

Εορτασμός Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας

Στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (10^η Οκτωβρίου) πραγματοποιήθηκαν την Παρασκευή, 11/10/2024 στο σχολείο μας δράσεις ενημέρωσης των μαθητών/τριών των Γ΄ και ΣΤ΄ τάξεων από την υπεύθυνη της σχολικής βιβλιοθήκης κα Παρασκευή Ράπτη για τη σπουδαιότητα της ψυχικής μας υγείας και πώς αυτή επιβαρύνεται από διάφορους κοινωνικούς, ψυχολογικούς και βιολογικούς παράγοντες. Μέσα από συζήτηση, μουσική, χορό και θεατρικό παιχνίδι οι μαθητές/τριες αναγνώρισαν τα συναισθήματά τους και βίωσαν χαρά και ηρεμία, συναισθήματα απαραίτητα για την ευεξία τους. Διδάχτηκαν χρήσιμες μεθόδους διαχείρισης και εκτόνωσης της ψυχολογικής πίεσης και των στρεσογόνων καταστάσεων.

Ενδεικτικό υλικό:

Μαθητές/τριες της Γ΄ τάξης



Μαθητές/τριες της ΣΤ΄ τάξης

