

„eMOCje w głowie” czyli słów kilka o jesiennej profilaktyce

O tym, że każdy powinien dbać o sprawność fizyczną nie trzeba nikogo przekonywać. Ale czy zdajemy sobie sprawę z tego, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak kondycja fizyczna? Jak co roku, tak i tym razem miesiąc listopad upłynął w naszej gminie pod znakiem działań profilaktycznych, którym przyświecało hasło dbania o dobrostan psychiczny. W naszej szkole zrealizowano szereg zadań mających uświadomić uczniom, rodzicom, nauczycielom jak ogromny wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie ma nasza kondycja psychiczna. Uczniowie klas 0-III wzięli udział w Teatryku Profilaktycznym „Miś marzył skrycie o przyjacielu celebrycie”, podczas którego przekonali się czym jest prawdziwa przyjaźń. Ponadto w klasach 0-III zrealizowano zajęcia w oparciu o bajkę terapeutyczną podejmując zagadnienia poczucia własnej wartości, pewności siebie, swoich mocnych i słabych stron, pokonywania własnych barier. Klasy VII i VIII wzięły udział w warsztatach profilaktycznych dotyczących zdrowia psychicznego przeprowadzonych przez specjalistów z Centrum Psychologii, Terapii i Rozwoju „Psychorefleksje”. Podczas długich przerw na korytarzach szkolnych odtwarzano muzykę relaksacyjną, co niosło ulgę i wyciszenie dla ciała oraz ducha. Ponadto każdy członek społeczności szkolnej mógł „wziąć ze sobą dobre słowo” – karteczkę zrywkę, niosąc ze sobą szczyptę radości i uśmiechu. Dla rodziców i nauczycieli dostępne były warsztaty online organizowane w ramach projektu „Szkoła dostępna dla wszystkich”. Zwieńczeniem wszystkich działań realizowanych na terenie szkoły było spotkanie podsumowujące, podczas którego odbył się festiwal „Emocje mają kolory”. Każda z klas zaprezentowała – ubiorem, emblematem i hasłem – jeden wylosowany kolor i przypisaną mu emocję, uczucie lub stan ducha. Dzięki temu przekonaliśmy się jak barwny repertuar mają nasze stany emocjonalne. Ponadto rozdano nagrody w ramach Gminnego Konkursu Profilaktycznego „Jak dbać o zdrowie psychiczne?”, w którym udział brali uczniowie szkół w Igołomii, Tropiszowie oraz Wawrzeńcicach. **Wszystkie działania zrealizowane w ramach „Jesiennej profilaktyki” miały uświadomić nam, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak fizyczne i wpływa na nasze funkcjonowanie w środowisku. Dbajmy o siebie pamiętając, że każda emocja jest ważna, a gdy nie radzimy sobie z nimi nie bójmy się prosić o pomoc.**

Justyna Kozera