

EBCO assinala o Dia Mundial da Saúde Mental e o Dia Mundial da Alimentação

No dia 8 de outubro, a EBCO assinalou o **Dia Mundial da Saúde Mental** e o **Dia Mundial da Alimentação** com um conjunto de atividades dinâmicas e criativas, destinadas a sensibilizar os alunos e comunidade educativa para a importância de uma vida saudável, tanto a nível físico como mental.

Todos os alunos da escola puderam realizar atividades lúdico pedagógicas no âmbito da **Saúde Mental**, tais como: "Metáfora do jardim, com a construção da flor do autocuidado; Oficina "Kit de primeiros socorros emocionais"; jogo/quizz sobre estratégias de Coping e autocuidados. Foram igualmente disponibilizados folhetos informativos, sobre vários aspetos da saúde mental. Ao transformar o autocuidado em aprendizagem prática, a iniciativa reforçou o papel da escola como um espaço seguro de prevenção, empatia e promoção da saúde mental para todos, pois **Cuidar da saúde mental é um compromisso diário**.

No âmbito da **Alimentação Saudável**, os alunos do 2.º ciclo expuseram trabalhos (Menu Saudável em Inglês e Pirâmides Alimentares) e cantaram uma canção sobre o tema. As estudantes de nutrição em estágio no Centro de Saúde de Cantanhede trouxeram um jogo da macaca que ensinava sobre bons hábitos alimentares, particularmente, sobre a importância dos lanches escolares. Ainda durante a manhã, toda a comunidade educativa teve a oportunidade de visitar o já tradicional «Mercadinho», adquirir produtos locais e partilhar o almoço na cantina da escola, num ambiente de convívio e valorização da comunidade. Mais uma vez, o “Mercadinho” foi fruto de uma parceria entre o PES, a Educação Especial, o CATL de Febres, o Clube de Solidariedade, com a venda de produtos para S.O.G.A., e toda a comunidade educativa, que generosamente contribuiu com produtos.

O valor angariado reverteu a favor da Obra Frei Gil da Praia de Mira.

Foi um dia cheio de emoções, partilha, sabor e solidariedade!











O que sinto
importa

Ansiosa

Culpado

Inseguro

Pressionar uma
bola anti-stress

Respirar fundo
ao ar livre

Escutar a música
favorita













Ouvir música

ESTRATÉGIAS PARA UMA BOA SAÚDE MENTAL

Estor com os meus amigos

Jogar futebol!

Ir ao cinema

Ver mais (sib)

Fazer tarefas

Sei com amigos

Conversar com os meus amigos

Fazer com amigos

Fazer ginástica

Passar o tempo

Or meus gatos

desenho

Jogar futebol

Falar com amigos, na comunidade ou na igreja, depois quando falar

Equitação

Car com os meus amigos

Ler e ouvir música

Lavar os dentes

Ver

Yoga Tai Chi

Tomar banho

Jogar futebol

Ouvir música e depois ir para a cama, mas não dormir

Falar com a pessoa mais próxima de mim, mas não falar muito

Falar com a pessoa mais próxima de mim, mas não falar muito





VERMELHO - PARE
PARE E REFLECTA SOBRE A SITUAÇÃO

1. O que aconteceu?

2. Como você se sentiu?

3. O que você aprendeu?

4. Como você pode lidar com isso?

5. O que você pode fazer para evitar isso no futuro?

AMARELO - REFLETE
REFLECTA SOBRE A SITUAÇÃO

1. O que aconteceu?

2. Como você se sentiu?

3. O que você aprendeu?

4. Como você pode lidar com isso?

5. O que você pode fazer para evitar isso no futuro?

VERDE - DEIDO / ESCOLHA
DEIDO / ESCOLHA A MELHOR ALTERNATIVA

1. O que aconteceu?

2. Como você se sentiu?

3. O que você aprendeu?

4. Como você pode lidar com isso?

5. O que você pode fazer para evitar isso no futuro?





