

AKTUALNOŚCI

15.10.2024 17:05

Treść

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego w naszej szkole świętowaliśmy we wtorek 15 października 2024r.

Już od samego rana w naszej szkole zrobiło się kolorowo, radośnie i pozytywnie, a to wszystko dzięki zaangażowaniu uczniów i nauczycieli, którzy w tym dniu przyszli ubrani na zielono. Dodatkowo twarze wszystkich zdobił piękny uśmiech wywołany otrzymywanymi karteczkami z miłym, życzliwym słowem. Pani prowadzące wraz z uczniami zadbały, aby miłe słowo dotarło do każdego pracownika szkoły.

Pozytywne życzliwe słowa oraz kolor zielony były nawiązaniem do tego jak ważne dla naszego samopoczucia jest pozytywne myślenie o sobie oraz kontakt z naturą.

Podczas przerw uczniowie różnych klas dyskutowali oraz razem z Panią psycholog i Panią pedagog wspólnie zastanawiali się czym jest zdrowie psychiczne, co mu sprzyja, a co szkodzi - wspólnymi siłami oraz w dobrej, przyjaznej atmosferze tworzyli kolorowe "mapy myśli".

Dzisiejszej akcji towarzyszyła zabawa z zielonymi balonami nadmuchanymi przez uczniów na których zapisywali oni życzliwe miłe słowa. Wywołało to dużo radości i śmiechu.

Pani psycholog oraz pani pedagog podczas prowadzonych zajęć, zachęcały uczniów do odkrywania różnych sposobów radzenia sobie ze

stresem w celu włączenia ich w codzienne nawyki, podkreślały istotę spędzania czasu wolnego na różnych aktywnościach fizycznych, rozwijaniu pasji, swoich zainteresowań i talentów, itp.

Dziękujemy wszystkim, którzy zaangażowali się w dzisiejszą akcję, szczególnie wychowawcom klas, którzy zgłębili temat zdrowia psychicznego na zajęciach wychowawczych. Godne wyróżnienia były zajęcia na języku angielskim w klasie 3, podczas których prowadząca Pani Marzena Bąk połączyła tematykę dzisiejszego dnia z nuką nowych słówek w języku angielskim - *When I feel stressed I....* Efektem pracy dzieci oraz nauczyciela było piękne "drzewo możliwości".

Celem tego dnia było zapoznanie uczniów z tematyką zdrowia psychicznego oraz podkreślenie jak istotne jest dbanie o swój dobrostan psychiczny.

Rozmawiajmy o zdrowiu psychicznym, bo im więcej rozmawiamy tym więcej osób odważy się powiedzieć „nie daję rady, potrzebuję pomocy”.

Magdalena Golonka, Beata Biernat

[\[GALERIA\]](#)

Zdjęcia wykonano aparatem zakupionym w ramach programu "Laboratoria Przyszłości".