

행동을 통해 희망 만들기

• 세계 자살예방의 날 •

세계 자살예방의 날은 매년 9월 10일입니다.

세계의 모든 사람들에게 생명의 소중함을 널리 알리기 위해,
세계보건기구에서 만들어서 올해 20년째가 되었어요.



나의 작은 행동으로 희망을 만드는 방법에 대해 알아보아요.

**다른 사람을 존중할 수 있는 사람은
자기 자신도 존중하게 됩니다.**



상대방을 이해하고 공감할 수 있어야 자신도 존중하는 마음이 생긴답니다.

다른 사람을 존중하는 마음과 스스로 존중하는 마음은 같은 것이지요.

자신을 존중하는 마음은 몸과 마음이 편안한 상태에서 생겨요.



몸과 마음이 편안하고 안정이 되어야 자신의 중요성과 소중함을
느낄 수 있어요.

다음은 몸과 마음을 편안하게 만드는 방법입니다. **꼭! 실천해 보세요.**



- ✓ 충분히 잠자기
- ✓ 음식은 골고루 먹기
- ✓ 규칙적으로 운동하기
- ✓ 친구, 가족과 잘 지내기
- ✓ 자신의 감정과 의견을 표현하기
- ✓ 즐겁고 감사한 생각 많이 하기

삶의 가치와 생명의 소중함에 대해 종종 이야기를 나누어 보아요.



뉴스에서 안 좋은 사건에 대해 들을 수 있어요.
이때는 뉴스 내용에 대한 부모님이나 선생님의 의견을
들어보세요. 그리고 도움을 받으세요.
우리의 생명이 얼마나 소중한지를 알 수 있어요.

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한
“우리들의 마음건강 이야기” 6호입니다.