

10 PAŹDZIERNIKA TO SZCZEGÓLNY DZIEŃ!

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

JAK MOŻESZ ZADBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

relaksuj się i odpoczywaj

zadbaj o zdrowy sen

uprawiaj sport

zdrowo się odżywiaj

uwierz w siebie



otaczaj się
przyjaznymi ludźmi

rozwijaj swoje
zainteresowania

doceniaj drobiazgi i
małe sukcesy

116 111

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Z tym numerem możesz skontaktować się w chwili,
gdy potrzebujesz wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla Ciebie ważne
lub sprawia Ci kłopot.

PEDAGOG I PSYCHOLOG SZKOLNY RÓWNIEŻ SŁUŻĄ POMOCĄ!