

Pjan għal Lezzjoni Jum Dinji għas-Saħħa Mentali

Faxxa t' età it-tielet sas-sitt sena

Min - minn tlett kwarti sa siegħa



“L-imħuħ tagħna, id-drittijiet tagħna”

L-10 ta' Ottubru huwa il-Jum Dinji għas-Saħħa Mentali, jum iċċelebrat madwar id-dinja kollha. FI-2023, nies u komunitajiet jingħaqdu madwar it-tema 'Is-saħħa mentali hija dritt uman universali' biex itejbu l-għarfien, iqajmu kuxjenza u jixprunaw l-azzjoni li tippromwovi u tħares is-saħħa mentali ta' kulħadd bħala dritt uman universali.

Is-saħħa mentali hija dritt uman bażiku għal kulħadd, inkluzi t-tfal. Saħħa mentali tajba hija importanti għas-saħħa u l-benessri tat-tfal u għaldaqstant, l-Uffiċċju tal-Kummissarju għat-Tfal qed iħegġeg l-iskejjel kollha biex iqajmu kuxjenza fost it-tfal dwar kif jistgħu jippromwovu saħħa mentali tajba u biex it-tfal jikkellmu dwar l-emozzjonijiet tagħhom.

L-Uffiċċju tal-Kummissarju għat-Tfal żviluppa toolkit biex jgħin l-iskejjel jikkommemoraw il-Jum Dinji għas-Saħħa Mentali. Dan it-toolkit huwa magħmul minn żewġ vidjows (wieħed għall-Primarja u wieħed għall-Middle School/Iskola Sekondarja) kif ukoll minn pjan għal lezzjoni li jmur mal-vidjow.

L-Uffiċċju tal-Kummissarju għat-Tfal irodd ħajr lill-edukaturi talli ssapportjaw it-tfal u pprovdewhom bl-għodda biex jiżguraw il-benessri tagħhom.

Għal iktar tagħrif dwar il-Jum Dinji għas-Saħħa Mentali u biex wieħed jaċċessa rizorsi żviluppati mill-Għaqda Dinjija tas-Saħħa, għafas [hawn](#).

Rizorsi

Vidjow, Karti A4, Kuluri/Markers



Riżultati ta' Tagħlim:

1.	Nista' nitkellem dwar is-saħħa mentali bħala parti normali tal-ħajja, daqs li kieku qed nitkellem dwar is-saħħa fiżika
2.	Nista' nitkellem dwar tipi differenti ta' emozzjonijiet li jesperjenzaw il-persuni, matul sitwazzjonijiet u esperjenzi differenti
3.	Nista' nispjega l-benefiċċji ta' attivitajiet differenti u proċeduri sempliċi ta' kura personali.
4.	Nista' inniżżel fejn nista' nsaqsi għall-għajjnuna jekk inħossni f'diffikulta' minħabba dak li qed jigradi madwari.

Introduzzjoni: 15-il minuta

1.	Icebreaker 'Aghmel din, aghmel dan' (ara Anness 1), Din hija optional.
2.	Attività ta' Brainstorming mill-Klassi: Staqsi lill-istudenti tiegħek il-mistosija li ġejja: X' qed infissru meta nitkellmu dwar is-Saħħa Mentali?
3.	Għarraf lill-istudenti tiegħek li l-10 ta' Ottubru huwa l-Jum Dinji għas-Saħħa Mentali. Saħħa Mentali hija dwar kif tħossok, kif naħsbu, kif ngibu ruħna, l-emozzjonijiet tagħna, il-burdati tagħna...affarijiet li ma nistgħux narawhom iżda li jista' jkollhom impatt fuq ħajjitna b' ħafna modi. Saħħa mentali tajba tfisser li nħossuna tajbin f' moħħna u f' gisimna.



Attivita' 1: 15-il minuta

1.	Uri l- <u>Vidjow</u> għall-Istudenti tal-Iskola Primarja.
2.	Mistoqsijiet għad-diskussjoni: <ol style="list-style-type: none">1. Xlaqtek l-aktar f'dan il-vidjow?2. Għalfejn huwa mportanti li nitkellem dwar is-saħħa mentali?3. Kif tista' is-saħħa mentali timpatta fuq is-saħħa fizika?4. X'tip ta' emozzjonijiet kienu msemmija fil-vidjow?5. Għalfejn in-nies iħossu emozzjonijiet differenti f'sitwazzjonijiet differenti (eżempju meta jmorru għall-eżami eċċ)?6. Għalfejn huwa mportanti li nitkellmu dwar dawn l-emozzjonijiet ma xi hadd li nafdaw?

Diskussjoni: 15-il minuta

1.	Spjega lill-istudenti tiegħek li l-istress u l-ansjetà huma normali, madankollu jista' jkun hemm waqtiet meta t-tfal iħossuhom qed jintrikbu.
2.	Igħid lill-istudenti tiegħek jaħdmu fi gruppi ta' tnejn u jiddiskutu dan li gej: <ul style="list-style-type: none">• Semmi xi eżempju ta' meta l-emozzjonijiet tiegħek saru qawwija wisq biex iżzommhom taħt kontroll waħdek. (Dawn l-eżempji jistgħu jinqas mal-bqija tal-klassi biex tara jekk jaqblux magħhom)• -Iddentifika adulti f' ħajtek li jistgħu jgħinuk tiffaccja dawn l-emozzjonijiet. (L-educatur għandu jdur it-tfal bħala follow-up. M'hemmx għalfejn l-eżempji jigu maqsuma mal-klassi).



Attività ta' Follow-up (Jekk Trid)

Shaba tas-Saħħa Mentali - qassam karti ta' daqs A4 lill-istudenti u itlobhom ipingu stampa jew jiktbu kelma li tippromwovi saħħa mentali tajba. Alloka spazju fil-klassi u waħħal l-istampi/kliem ħdejn xulxin. Dan ifakkar it-tfal jieħdu ħsieb is-saħħa mentali tagħhom.



Anness 1

Icebreaker: 'Agħmel Dan Agħmel Dak':

1.

L-għalliem se jitlob l-istudenti kollha sabiex iqumu bil-wieqfa. L-għalliem se jagħmel diversi movimenti u għal kull wieħed se jgħid 'Agħmel Dan'. Dawn il-movimenti jridu jgħidli l-istudenti jicčaqqalqu, bħal qbiż, imissu mnieferhom, iħabbtu t-tkaken taż-żraben ma' xulxin eċċ.

2.

Jekk l-għalliem jgħid 'Agħmel Dak' minflok 'Agħmel Dan' ifisser li l-moviment m'għandux isir. Jekk l-istudent ma jirnexxielux isegwi l-istruzzjonijiet, jistgħu joqgħod bil-qiegħda sakemm ikun fadal biss ftit studenti bil-wieqfa.

