



Mental Wellbeing Week 2024

7 a 11 de outubro

Activity program

- . Class discussions and other oral and written activities related to mental wellbeing
- . Talks about how to build adolescents' resilience by doctors from Santa Maria Hospital in collaboration with the Citizenship and Development Group:
 - 8 October (room 312)
 - 10:15-11:45 - 10 A, 10 B, 10 I
 - 14:30-16:00 - 11 H, 11 J, 11 K, 11 S (small group)
- . Class decorations with related motifs
- . Creation of inspiring postcards and pins with recycled materials to wear and swap
- . Wear it green (clothes and accessories) during the week and especially on 10 October
- . Digital Board (Padlet) publishing of texts and images.

Programa de atividades

- . Discussões temáticas e outras atividades orais e escritas em sala de aula
- . Palestras sobre como desenvolver a resiliência nos adolescentes organizadas por médicos do Hospital de Santa Maria, em colaboração com o Grupo de Cidadania e Desenvolvimento
 - 8 de outubro (sala 312)
 - 10:15-11:45 - 10 A, 10 B, 10 I
 - 14:30-16:00 - 11 H, 11 J, 11 K, 11 S (pequeno grupo)
- . Criação de postais e pins inspiradores em materiais reciclados
- . Decoração dos *placards* das salas de aula com motivos alusivos ao tema
- . *Wear it Green Day* - uso de vestuário e acessórios de cor verde durante a semana e especialmente no dia 10 de outubro
- . Publicação das produções escritas e imagens dos objetos criativos num quadro digital (Padlet).