

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

25 ноября в нашем классе прошел традиционный всероссийский урок, тема «С заботой к себе и окружающим»

В наше время, когда темп жизни ускоряется, а стрессы поджидают на каждом шагу, забота о себе становится необходимым условием для внутреннего равновесия. Ведь, осознавая свои границы и учась бережно относиться к своим эмоциям, мы можем лучше понимать чувства окружающих и строить взаимоотношения, основанные на взаимопомощи и уважении.

Эмоциональное состояние каждого из нас в значительной степени влияет на наше самочувствие и здоровье. Негативные эмоции, при длительном воздействии, способны ухудшить наше здоровье, поэтому важно учиться регулировать свое эмоциональное состояние.

Сегодня на занятии ребята играли в игры и смотрели вдохновляющие видеоролики, которые помогли понять, как важно поддерживать друзей, делиться добротой и вниманием.

Забота о себе – это первый шаг на пути к гармонии как внутри, так и во вне. Это тот фундамент, на котором строятся крепкие и здоровые отношения с другими.

Не забывайте заботиться о себе, чтобы делиться добром с окружающими!

