

Интернет и ментальное здоровье

21 марта в СДК д. Новое Аннино прошла увлекательная и важная беседа с подростками на тему «Интернет и ментальное здоровье». Мероприятие было направлено на то, чтобы помочь молодым людям понять, как использование интернета влияет на их эмоциональное состояние и психическое здоровье. Во время беседы участники узнали о положительных и отрицательных аспектах виртуального мира, о том, как правильно ориентироваться в информационном пространстве, избегать опасных ситуаций и сохранять баланс между онлайн и офлайн жизнью. В конце мероприятия ребята ответили на тесты, которые помогли им лучше понять свои привычки и уровень осведомленности по теме ментального здоровья в цифровую эпоху. Это мероприятие стало важным шагом к формированию у молодежи ответственного и безопасного поведения в сети, а также пониманию необходимости беречь свое ментальное здоровье.

