

Tydzień Zdrowia Psychicznego w naszej szkole

Opublikowano: 17 października 2025

Zaktualizowano: 15 października 2026

Z inicjatywy psychologa szkolnego w naszej szkole odbył się Tydzień Zdrowia Psychicznego, podczas którego uczniowie klas 1-5 uczestniczyli w specjalnych zajęciach wychowawczych poświęconych emocjom i dbaniu o dobre samopoczucie. Dzieci rozmawiały o tym, co to znaczy być zdrowym psychicznie, uczyły się rozpoznawać emocje, mówić o tym, co czują, a także jak wspierać innych. Podczas zajęć stworzyły "Drzewa dobrych myśli" z serduszkami wsparcia - z miłymi słowami i pozytywnymi hasłami, które trafiły na wspólne klasowe plakaty i zostały wyeksponowane na dolnym korytarzu. Odbyło się również wspólne czytanie bajek terapeutycznych o emocjach, odwadze i pomaganiu innym - uczniowie rozmawiali o przeżyciach bohaterów i sposobach radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dużo radości przyniosła również zabawa w kalambury, podczas której dzieci pokazywały i rozpoznawały różne emocje, ucząc się je lepiej rozumieć. W klasach 6-8 psycholog szkolny przeprowadził warsztaty na temat zdrowia psychicznego. Uczniowie stworzyli plakaty o tym, jak dbać o siebie, jak rozmawiać o emocjach i gdzie szukać pomocy. Powstała także "Tablica pozytywnych myśli", a na korytarzach zawisły karteczki zrywki z pozytywnymi afirmacjami dla uczniów.

Motto tygodnia:

"Zdrowie psychiczne to umiejętność bycia dobrym dla siebie i innych każdego dnia."

Źródło: <https://spjawidz.pl/archiwa/20362>

Wygenerowano: 2026-10-29 08:08 CET