

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Drodzy Rodzice,

10 października obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**. To ważna okazja, aby przypomnieć sobie, jak istotne jest dbanie o dobrostan psychiczny – zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Zdrowie psychiczne ma znaczenie na każdym etapie życia. W przypadku najmłodszych szczególnie ważne są poczucie bezpieczeństwa, bliskość, akceptacja oraz uważność na ich emocje i potrzeby. Równie ważne jest jednak to, aby dorośli również pamiętali o sobie i swoim samopoczuciu.

Z tej okazji przekazujemy Państwu przygotowany przez **Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej** poradnik „**W dobrym stanie**” – **poradnik zdrowia psychicznego dla mieszkańców Dolnego Śląska**.

Mamy nadzieję, że publikacja będzie dla Państwa wartościowym źródłem wiedzy, wsparcia i praktycznych wskazówek dotyczących troski o zdrowie psychiczne.

Zachęcamy do zapoznania się z poradnikiem i wspólnej refleksji nad tym, co możemy zrobić, aby na co dzień lepiej dbać o siebie i swoich bliskich.

Dbajmy o zdrowie psychiczne – swoje i naszych dzieci. ♥

<https://dops.wroc.pl/2026/08/26/w-dobrym-stanie-poradnik-zdrowia-psychicznego-dla-mieszkancow-dolnego-slaska/>

Z serdecznymi pozdrowieniami
Dyrektor i Zespół Przedszkola