

Drodzy Państwo,

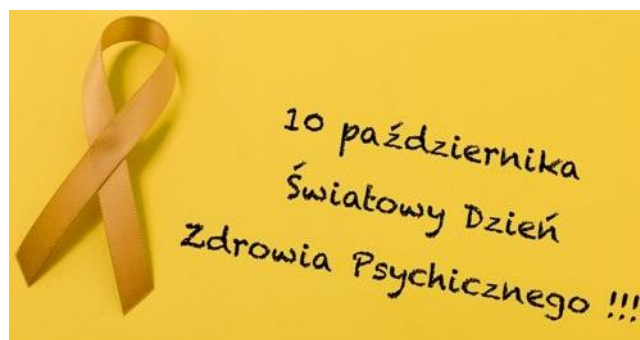
W tym roku szkolnym organizuję w naszej szkole **Miesiąc Zdrowia Psychicznego**.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzony jest 10 października. Święto to zostało



ustanowione w 1992 roku przez **Światową Federację Zdrowia Psychicznego**. Jego celem jest zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne, pomoc osobom chorym z naszego otoczenia, ulepszanie opieki medycznej chorych psychicznie i na wszystkie sprawy dotyczące zaburzeń psychicznych.

W tym roku szkolnym 10 października przypada w czwartek. W związku z tym bardzo proszę, aby tego dnia każdy z uczniów przypiął na swojej piersi **ŻÓŁTĄ WSTĄŻECZKĘ** (może być materiałowa/papierowa) na znak solidarności z osobami chorującymi psychicznie. Państwa proszę o to samo - dajmy przykład młodzieży.



Dodatkowo tego dnia mile widziany będzie **strój w kolorze zielonym** (wystarczy jakiś akcent w tym kolorze: koszulka, spodnie, apaszka itp.). Następnie w klasach zostaną zrobione zdjęcia upamiętniające tę akcję.

Przez cały miesiąc październik w klasach będą odbywały się prowadzone przeze mnie zajęcia psychoedukacyjne oraz warsztatowe w zakresie zdrowia psychicznego. Wychowawcy klas zostaną poinformowani o konkretnych terminach zajęć.



W ramach dbania o dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży, z Panią Pedagog włączyłyśmy Naszą Szkołę do **programu profilaktycznego Godzina dla młodych głów Fundacji UNAWEZA**.

Główne cele programu to:

- przygotowanie dzieci i młodzieży do rozmowy, której towarzyszą umiejętności rozpoznania czterech podstawowych emocji i określenia własnych potrzeb*
- budowanie samoświadomości i dobrostanu wśród uczniów*
- normalizacja tematu sięgania po specjalistyczną pomoc*
- zaopatrzenie dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów i wychowawców w narzędzia, dzięki którym udzielanie komuś i osobiste korzystanie z pomocy będzie prostsze*
- profilaktyka dotycząca zachowań autodestrukcyjnych wśród dzieci i młodzieży*

Wyniki z badania **MŁODE GŁOWY**. Otwarcie o zdrowiu psychicznym wskazały na dwa



najistotniejsze wśród dzieci i młodzieży obszary wymagające wsparcia: zdrowie psychiczne oraz higienę cyfrową. W związku z tym to właśnie w tych dziedzinach będą odbywały się działania profilaktyczne.

Chciałabym regularnie dbać o zdrowie psychiczne naszych uczniów, między innymi poprzez indywidualne konsultacje jak i prowadzenie zajęć warsztatowych z nimi.

W ciągu całego roku szkolnego będą organizowane akcje profilaktyczne, które będą miały na celu poszerzanie świadomości młodzieży w kwestii dbania o zdrowie psychiczne.

O wszystkim będę informować Państwa na bieżąco poprzez dziennik elektroniczny ze stosownym wyprzedzeniem.

Pozdrawiam serdecznie,
Ada Szokalska
psycholog szkolny