

Dzień zdrowia psychicznego



Oto kilka moich sposobów na dbanie o moje zdrowie psychiczne :





Słuchanie muzyki.



Jazda na rolkach.



Czytanie książek.





Spacerowanie.





Sen.



Oglądanie filmów.



Podsumowanie

- To było kilka moich sposobów na dbanie o zdrowie psychiczne. Są one odprężające i pomagają oczyścić mi umysł. Pamiętajmy o dbaniu o swoje zdrowie psychiczne, ponieważ jest bardzo ważne!

Dziękuję z uwagą.