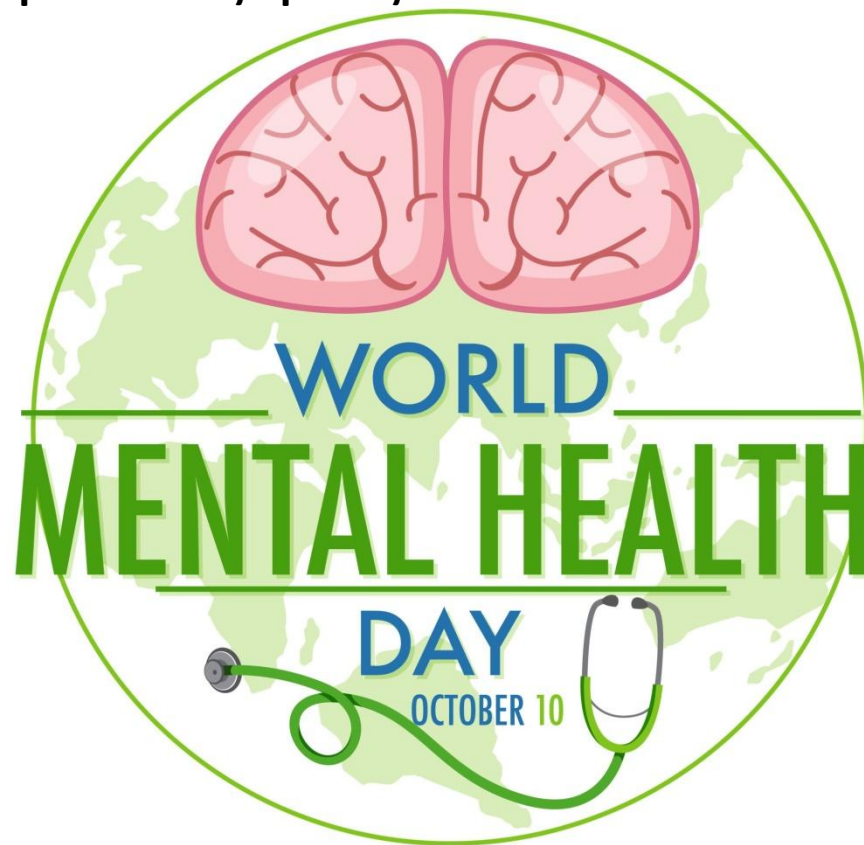


10 Οκτωβρίου

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

«Ψυχική Υγεία σε Ανθρωπιστικές Κρίσεις»



Δήμητρα Μπούρτζινου- φιλόλογος
Δημήτρης Ταλαγάνης Φυσικής Αγωγής



Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, που εορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία να υπενθυμίσουμε ότι η ψυχική υγεία είναι ένα θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα. Κανείς δεν πρέπει να αισθάνεται ή να είναι μόνος απέναντι στις δυσκολίες, χωρίς πρόσβαση σε ποιοτική φροντίδα.

Δράσεις

1^η ώρα: «Σώμα και Συναισθημα»

2^η ώρα: «Εμπιστεύομαι και Συνεργάζομαι»

3^η ώρα: «Η Κίνηση Ηρεμεί»

4^η ώρα: «Μαθαίνω και Σκέφτομαι Θετικά»



- «Διαχείριση άγχους»,
- «Ενσυναίσθηση»,
- «Ψυχική ανθεκτικότητα»
- «Λέξεις που βοηθούν», με ερμηνείες και παραδείγματα

