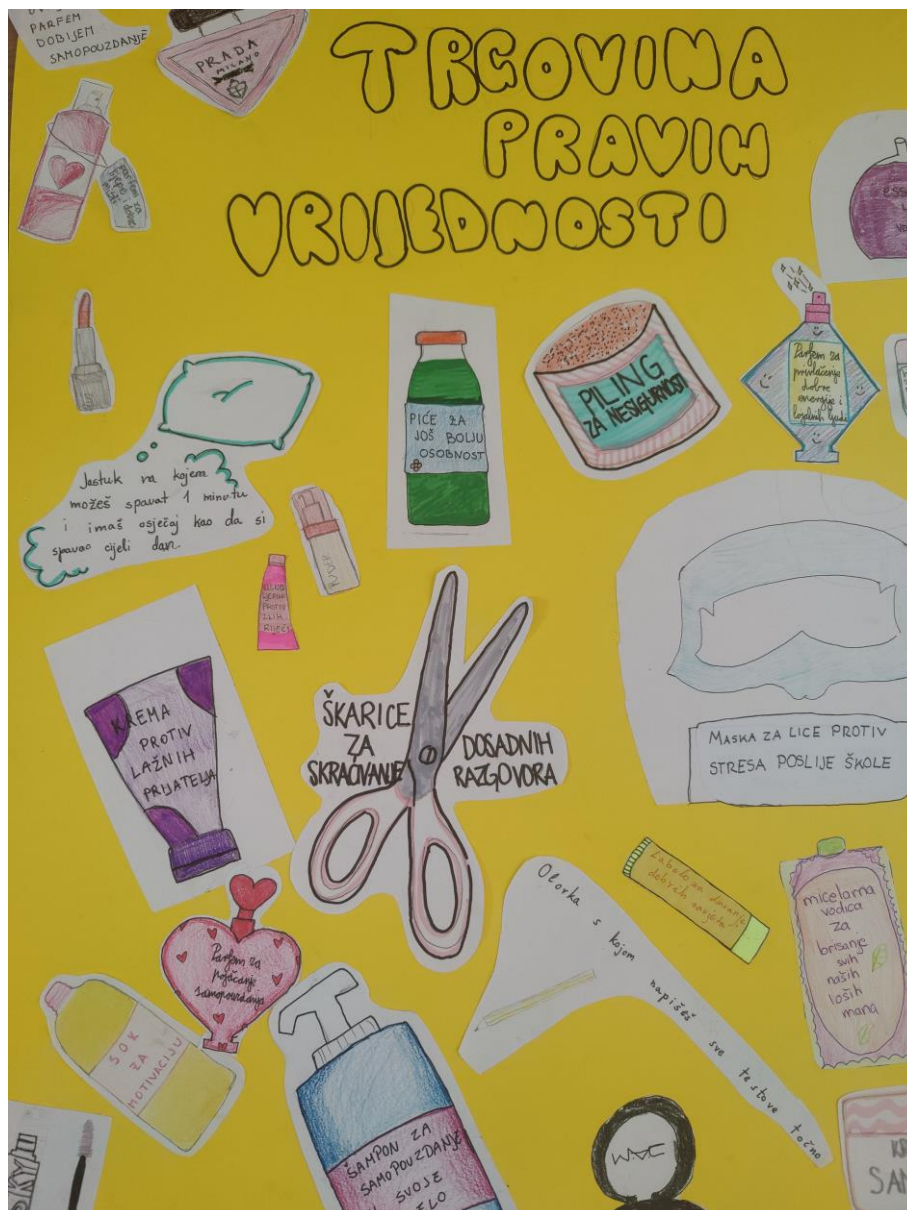


Svjetski dan mentalnog zdravlja obilježava se 10. listopada svake godine.

Ove i prošle školske godine, u naš Kurikulum uvršten je **projekt Emocionalno zdravlje djevojaka – dozvolimo si nesavršenost** za učenice 7. i 8. razreda. Cilj projekta je ohrabriti i osnažiti učenice, doprinijeti razvoju pozitivne slike o sebi i graditi kritički stav prema nametnutim i nerealnim standardima ljepote. Djevojke su u sklopu projekta na radionionicama otvorile Trgovinu pravih vrijednosti u kojima umjesto klasičnih proizvoda možete kupiti **škarice za skraćivanje dosadnih razgovora, parfem za privlačenje dobre energije, gumicu za brisanje srama, piling za nesigurnost, ruž za iskren osmijeh, vodicu za usta za ispiranje laži i tračeva.**

U školskoj auli na plakatu možete naći sve ove proizvode za unutarnju ljepotu, zadovoljstvo i samopouzdanje koje su osmislile naše učenice.



Povodom ovog dana, sve pozivamo **na vježbu zahvalnosti** o kojoj se u posljednje vrijeme u psiho-krugovima puno govori.

Istraživanja su pokazala da je prakticiranje **zahvalnosti** povezano s poboljšanjem socijalnih odnosa, povećanim osjećajem sreće, smanjenjem depresivnosti te povećanjem subjektivne dobrobiti, pa čak i zdravlja. Usvajanje različitih vježbi zahvalnosti može poboljšati kvalitetu sna, utjecati na lučenje hormona sreće, regulirati lučenje hormona stresa, smanjiti anksioznost i poboljšati rad imunološkoga sustava. Kada prakticiramo zahvalnost naš mozak otpušta neurotransmitere dopamin i serotonin koji podižu raspoloženje te nam donose osjećaj zadovoljstva i sreće.

Na stranici *Kako si?* (<https://www.kakosi.hr/2020/06/30/jesmo-li-dovoljno-zahvalni/>) predložene su različite vježbe zahvalnosti, isprobajte Šetnju zahvalnosti ili **izradite Staklenku zahvalnosti** i prisjetite se sitnih radostima, kao što je ispijanje kave u vašem najdražem kafiću, ili onih velikih koje imate, kao što su vaši najbliži, vaš partner ili prijatelji <3

