

"Miej lepszy dzień"

Dzięki udziałowi w akcji „**Miej lepszy dzień**” nasza biblioteka szkolna wzbogaciła się o nowości książkowe. Jesteśmy wdzięczni, że **Wydawnictwo Insignis** bezpłatnie przekazało 150 pierwszym zgłoszonym do akcji bibliotekom dwa poradniki i plakat o zdrowiu psychicznym – „**Miej lepszy dzień. Pozytywny poradnik o zdrowiu psychicznym**” autorstwa dr Alexa Georga.

W książce znajdziemy napisane w przystępny i lekki sposób wskazówki, w jaki sposób o siebie zadbać i lepiej siebie zrozumieć. **"Kiedy jest ciężko, żyj dzień po dniu. Jeśli to nie wystarczy - godzina po godzinie. Jeśli nadal jest za trudno - minuta po minucie" (dr A. George)**

Zachęcamy do lektury!
