Spalio 7–19 d. mūsų mokykla įsitraukė į „Jaunimo linijos“ **inicijuotą akciją „Žalia šviesa gyvenimui“**, skirtą Pasaulinei psichikos sveikatos dienai paminėti. Beveik dvi savaites mokykloje vyko veiklų, edukacijų ir susitikimų, stiprinusių bendruomenės emocinę gerovę.

Akcijos akimirkos ir veiklos:

- Mažiesiems – emocijų pažinimas: ikimokyklinukai, priešmokyklinukai ir pradinukai kartu su mokytojomis, jų padėjėjomis, psichologe tyrinėjo jausmų pasaulį. Per patyriminius užsiėmimus, spalvas, „Jausmometrą“, emocijų lėles bei molio dirbtuves vaikai mokėsi atpažinti emocijas ir rasti tinkamų nusiraminimo būdų.
- Žalingų įpročių ir patyčių prevencija: 8 klasių mokiniai su sveikatos specialiste diskutavo apie elektroninių cigarečių žalą fizinei bei psichinei sveikatai. 5 ir 6 klasių mokiniai su klasių vadovėmis ir psichologe aptarė patyčių stabdymo būdus. Penktokams rekomenduota perskaityti atjautos mokančią R. J. Palacio knygą „Stebuklas“ arba pažiūrėti filmą „Gerumo stebuklas“.
- Gyvenimo įgūdžiai ir pagalbos paieška: 5–10 klasių mokiniai pamokose gilino žinias apie emocijų reguliavimą, saugius pagalbos sau būdus (sportą, kūrybą, hobius) bei susipažino su „Vaikų linijos“ ir „Jaunimo linijos“ teikiama pagalba ir prisiminė svarbiausią taisyklę – nelikti vienam su sunkiomis mintimis.
- Mokykla nušvito žaliai: minėdama Pasaulinę psichikos sveikatos dieną (spalio 10 d.), spalio 9 d. bendruomenė pasipuošė žalia spalva – palaikymo, vilties ir rūpesčio vieni kitais simboliu.

Rūpestis vieni kitais tęsiasi kasdien! Primename, kad mokykloje visada galite kreiptis pagalbos į specialistus. Prireikus emocinės paramos anonimiškai, pagalba pasiekiama:

- „Vaikų linija“: 116 111 (telefonu ir internetiniu pokalbiu),
- „Jaunimo linija“: 8 800 28888 (telefonu ir internetiniu pokalbiu)



@jaunimolinija #žaliašviesagyvenimui2026 #JausmaiNeAI

Psichologė Diana Kraptavičienė