

TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

17-21.03.2025r



Środa

Zdrowe Odżywianie a Zdrowie Psychiczne
Hasło dnia:

„Jesteś tym, co jesz”

- Warsztaty dietetyczne i wykład psychodietetyka
Temat: „Jak zdrowe odżywianie wpływa na zdrowie psychiczne?”
- Kiermasz zdrowej żywności - degustacja zdrowych przekąsek przygotowanych przez uczniów
- Prelekcja Fundacji Szerpowie Nadziei
- Prelekcja dot. Honorowego krwiodawstwa

Poniedziałek

Uroczyste otwarcie tygodnia

Hasło dnia:

„Zdrowie psychiczne fundamentem życia”

Uroczysta inauguracja

- Przemówienia patronów i zaproszonych gości.
- Wykład inauguracyjny specjalisty psychiatrii:
Temat: „Zdrowie psychiczne jako fundament życia”.

- Rozstrzygnięcie konkursu na plakat promujący zdrowie psychiczne pod hasłem: „Zdrowy umysł – szczęśliwe życie” oraz wręczenie nagród.
- Spotkanie otwarte z lokalnymi specjalistami: psychiatrami, psychoterapeutami, pedagogami i psychologami

Czwartek

Dzień Arteterapii i Kultury

Hasło dnia:

„Sztuka wyrażania siebie”

- Zajęcia artystyczne
Temat: „Wyrażanie emocji poprzez sztukę”
- Wyjście do kina na film „Blisko”
- Prelekcja po seansie – „Jak budować zdrowe relacje? „Wartość przyjaźni i wsparcia w życiu.
- Warsztaty nt. depresji

Wtorek

Dzień Sportu i Aktywności Fizycznej

Hasło dnia:

„Ruch to zdrowie – także psychiczne”

- Wykład trenera personalnego „Jak aktywność fizyczna wspiera zdrowie psychiczne?”
- Turnieje sportowe między klasami
- Fitness dla każdego – wspólne ćwiczenia z profesjonalnym trenerem.

Piątek

Finał Tygodnia Zdrowia Psychicznego

Hasło dnia:

„Razem budujemy zdrowie psychiczne”

- Sztuka teatralna przygotowana przez młodzież promująca zdrowie psychiczne.
- Warsztaty z Cyberprzemocy
- Podsumowanie tygodnia:
- Wręczenie nagród za osiągnięcia sportowe
- Uroczyste zamknięcie z podziękowaniami dla organizatorów, nauczycieli i specjalistów.



Minister
Zdrowia

Patronat Honorowy



Patronat honorowy:

Patronat medialny:

