

<http://www.minskole.no/tunballen>

PSYKISK HELSE-UKE

Tema: Gi tid

Det er fint å få en ekstra påminnelse om hvor viktig det er å ta vare på hverandre. Det vil bli tatt opp ulike temaer på skolen denne uka. Vi kommer til å snakke om følelser og vanskelige tema. Kanskje trenger barna at dere har litt ekstra tid til en prat hjemme og finner på noe hyggelig sammen om dere kan få det til.

Husk at det viktigste man trenger for å ha en god psykisk helse er gode opplevelser og gode relasjoner. Barna trenger hver dag å kjenne at dere liker å være sammen med dem. Legg bort skjerm litt, finn på noe koselig og le sammen :)

Tema gjennom uka:

Mandag: Være snill med seg selv og andre

Tirsdag: Vold og seksuelle overgrep

Onsdag: Følelser: Sinne

Torsdag: Følelser: Glede

Fredag: FRI (planleggingsdag)

På grunn av psykisk helse-uka blir det ingen turdag og ingen lekser.

Dette holder vi på med på skolen denne uka:

Tunballen skole fokuserer på psykisk helse denne uken.



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Vitsehjørne

De to vennene Dum og Ingen var ute og gikk en tur. Så falt Ingen ned i en brønn. Dum ringte politiet:

-Ingen har falt ned i en brønn!

-Og hvem er så du? spurte politimannen.

-Jeg er Dum, sa Dum.

-Ja, det forklarer jo saken, sa politimannen.

