

# Miesiąc Zdrowia Psychicznego

W październiku w naszej szkole po raz pierwszy obchodzony był **Miesiąc Zdrowia Psychicznego**. Inspiracją dla tego wydarzenia jest obchodzony 10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

Tego dnia dominował kolor zielony. Kolor ten działa na nas uspokajająco, koi nasze nerwy i rozluźnia.

W trakcie obchodów Miesiąca Zdrowia Psychicznego w naszej szkole sporo się działo.

Na drzwiach sal lekcyjnych zawisły przygotowane przez psychologa szkolnego afirmacje mające na celu poprawę samopoczucia uczniów oraz nauczycieli oraz budowanie motywacji do działania.

Afirmacje to pozytywne stwierdzenia, które powtarzane przez nas codziennie pozwalają na identyfikację z nimi i wzmocnienie poczucia własnej wartości.

W ramach akcji wszystkie klasy uczestniczyły w zajęciach psychoedukacyjnych ze szkolnym psychologiem w celu poszerzenia swojej wiedzy w zakresie zdrowia psychicznego.

Uczniowie klas I-III zdobyli na zajęciach wiedzę na temat stresu oraz sposobów radzenia sobie z nim. Klasy IV-VIII rozwinęły swoją wiedzę na temat tego czym jest zdrowie psychiczne, jakie zmiany zachowań człowieka powinny być dla nas alarmujące oraz jakie nawyki wprowadzać do swojego życia aby zwiększać swoją odporność psychiczną i lepiej radzić sobie z napotykanymi trudnościami. Dodatkowo w klasach VII i VIII psychoedukacja poszerzona została o rozwijanie wiedzy w zakresie depresji.

Aby poszerzyć świadomość uczniów na temat tego jak ważne jest dbanie o naszą psychikę, uczniowie klas I-III przygotowali w swoich klasach dekoracje mające na co dzień poprawiać ich samopoczucie.

Dodatkowo w ramach akcji dla klas IV-VIII przeprowadzony został konkurs plastyczny pt. „Jak dbać o zdrowie psychiczne”, w którym chętni uczniowie mieli okazję zaprezentować swoją wiedzę na temat zdrowia psychicznego w formie graficznej.

W konkursie nagrodzone zostały 4 prace:

**Miejsce 1:** Mikołaj Śmiałowski kl. 4c

**Miejsce 2:** Olimpia Trajdos kl. 4c

**Miejsce 3:** Zofia Filipek kl. 6c

**Miejsce 4:** Marika Radziszewska kl. 6c

Dla nagrodzonych serdeczne gratulacje!

Miesiąc Zdrowia Psychicznego miał na celu uświadomić nam wszystkim, jak ważne jest dbanie zarówno o zdrowe ciało jak i zdrowego ducha, oraz, że tak naprawdę to od nas w dużym stopniu zależy, jak będziemy radzić sobie z codziennością, jej wyzwaniem, problemami oraz celami, które sobie wyznaczamy.

Dziękuję wszystkim za współpracę!  
psycholog szkolny Adrianna Szokalska-Jasińska

Poniżej kilka fotografii z całego wydarzenia: