



Pachet gratuit de resurse

15 idei de activități pentru gimnaziu

10 octombrie – Ziua Mondială a Sănătății Mintale



Materiale utile pentru profesori consilieri
școlari și diriginți.



Activități pentru ora de consiliere
și dirigenție.



Resurse educaționale pentru starea de bine emoțională a elevilor



BUSOLA
VIITORULUI

15 idei de activități pentru gimnaziu

Poster 1 • Activitățile 1-5

Ora de consiliere și dirigentie • 10 octombrie – Ziua Mondială a Sănătății Mintale

1



Termometrul stării mele

Elevii marchează pe un termometru emoțional cum se simt în acel moment și discută, voluntar, ce îi ajută să se simtă mai bine.

2



Rucsacul invizibil

Clasa identifică grijile, presiunile și emoțiile pe care le poate purta un adolescent și discută ce poate ușura acest „rucsac”.

3



Semaforul sănătății mintale

- Verde: ce mă ajută.
- Galben: semne că am nevoie de o pauză.
- Roșu: situații în care este important să cer ajutor.

4



Mit sau adevăr?

Elevii decid dacă anumite afirmații despre sănătatea mentală sunt mituri sau adevăruri și explică de ce.

5



Trusa mea de prim-ajutor emoțional

Fiecare elev notează persoane, activități și gânduri care îl ajută atunci când are o zi grea.

Material util pentru profesori consilieri școlari și diriginți.



15 idei de activități pentru gimnaziu

Poster 2 • Activitățile 6-10

Ora de consiliere și dirigenție • 10 octombrie – Ziua Mondială a Sănătății Mintale

6



Ce pot controla / ce nu pot controla

Elevii separă lucrurile pe care le pot influența de cele pe care nu le pot controla, pentru a reduce stresul și anxietatea.

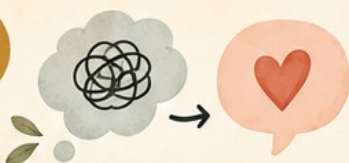
7



Borcanul cu lucruri bune

Fiecare scrie anonim un lucru simplu care îi face bine, iar clasa descoperă împreună resurse mici, dar valoroase.

8



Cum îmi vorbesc mie?

Elevii compară gândurile foarte critice cu variante mai blânde și realiste de dialog interior.

9



Bateria mea

Identifică ce îi consumă energia și ce îi ajută să se reîncarce în viața de zi cu zi.

10



Cercul sprijinului

Elevii notează persoanele și adulții de încredere la care pot apela acasă, la școală sau în comunitate.



Material util pentru profesori consilieri școlari și diriginți.



15 idei de activități pentru gimnaziu

Poster 3 • Activitățile 11–15

Ora de consiliere și dirigenție • 10 octombrie – Ziua Mondială a Sănătății Mintale

11

Mesaje care vindecă / Mesaje care rănesc

Elevii sortează replici care ajută și replici care rănesc, apoi formulează propriile mesaje de încurajare.



12

O zi pentru mintea mea

În grupuri mici, elevii creează programul unei zile echilibrate, cu timp pentru școală, odihnă, relații și activități plăcute.



13

Copacul stării de bine

Pe rădăcini notează ce îi susține, pe trunchi calități personale, pe ramuri persoane importante și pe frunze activități care le fac bine.



14

Mesaj pentru un coleg care trece printr-o perioadă grea

Fiecare scrie un mesaj de sprijin, empatie și încurajare pentru un coleg.



15

Planul meu pentru o săptămână mai echilibrată

La final, fiecare elev alege un obiectiv realist pentru starea lui de bine în săptămâna următoare.



Material util pentru profesori consilieri școlari și diriginți