

*Sat razrednika*

*Srijeda 29.4.2020.*

## **TJEDAN MENTALNOG ZDRAVLJA U TEATRU TIRENA**

Dragi učenici,

Trenutnu situaciju u kojoj smo se svi našli neki podnose bolje, neki lošije. Važno je paziti na svoje mentalno zdravlje, pogotovo u stresnim situacijama kao što je ova, zapitati se "kako se osjećam?" i pokušati se fokusirati na pozitivne i lijepе stvari! A ima ih, pandemiji usprkos.

Šaljem vam od teatara Tirena tri videa vezana uz mentalno zdravlje i njihovu predstavu "U mojoj glavi".

Pazimo na sebe i na druge!

Brinimo o mentalnom zdravlju:

<https://www.youtube.com/watch?v=SALNVS1aUBU&t=50s>

O anksioznosti i napadima panike:

<https://www.youtube.com/watch?v=bQHf2h4icbY&t=7s>

O depresiji:

<https://www.youtube.com/watch?v=CPw6RXAoL3Q&feature=youtu.be>