



Pachet de resurse *gratuite*

10 octombrie – Ziua Mondială a Sănătății Mintale



Activități pentru
gimnaziu la ora de
consiliere și dirigentie



Materiale utile
pentru profesori
consilieri școlari
și diriginți



Resurse educaționale pentru starea de bine emoțională a elevilor

Fișa 1 – Rucsacul invizibil

Ce purtăm uneori în suflet și ce ne ajută să mergem mai departe



1. Scrie sau desenează ce greutateți poate purta un adolescent în “rucsacul invizibil”.



școală



teste



conflicte



presiune



relații



social media







2. Ce mă ajută să-mi ușurez rucsacul?

Scrie sau desenează 6 lucruri care te ajută să te simți mai bine și să mergi mai departe.

1

2

3

4

5

6



Un lucru pe care îl pot face chiar de azi pentru starea mea de bine este:



Fișa 2 – Semaforul sănătății mintale

Observ semnele și știu când să cer ajutor



VERDE – Ce mă ajută

Scrie obiceiuri, persoane sau activități care te ajută să te simți bine.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



GALBEN – Semne că am nevoie de o pauză

Ce observ la mine când sunt obosit, stresat sau copleșit?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



ROȘU – Când este important să cer ajutor

În ce situații este bine să vorbesc cu un adult de încredere, profesorul diriginte sau consilierul școlar?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Persoane la care pot apela: _____

Fișa 3 – Trusa mea de *prim-ajutor emoțional*

Resurse la care pot apela când am o zi grea



Completează trusa cu lucruri care te ajută atunci când te simți trist, stresat sau copleșit.



O persoană

.....
.....
.....



O activitate

.....
.....
.....



Un loc

.....
.....
.....



Un gând care
mă încurajează

.....
.....
.....



Ceva care
mă liniștește

.....
.....
.....



Ce pot face
pentru mine

.....
.....
.....



Când simt că este prea mult, îmi amintesc să cer ajutor de la:

.....



BUSOLA
VIITORULUI

Fișa 4 – Bateria mea

Ce îmi consumă energia și ce mă ajută să mă încarc



Gândește-te la lucrurile care îți consumă bateria
și la cele care te ajută să te reîncarci.



**Ce îmi consumă
bateria?**

1

2

3

4

5

6



**Ce îmi încarcă
bateria?**

1

2

3

4

5

6

Un obicei pe care vreau să-l schimb săptămâna aceasta:



Fișa 5 – Mesaje care vindecă / Mesaje care rănesc

Cum vorbim cu ceilalți și cum îi putem sprijini



Citește mesajele de mai jos și notează dacă ele ajută sau rănesc.
Apoi scrie propriul tău mesaj de încurajare.



Mesaje care vindecă



Mesaje care rănesc



Sunt aici dacă vrei
să vorbim.



Nu mai dramatiza.



Te pot asculta.



Ești prea
sensibil(ă).



Hai să cerem ajutor
împreună.



Nu e mare lucru.



Îmi pasă de cum
te simți.



Descurcă-te
singur(ă).



Mesajul meu de încurajare pentru un coleg:



BUSOLA
VIITORULUI