

10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья!

Психическое здоровье – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать себя, противостоять стрессам и эффективно работать.

В рамках недели сохранения психического здоровья студенты Люберецкого филиала колледжа под руководством преподавателя С.Б. Богачевой провели конкурс «В ладу с собой и миром» по подготовке памяток о том, как сохранить и поддержать свое психическое здоровье.

Благодарим всех за участие и поздравляем победителей:

1 место – Д. Ховалкина, В. Мамаева, 2 место - В. Малоземова, Д. Сафонова,
3 место - Я. Пашаева

Несколько советов по сохранению психического здоровья:

- ✓ полноценный и продолжительный сон
- ✓ не смотри и не читай не нужную тебе информацию
- ✓ за пол часа до сна откладывай свой телефон и выключай компьютер
- ✓ не откладывай важные дела на завтра
- ✓ питание должно быть вкусным, правильным и сбалансированным
- ✓ откажись от энергетических напитков, они реально изнашивают нервную систему
- ✓ не забывай про СПОРТ и утреннюю зарядку

Будьте здоровы, берегите себя и своих близких

