

DIA DA SAÚDE MENTAL - PROGRAMA DE ATIVIDADES 8 A 13 DE OUTUBRO		
ATIVIDADES	MATERIAL	DESTINATÁRIOS
Visionamento de um vídeo Sobre Saúde Mental	https://www.youtube.com/watch?v=e7qREGBxDcY	Pré-escolar 1º e 2º e 3º Ciclos
Relaxamento	https://youtu.be/5FslmnQyAnk https://youtu.be/YDT- DYCUqM	
Leitura de um poema/ pesquisa na net	PC, Lápis e Papel	
Ouvir uma música	https://youtu.be/nsvYJQTFimE	
Desenhar/Pintar	Lápis e papel	
Escrever uma frase alusiva ao tema. O que é para ti a Saúde Mental? O que devemos fazer para ter mais Saúde Mental?	Lápis e papel Colocar as frases na Biblioteca No quadro No placard Na árvore da Saúde Mental Levar para casa e ou oferecer a alguém	
Jogos de bemestar	Quantos queres?	
Visionamento de um vídeo Sobre Saúde Mental	https://youtu.be/eFBM8RRYJC0	
O que é a Saúde Mental?	https://youtu.be/chIYyrisVVg https://youtu.be/UwyE_XIQ7DA	3º Ciclo Secundário
Visionamento de filmes que retratam aspetos da Saúde Mental	Filmes: Melhor é impossível Uma Mente Brillhante O Solista As Vantagens de ser invisível	

Realização de um questionário sobre a Saúde Mental	Questionário sobre a Saúde Mental	3º Ciclo Secundário
Música Frases Cartazes	Sala de Professores Biblioteca Papellaria Secretaria	Professores Pessoal não Docente Alunos
Vídeo / relaxamento Música	https://youtu.be/9bKpFyGTmuM https://youtu.be/yKJ8jwlvrfA	Professores e Pessoal não Docente

Vamos todos fazer algo pela nossa Saúde Mental, bem como, pela Saúde Mental dos nossos alunos.

Participem e Colaborem!

Psicóloga: Paula Sousa