O zdrowiu psychicznym warto rozmawiać! Ósmoklasiści z Trójki na finale kampanii „Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego”

29 października 2026 roku uczniowie klas ósmych naszej szkoły uczestniczyli w wielkim finale czwartej edycji kampanii „Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego”, który odbył się w Stegu Arenie w Opolu. Tegoroczne wydarzenie przebiegało pod hasłem „O poMOCy dla zdrowia psychicznego”, a jego głównym tematem było zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Konferencja stała się przestrzenią do ważnych rozmów, wymiany doświadczeń oraz refleksji nad wyzwaniami, z jakimi mierzą się współcześnie młodzi ludzie. W programie znalazły się inspirujące wystąpienia zaproszonych ekspertów:

Wojciech Sudnicki – „NIE DOTYKAĆ – MÓZG W PRZEBUDOWIE!”, czyli o specyfice funkcjonowania mózgu w okresie dorastania;

Gosia Ohme – „Wypalone czasy – wypaleni ludzie”, poświęcone problematyce współczesnego przeciążenia i wypalenia;

Agnieszka Zawadzka-Jabłonowska – „Rezyliencja”, dotyczące odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Szczególnym gościem wydarzenia była **Martyna Wojciechowska,** która zaprezentowała projekt MŁODE GŁOWY, zwracający uwagę na potrzebę otwartej rozmowy o kondycji psychicznej młodego pokolenia, przełamywania tabu oraz budowania świadomości w zakresie szukania i udzielania wsparcia.

Wydarzenie zwieńczył koncert Roberta Cichego i Jareckiego, który stanowił muzyczne zakończenie tego wyjątkowego spotkania.

Udział naszych ósmoklasistów w konferencji był nie tylko okazją do zdobycia nowej wiedzy, ale przede wszystkim ważną lekcją uważności na siebie i drugiego człowieka. Młodzież mogła przekonać się, jak istotne jest dbanie o zdrowie psychiczne, rozwijanie odporności emocjonalnej, rozpoznawanie własnych potrzeb oraz reagowanie na trudności, z którymi mierzą się rówieśnicy. Warto pamiętać, że proszenie o pomoc nie jest oznaką słabości, lecz przejawem odwagi i troski o samego siebie.

Organizatorami wydarzenia byli: **Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ, Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Opola, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu oraz CAS.**

Wyjazd został zorganizowany przez **Zespół Psychologiczno-Pedagogiczny** naszej szkoły. Serdecznie dziękujemy **Pani Monice Pilarek** za koordynację całego przedsięwzięcia, a także nauczycielkom sprawującym opiekę nad uczniami podczas wyjazdu- **Pani Wicedyrektor Iwonie Czichos, Pani Joannie Grajoszek-Skonieczce, Pani Paulinie Juraszek** oraz **Pani Marzenie Wolickiej- Mazurkiewicz**. Specjalne podziękowania kierujemy również do **Pani Agnieszki Woźny**-mamy Kuby z 8B, która wsparła nas swoją obecnością podczas wyjazdu. Dziękujemy za zaangażowanie i pomoc w realizacji tego wartościowego wydarzenia.

Pamiętajmy – zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne. Rozmawiajmy, słuchajmy, wspierajmy i nie bójmy się prosić o pomoc!

Joanna Grajoszek-Skonieczka