

## ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Με αφορμή την ημέρα Ψυχικής Υγείας στις 10 Οκτωβρίου πραγματοποιήθηκαν κάποιες δράσεις στο σχολείο μας, προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν και να ενδυναμωθούν οι μαθητές/-τριες σε θέματα ψυχικής υγείας στην καθημερινή τους ζωή.

Αρχικά προβλήθηκε ολιγόλεπτο βίντεο σε όλες τις τάξεις από τους υπεύθυνους καθηγητές των τμημάτων για τη ζωή του Βαν Γκονγκ και ακολούθησε συζήτηση για τον ταραγμένο ψυχικό κόσμο του καλλιτέχνη, πως αντιμετώπισε αυτή την κατάσταση ο ίδιος και γενικά τι θα μπορούσε να κάνει κάποιος στις μέρες μας που παρουσιάζει κάποια ψυχική δυσκολία.

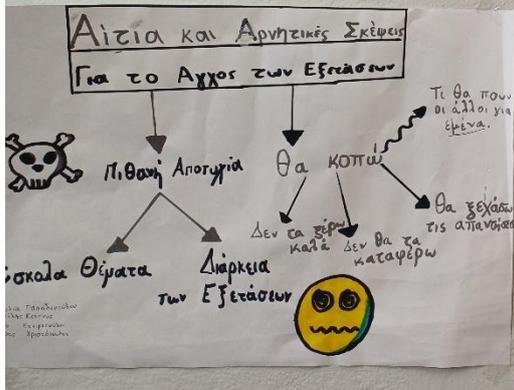
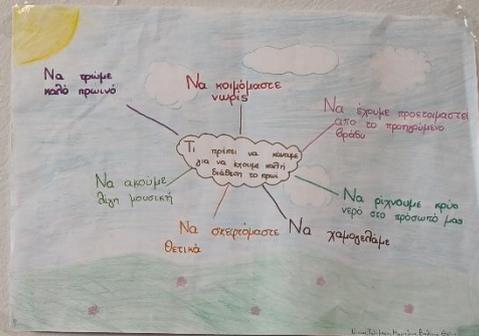
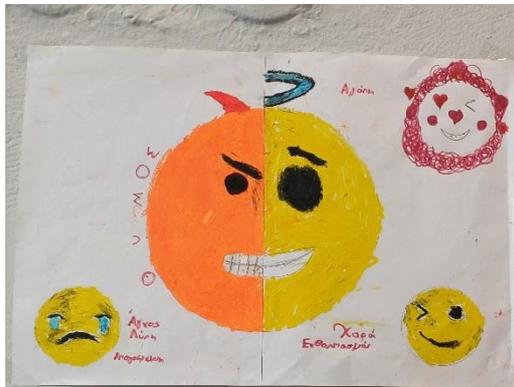
Στο μάθημα των εικαστικών οι μαθητές/-τριες της Α΄ Γυμνασίου κλήθηκαν να ζωγραφίσουν αυτό που αισθάνονται, δίνοντας μορφή και χρώμα στα προσωπικά τους συναισθήματα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία ενθαρρύνθηκαν να μιλήσουν, να συνεργαστούν και να αντιληφθούν ότι κάθε συναίσθημα - θετικό ή δύσκολο - είναι φυσιολογικό και ανθρώπινο.

Στο τέλος της δράσης δημιουργήθηκε ομαδική αφίσα, η οποία αποτυπώνει τα μηνύματα και τις σκέψεις των παιδιών γύρω από τη σημασία της ψυχικής ισορροπίας, της ενσυναίσθησης και της αλληλοϋποστήριξης.

Ήταν μια ευχάριστη και ουσιαστική εμπειρία που έδωσε στους μαθητές χώρο να εκφραστούν ελεύθερα, να χαλαρώσουν και να συνδεθούν μεταξύ τους σε ένα περιβάλλον ασφάλειας και σεβασμού.

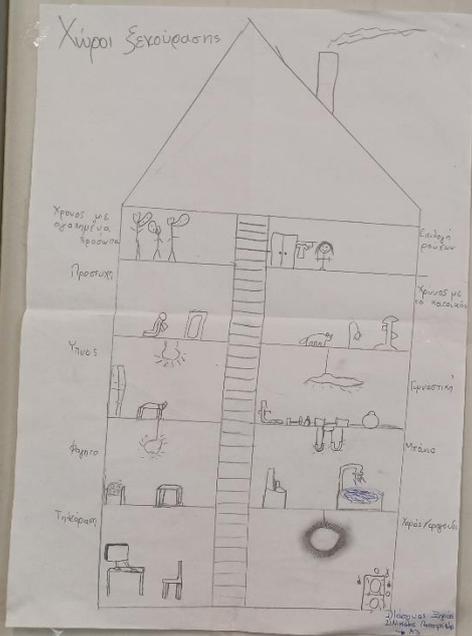
Έπειτα στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων στην Α΄ και Β΄ Γυμνασίου επικεντρώθηκαν κυρίως στη διαχείριση του άγχους των εξετάσεων. Προσπάθησαν να βρουν τα αίτια δημιουργίας του άγχους, να διακρίνουν ποιες είναι οι αρνητικές σκέψεις που κάνουν συνήθως και να παρουσιάσουν προσωπικές τους εμπειρίες, να προτείνουν τρόπους αντιμετώπισης του άγχους είτε γράφοντας ένα γράμμα σε κάποιον φίλο τους που είναι αγχωμένος είτε δημιουργώντας ιστορίες σε μορφή κόμικ είτε να αποτυπώσουν τα συναισθήματά τους στην αλφαβήτα των συναισθημάτων ή με οποιοδήποτε άλλο εικαστικό τρόπο ήθελαν. Τέλος, στη Γ΄ Γυμνασίου συζήτησαν και προβληματίστηκαν για τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις που υπάρχουν γύρω από τις ψυχικές νόσους.

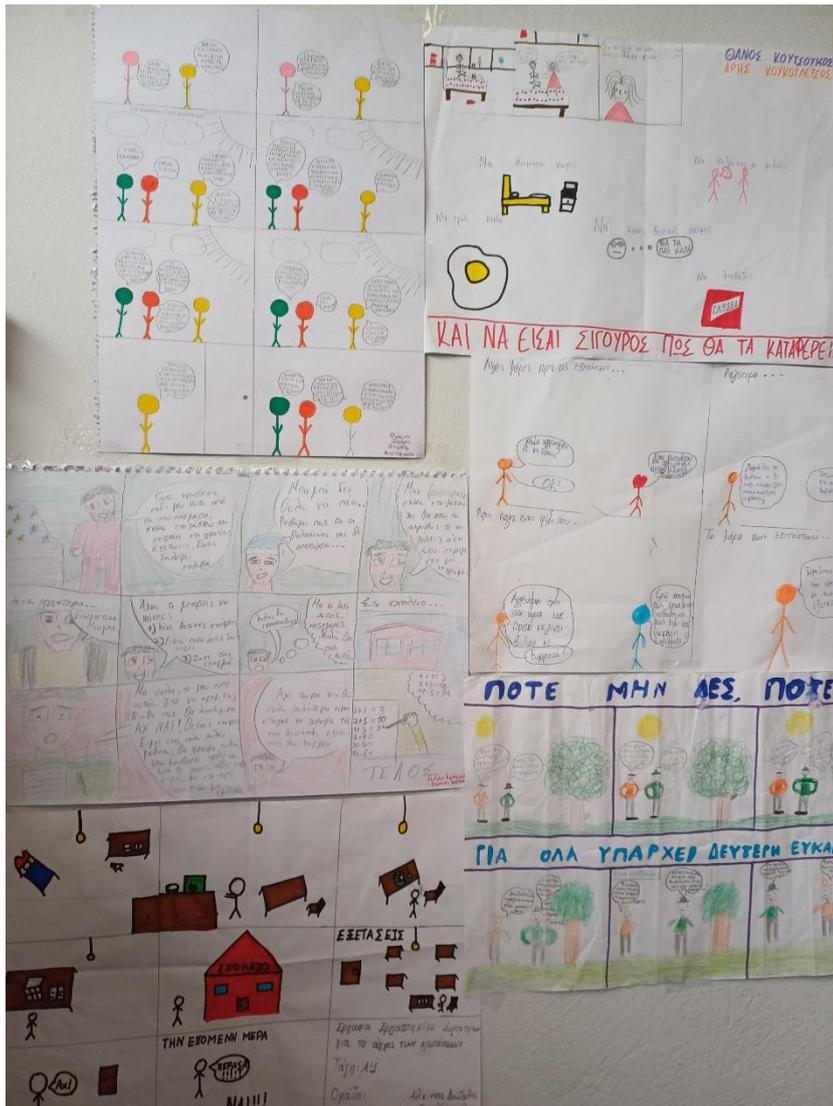
# Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



Αγάπη-Άγχος	Ικανοποίηση	Τρόπος-Σελήνη
Βαρεμάρα	Καμία-Καθούνη	Υστερία-Υπνηλία
Γαθήνη	Λύπη-Λιχικονία	Φόβος-Φιλία
Δυστυχία-Δυσφορία	Μιζέρια-Μοναχία	Χαρά
Εδρίδα-Ξυστία	Μ. Θρόνητα-Μηροή	Ψυχραιμία
Ζήλια-Ζωνάνια	Ξεχνολογία	Οραιοι-Ορλιώτες
Ηρεμία	Οργή-Ορίνοια	Προβηθευελίς-Πηρηγάνια
Θυβίς-Θέλιση-Θάρρος	Ρομαντεβίς-Ρίγος	Ρομαντεβίς-Ρίγος
	Συμβόλια	do αδιόρθωτων ενισχυτικών







**Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

