

Pjan għall-Lezzjoni Jum Dinji għas-Saħħa Mentali

Faxxa t' età is-7 sena sal-11-il sena

Ħin - 45 minuta



“L-imħuħ tagħhna, 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' kulhadd bħala dritt uman universali.

Is-saħħa mentali hija dritt uman bażiku għal kulhadd, 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 jirkollmu 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 żviluppanti mill-Għaqda Dinjija tas-Saħħa, għafas [hawn](#).

Rizorsi:

Vidjow, Karti A4/A3, Kuluri/Markers, Anness 1 'Veru jew Falz'

Rizultati ta' Tagħlim:

1.	Nista' nitkellem dwar is-saħħa mentali bħala parti normali tal-ħajja, daqs li kieku qed nitkellem dwar is-saħħa fizika
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' innizzel fejn nista' nsaqsi għall-għajjnuna jekk inħossni f'diffikulta' minħabba dak li qed jigri madwari.

Introduzzjoni: 15-il minuta

1.	Attività biex tibda - Staqsi lill-studenti kollha isibu aġġettiv li jibda bl-istess ittra ta' isimihom sabiex jispjegaw kif qed iħossuhom.
2.	Attività ta' Brainstorming tal-Klassi: X' jigrik f' moħħok meta tisma' t-terminu Saħħa Mentali?
3.	Għarraf lill-istudenti li l-10 ta' Ottubru huwa il-Jum Dinji għas-Saħħa Mentali. Is-Saħħa mentali hija qagħda ta' benessri mentali li tippermeti lin-nies ilaħħqu mal-istress tal-ħajja, iwettqu l-abiltajiet tagħhom, jitgħallmu u jaħdmu tajjeb, u jgħinu lill-komunità. Hija komponent integrali tas-saħħa u tal-benessri li fuqha huma msejsa l-abiltajiet individwali u kollettivi tagħna li nieħdu deċiżjonijiet, nibnu relazzjonijiet u nsawru d-dinja li ngħixu fiha. Is-saħħa mentali hija dritt bażiku!

Attività 1: 15-il minuta

1.	Uri l- <u>vidjow</u> lill-istudenti tal-iSkola Medja/Sekondarja
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 qed iħoss it-tifel fil-vidjow?5. Għalfejn taħsbu li qed iħoss dawn l-emozzjonijiet?6. X'tip ta' attivitajiet jistgħu jgħinu is-saħħa mentali tiegħek?7. Għalfejn huwa mportanti li nitkellmu dwar dawn l-emozzjonijiet ma xi ħadd li nafdaw?

Attività 2 'Veru jew Falz': 15-il minuta

Ipprovi lill-istudenti tiegħek bi statement sheet 'Vera jew Falz' (Anness 1) dawn jista' jigu diskussi f' koppji, fi gruppi ikbar jew bħala klassi sħiħa. Ir-risposti jistabu f'Anness 2.

Iddiskuti u kkjarifika xi ħsibijiet żbaljati jew mistoqsijiet li jista' jkollhom l-istudenti dwar is-saħħa mentali, l-istigma u kif jiffaċċjaw l-isfidi.

Attività ta' Follow-up (Jekk Trid)

Għarfien dwar Is-Saħħa Mentali - Staqsi lill-istudenti tiegħek biex jiktbu blog jew joħolqu poster li jippromwovi modi kif tinzamm saħħa mentali tajba u x' għandhom jagħmlu t-tfal jekk ikunu għaddejjin minn xi diffikultà. Bil-kunsens tal-istudenti, ix-xogħol jista' jintwera għal-
klassi.

Anness 1

Veru jew Falz

Liema mis-sentenzi li gejjin huma veri u liema huma foloz?

	Veru/Falz
L-irqad jista' jgħin il-moħħ	
Għandna nħossuna kuntenti l-ħin kollu	
Jekk qed tħossk imdejjaq għandek titkellem ma' xi ħadd	
Is-saħħa fizika hija differenti mis-saħħa mentali	
L-eżercizzju m' għandux impatt fuq is-saħħa mentali	
Li titlob l-għajjnuna huwa sinjal ta' dgħufija	
Li tiekol dieta bilanċjata jista' jkollu influwenza pożittiva fuq is-saħħa mentali	
In-nies jistgħu jħossuhom imbarazzati jistaqsu għall-għajjnuna	
It-teknologija jista' jkollha impatt negattiv fuq is-saħħa mentali	
Iż-zgħażaġh għandhom jorqdu minn tal-inqas 10 sigħat kuljum.	

Anness 2

Veru jew Falz - RISPOSTI

	Veru/Falz
L-irqad jista' jgħin il-moħħ	Veru
Għandna nħossuna kuntenti l-ħin kollu	Falz
Jekk qed tħossk imdejjaq għandek titkellem ma' xi ħadd	Veru
Is-saħħa fizika hija differenti mis-saħħa mentali	Falz
L-eżercizzju m' għandux impatt fuq is-saħħa mentali	Falz
Li titlob l-għajjnuna huwa sinjal ta' dgħufija	Falz
Li tiekol dieta bilanċjata jista' jkollu influwenza pożittiva fuq is-saħħa mentali	Veru
In-nies jistgħu jħossuhom imbarazzati jistaqsu għall-għajjnuna	Veru
It-teknologija jista' jkollha impatt negattiv fuq is-saħħa mentali	Veru
Iż-zgħażaġh għandhom jorqdu minn tal-inqas 10 sigħat kuljum.	Veru