**Информация**

**о проведении внеурочных занятий «Разговоры о важном»**

**в МБОУ «СОШ с.Байтарки»**

 **25.11.24г., в МБОУ «СОШ с.Байтарки» традиционно прошли "Разговоры о важном" для всех классов. Тема занятия: "С заботой к себе и окружающим"
Забота о себе – это не эгоизм, а осознанность. Чтобы по-настоящему заботиться о других, нужно сначала понять свои границы и научиться бережно относиться к своим эмоциям. Это поможет не только лучше понимать чувства окружающих, но и взаимодействовать с ними в духе взаимопомощи и уважения.
Умение поддерживать друзей, делиться добротой и вниманием делает нас крепче и счастливее. Важно помнить, что наше эмоциональное состояние напрямую влияет на наше самочувствие и здоровье. Неприятные чувства, особенно если они продолжаются долго, могут ухудшить здоровье, поэтому так важно учиться регулировать свои эмоции.
Забота о себе – это первый шаг на пути к гармонии как внутри, так и вовне. Это тот фундамент, на котором строятся крепкие и здоровые отношения с другими.**

   