

## Dzień Zdrowia Psychicznego

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego 10.10.2024 Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce uruchamia cykl **zajęć profilaktyczno-edukacyjnych dla młodzieży (od 15 roku życia) z zakresu zdrowia psychicznego**. Celem ich będzie rozwijanie świadomości higieny zdrowia psychicznego, wzmacnianie pozytywnych oddziaływań oraz zminimalizowanie tych, które pogarszają stan zdrowia psychicznego współczesnego nastolatka.

---

Spotkania prowadzone będą przez specjalistów poradni, raz w miesiącu zgodnie z podanym harmonogramem. Zajęcia mają charakter otwarty, wymagają wcześniejszej rejestracji.

Zapraszamy do zapisów w sekretariacie poradni lub pod numerem telefonu **29 760 45 36**.

- 28.10.2024 godzina 16:15-17:30 - „Zdrowie psychiczne – czy umiem o nie dbać?”
- 27.11.2024 godzina 16:15-17:30 - „Jaki jest mój styl życia”
- 18.12.2024 godzina 16:15-17:30 - „Mindfulness-relaksacja”
- 29.01.2025 godzina 16:15-17:30 - „O empatii...”
- 26.02.2025 godzina 16:15-17:30 - „Profilaktyka uzależnień”
- 13.03.2025 godzina 16:15-17:30 - „Czego potrzebuje nasz mózg – higiena psychiczna”
- 29.04.2025 godzina 16:15-17:30 - „Jak radzić sobie ze stresem?”
- 29.05.2025 godzina 16:15-17:30 - „Moja przyszłość w moich rękach – zajęcia z zakresu doradztwa zawodowego”
- 02.06.2025 godzina 16:15-17:30 - „Wpływ ruchu na zdrowie psychiczne człowieka ”