jeść zdrowo i ruszać się, dbać o przyjaźń, śmiać się. Ważnym aspektem w pracy z młodzieżą są rozmowy indywidualne, które pomagają rozładować złe emocje, podejmować ważne decyzje prywatne i szkolne.

W tym dniu przyświeca nam hasło: **„NIE BÓJMY SIĘ ROZMAWIAĆ”**.