

SEMPRE HI HA UN FAR

3R ESO



EL SEU SACIES HAN
DE SER MÉS FORTS
QUE LA TENA
D'IMENTA

APAGAR LA LLUM DELS
DEMES ES LA MILLOR
MANERA DE BRILLAR

DARRERE DE
CADA FRAGA I
HA UN GRAN
LLOC

NO ESTÀS
SOL/A.



Recorda no és
una mala, sempre s'ha
solució per als problemes

El lloc correcte és
aquell en que et
valen.

Animat



Siempre hablas
fácilmente a los
demás.

VALORAT

NO BRING ESTADIMEN
QUE DESPRÉS DE LA
SORTIRÀ EL

GAUDEIX MÉS
LA TEVA VIDA



TREU-TE LES
LLEGANES I DEIXA
CÓRRER AM
SORRIURE

VEU ENTU
MATEIX
I NO ET PASSI
LIMITS

SEMPRE
HI HA UNA
SORTIDA

Has de creure en tu
mateix i has de somreure
Els t'han
Somris

SI T'ESTRETES
AQUÍ
ESTÀS PER
AQUÍ

DESPRES
DE LA
SEIXA
SEIXA TANT EL SOL

AL FINAL SEMPRE
HI HA UN GRAN
SOL

LES COSES DOLENTES
SON TEMPORANIES.
ARRIBARÀ UN TEMPS
FELIÇ



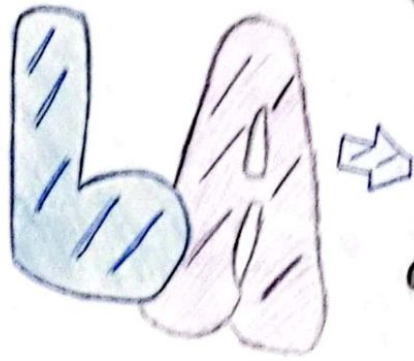
LA SALUT I LA FELICITAT
ES TOT



DARRERE
NUVOL
BRILLA EL SOL

Alcude
En alguna part
de la vida hi ha
morenre. Felicitat

SEMANA DE



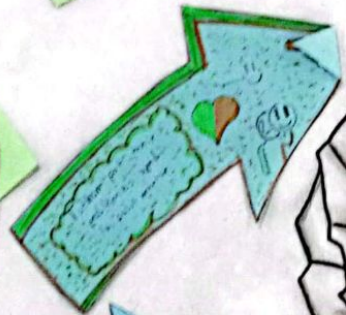
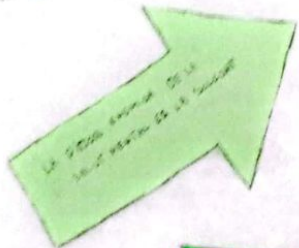
Es pot sortir
de la crisi

INSTITUT
PEDRA
FORCA
2023-2024

SOLIDARITAT



SI NO POTS SORTIR
DE LA TRISTESA
ALGU
AMB
AMB

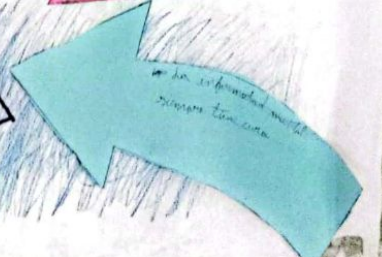


La vida es un barco que se
mueve sobre la mar. Si el
viento levanta la mar, el barco
se inclina. Pero si levanta el
viento, el barco se inclina.

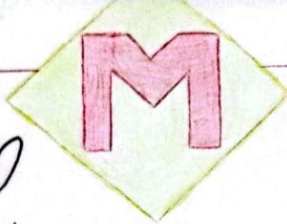
Si tens algun problema
ho pots compartir amb altres

La vida es un barco que se
mueve sobre la mar. Si el
viento levanta la mar, el barco
se inclina. Pero si levanta el
viento, el barco se inclina.

LA MAJORIA DE
es poten
amb



PARADA final



SALUT mental



AUTOCONÈXIMENT
AUTOCONÈXIMENT

Preparar-se per afrontar els reptes de la vida amb confiança i autoestima.

AMISTAT

AMISTAT

L'amistat és una cosa preciosa. Per a tu, salut mental una bona amiga m'ajudarà i m'ajudarà.

SER ESTIMAT/DA

SER ESTIMAT

Ser estimat vol dir que t'estimeg. Però també vol dir que t'estimeg a tu mateix.

OPTIMISME

L'estimació és el primer pas per avançar. Has de ser estimat a tu mateix amb confiança.

OPTIMISME

El poder de l'optimisme és poder transformar la vida.

El poder de l'optimisme és poder transformar la vida.

Activitat Física

ACTIVITAT FÍSICA

La salut física és l'habilitat de mantenir el cos en bon estat i evitar les malalties.

La salut física és l'habilitat de mantenir el cos en bon estat i evitar les malalties.

Socialització

SOCIALITZACIÓ

La Soletat és la pitjor Enemiga De la Salut Mental.

ESTIMAR

Estimar

Estimar és una cosa preciosa. Per a tu, salut mental una bona amiga m'ajudarà i m'ajudarà.

DESCONNEXIÓ

DESCONNEXIÓ

L'estrès és la causa de la Depressió.

S'ha de Desconnectar De la paraula De l'estrès per cuidar la salut mental.

HABES SALUDABLES

HABES SALUDABLES

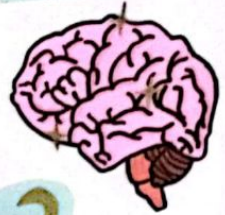
tenir una vida equilibrada ens ajuda a mantenir la ment sana.

SALUT MENTAL
(parada final)



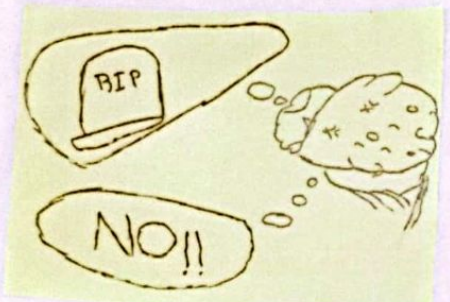
October 10 is Mental Health Day
TU DEPRESSIÓ NO ES UN PROBLEMA TÈCNIC. ES UNA SENYAL

LA SALUT MENTAL ÉS IMPORTANT



LA SALUT MENTAL NO ES VEU A LES FOTOS

LA SALUT MENTAL ÉS IMPORTANT



- "SEMPRE HI Haurà UNA LLUM EN UN MÓN FOSC DE DESPERACIÓ"

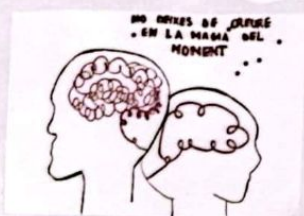
TOT ESTÀ FOTUT QUAN EL TEU ÚNIC SOMRIURE EN QUÈ TAMBÉ DUBTES E'S SI DESPERTARAS DEMÀ

"LA TEVA DEPRESSIÓ NO ÉS UN PROBLEMA TÈCNIC. ÉS UNA SENYAL. ESCOLTA-LA"

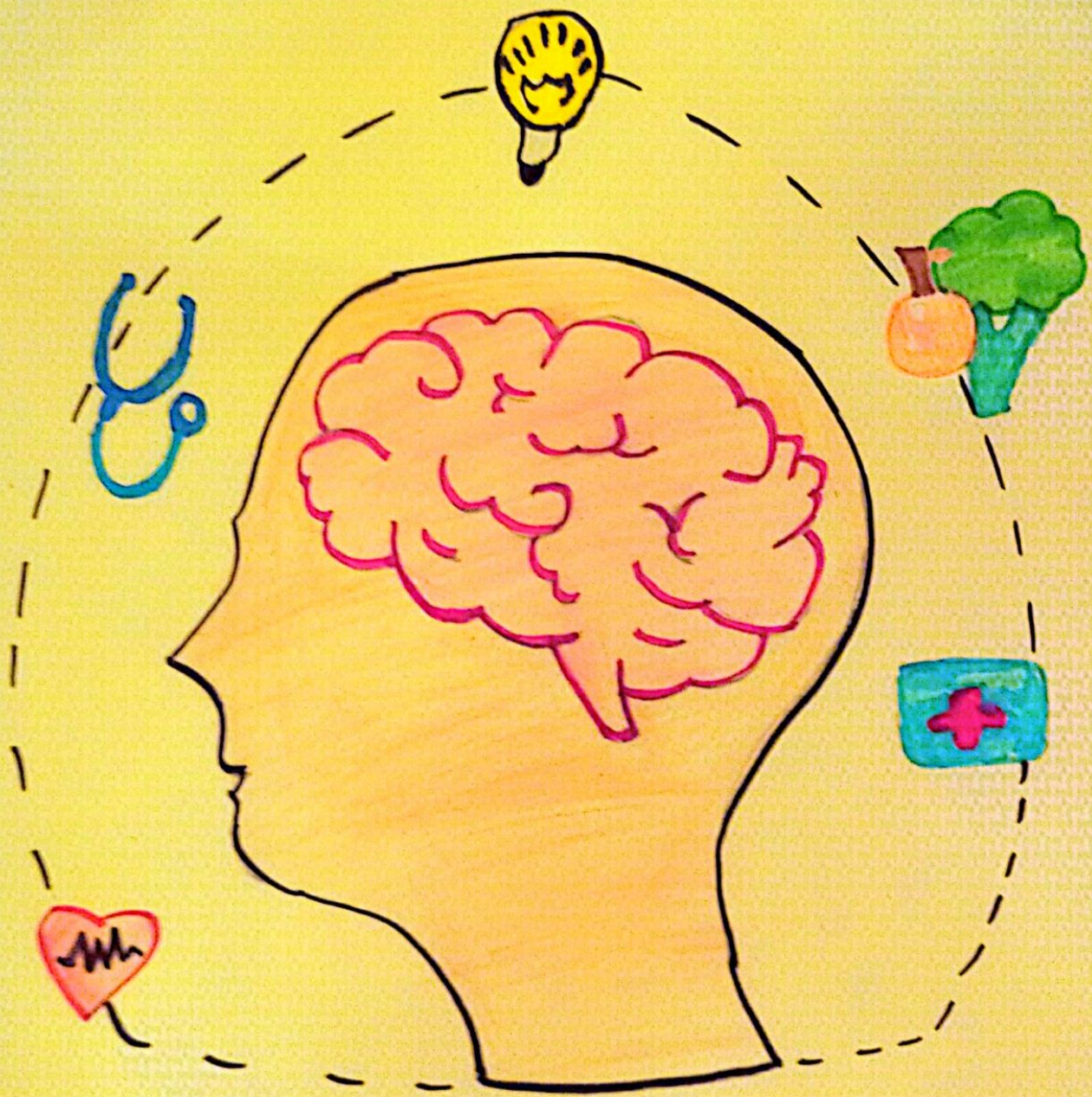
NO ESTÀS SOL!



Nodreix LA TEVA MENT Amb PENSAMENTS POSITIVS, el teu esperit amb empatia i el teu cos amb DISCIPLINA SA.



ANXIETY



★ SALUD
MENTAL ★

SEMANA DE LA SOLIDARITAT



