

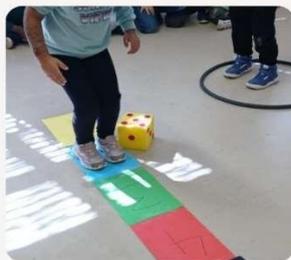
## O Dia Mundial da Saúde Mental no JI de Lagos

No dia 10 de Outubro, o Jardim de Infância de Lagos celebrou o Dia Mundial Da Saúde Mental, tendo as crianças realizado, ao longo do dia, atividades diversificadas para realçar a importância da Saúde Mental.

O grupo de crianças visualizou um pequeno vídeo introdutório sobre o tema. Com a música ABCDE Saúde Mental as crianças interiorizaram que a saúde mental “anda de mãos dadas com a saúde física” e que uma não existe sem a outra. A forma como gerimos os pensamentos, as emoções e os sentimentos tem impacto nas diferentes áreas da vida. Quando temos saúde mental, damos-nos bem connosco próprios e com os outros!

Através do jogo “O caminho das emoções”, as crianças experienciaram, de forma lúdica, as diferentes emoções que todos podemos sentir ao longo da vida e representaram as mesmas. Fizeram também um registo acerca de como podemos cuidar da nossa saúde mental. As crianças foram dizendo e registando, através do desenho, algumas estratégias inerentes ao cuidado da saúde mental: “Alimentação saudável”; “Fazer o que mais gostamos”; “Dar abraços”; “Dormir”; “Brincar”; “Exercício físico”; “Beber água”; “Contar até 10”; “Inspirar e expirar”.





Vamos juntos ANIMADAMENTE

**A**MIZADE

**B**RINCAR

**C**UIDAR

**D**IZER

**E**MOÇÕES

