

Δράσεις Ψυχικής Υγείας 15-17 Οκτωβρίου 2025

Στα πλαίσια των δράσεων προαγωγής της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας μαθητών και μαθητριών και της ευαισθητοποίησης της σχολικής κοινότητας για τη σημασία της Ψυχικής Υγείας πραγματοποιήθηκαν στο σχολείο μας δράσεις τεσσάρων ωρών από την Τετάρτη 15 έως την Παρασκευή 17 Οκτωβρίου. Αρχικά παρακολούθησαμε ένα μικρό βίντεο για να προβληματιστούμε και να συζητήσουμε για τα συναισθήματά μας και τι νομίζουμε ότι είναι η Ψυχική Υγεία.

<https://www.youtube.com/watch?v=tppWCYMvVgg>



Στη συνέχεια συνδέσαμε τα συναισθήματα με τη μουσική. Ακούγοντας διαφορετικά κομμάτια προσπαθήσαμε να εκφράσουμε τα συναισθήματα που μας προκαλούσε κάθε μουσικό κομμάτι.

<https://www.youtube.com/watch?v=cY5rK8xvpDI>



Ζωγραφίσαμε κάθε παιδί από ένα λουλούδι με τη φράση «Νιώθω καλά όταν...» στο κέντρο και σχηματίσαμε έναν ομαδικό «κήπο» σε μεγάλο χαρτόνι που ονομάστηκε από τα παιδιά “Ο Κήπος της Ψυχικής Υγείας”.



Την τελευταία μέρα παρακολουθήσαμε την ταινία “Τα μυαλά που κουβαλάς”. Μετά την προβολή της ταινίας, συζητήσαμε για τους ήρωες και ζωγραφίσαμε τη Χαρά, τον Φόβο, τον Θυμό, την Αηδία και τη Λύπη.

