

DIA DA SAÚDE MENTAL - PROGRAMA DE ATIVIDADES 10 A 14 DE OUTUBRO		
ATIVIDADES	MATERIAL	DESTINATÁRIOS
Visionamento de um vídeo Sobre Saúde Mental	https://www.youtube.com/watch?v=e7qREGBxDcY	Pré-escolar
Relaxamento	https://youtu.be/5FslmnQyAnk https://youtu.be/YDT- DYCQqM	
Leitura de um poema/ pesquisa na net	PC, Lápis e Papel	1º e 2º e 3º Ciclos e Ensino Secundário
Ouvir uma música	https://youtu.be/nsvYJQTFjME	
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 bem estar	Quantos queres?	
Visionamento de um vídeo Sobre Saúde Mental	https://youtu.be/eFBM8RRYJC0	2º e 3º Ciclos
O que é a Saúde Mental?	https://youtu.be/chIYyrisVVg https://youtu.be/UwyE_XIQ7DA	3º Ciclo Secundário
Visionamento de filmes -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 Papel/online	3º Ciclo Secundário Professores Pessoal não Docente
Música Frases Cartazes	Sala de Professores Biblioteca Papeleria Secretaria Bar	Professores Pessoal não Docente Alunos
Vídeo / relaxamento Música	https://youtu.be/9bKpFyGTmuM https://youtu.be/yKJ8jwlvrfA	Professores e Pessoal não Docente
Caminhada pela escola	Os professores que quiserem inscrever a sua turma para a caminhada 10h30 Outra hora que o professor quiser ir só com a sua turma	Alunos, professores e funcionários
Jogo de voleibol Dia 14 de outubro	Inscrição na sala de professores e sala AO, Secretaria 10h30	Professores e funcionários
Lanche partilhado	Nas turmas Na sala de professores	Alunos, professores e funcionários
Atividades no Polivalente	Inscrição na sala de professores	Alunos e Professores

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

Participem e Colaborarem!

Psicóloga: Paula Sousa e Carla Mouquinho