



16th September 2020

Buletin informativ Goffs-Churchgate de sănătate mintală și bunăstare, termen de toamnă

Bună ziua tuturor și bine ați venit la noul an universitar aici la Academia Goffs-Churchgate. Pentru cei dintre voi ale căror fiice și fii ni se alătură pentru prima dată, o primire extraordinară!

Ei bine, prin ce perioadă extraordinară am trecut în ultimele șase luni sau cam așa ceva. Pandemia continuă să ne afecteze pe toți în atât de multe moduri diferite, dar sunt sigur că veți fi de acord că este minunat să aveți o oarecare „normalitate” care se întoarce în viața noastră cu redeschiderea școlilor!

Aici, la Academia Goffs-Churchgate vom continua să ne sprijinim elevii, părinții / familiile și personalul printr-o varietate de evenimente și inițiative de sănătate mintală și bunăstare. Acum, mai mult ca oricând, apreciem cât de important este să lucrăm cu parteneri precum Herts MIND Network și samariteni pentru a ne oferi informații și asistență reciprocă. De asemenea, am semnat un nou acord formal de parteneriat pentru a colabora cu Herts MIND pe tot parcursul acestui an universitar!

Fiecare trimestru școlar a fost împărțit în „teme de sănătate mintală”, iar tema toamnei va fi „Stres și anxietate”. Toate evenimentele și informațiile noastre, pentru anul universitar 2020-21, se vor baza în primul rând, dar nu exclusiv, în jurul temei acestui termen.

Evenimente viitoare

Sănătate mintală

- Natural Flair Coaching va participa la școală pentru a oferi o serie de prezentări personalului cu privire la Mindfulness, nu numai pentru ca personalul să le poată folosi în clasă, ci și pentru propriul uz personal și bunăstare.



Executive Principal: Alison Garner, Principal: Tom Sparks
Goffs-Churchgate Academy, College Road, Cheshunt, Hertfordshire EN8 9LY
✉: admin@goffschurchgate.herts.sch.uk • www.goffschurchgate.herts.sch.uk
☎: 01992 624375 • [@GoffsChurchgate](https://twitter.com/GoffsChurchgate)



- Vor exista, de asemenea, sesiuni de Mindfulness pentru un număr limitat de studenți. Din cauza pandemiei, decizia finală cu privire la numere și grupe de ani este încă de stabilit.

Ziua Mondială a Sănătății Mintale, sâmbătă, 10 octombrie

- Va fi o zi neuniformă pentru studenți miercuri, 7 octombrie, pentru a strânge bani pentru a cumpăra servicii de la Herts MIND Network
- În perioada 5-9 octombrie va avea loc o întreagă adunare școlară virtuală și activități privind sănătatea mintală în timpul formularului
- Vom organiza cel puțin un atelier Herts MIND de stres și anxietate pentru elevi și un webinar pentru părinți / elevi
- Este ambiția noastră să organizăm primul nostru podcast Goffs-Churchgate Academy și în această perioadă. Am dori să interviuăm o persoană pe tema sănătății mintale și mai precis pe tema noastră de toamnă, stresul și anxietatea.
- Vom aranja primii noștri părinți / îngrijitori dimineața de cafea pentru sănătate și bunăstare. În momentul scrierii, nu putem confirma dacă vom organiza un eveniment virtual sau dacă vom invita părinții / îngrijitorii la școală.



Executive Principal: Alison Garner, Principal: Tom Sparks
Goffs-Churchgate Academy, College Road, Cheshunt, Hertfordshire EN8 9LY
✉: admin@goffschurchgate.herts.sch.uk • www.goffschurchgate.herts.sch.uk
☎: 01992 624375 • [@GoffsChurchgate](https://twitter.com/GoffsChurchgate)



Just Talk Week - noiembrie / decembrie 2020

- La momentul apăsării, datele pentru acest eveniment nu au fost încă confirmate
- Vom desfășura evenimente în această săptămână, pe măsură ce vom obține informații suplimentare de la Consiliul Județean Herts

• Suntem deosebit de dornici să participăm la competiția Story Board, deoarece în ultimii 2 ani am avut un mare succes. Una dintre înregistrările elevilor noștri anul trecut a fost un finalist la nivel de județ și am primit mai multe „felicitări” care recunosc calitatea înregistrărilor elevilor noștri.

De asemenea, dorim să profităm de această ocazie pentru a vă reaminti că avem o adresă de e-mail pentru bunăstare pe care sunteți binevenit să ne contactați dacă aveți nelămuriri sau întrebări despre sănătatea mintală și bunăstarea. Adresa este:

wellbeing@goffschurchgate.herts.sch.uk

Vă rog să nu suferiți în tăcere. Există un număr mare de organizații care sunt foarte fericiți să asculte, să ofere sfaturi și să ne sprijine pe toți. Vă rugăm să consultați mai jos câteva exemple de organizații locale care sunt dispuse să vă ajute:



Executive Principal: Alison Garner, Principal: Tom Sparks
Goffs-Churchgate Academy, College Road, Cheshunt, Hertfordshire EN8 9LY
✉: admin@goffschurchgate.herts.sch.uk • www.goffschurchgate.herts.sch.uk
☎: 01992 624375 • [@GoffsChurchgate](https://twitter.com/GoffsChurchgate)



Samaritans

A registered charity

Day or night
We're here
when life's
difficult

Call free day or night on
116 123

Email
jo@samaritans.org

SAMARITANS

samaritans.org

Clipul de 40 de secunde (vezi linkul de mai jos) subliniază importanța îngrijirii sănătății mintale și a solicită sprijin, dacă este necesar. De asemenea, include un memento al detaliilor de contact ale samaritenilor și că acestea sunt deschise pentru apeluri telefonice și e-mailuri. . .

Pentru a partaja animația, vă rugăm să copiați linkul de mai jos pe browserul dvs. web:

<https://www.youtube.com/watch?v=jFyVdbhSSVg&feature=youtu.be>



Executive Principal: Alison Garner, Principal: Tom Sparks
Goffs-Churchgate Academy, College Road, Cheshunt, Hertfordshire EN8 9LY
✉: admin@goffschurchgate.herts.sch.uk • www.goffschurchgate.herts.sch.uk
☎: 01992 624375 • @GoffsChurchgate



Herts MIND Network



Puteți apela rețeaua Herts MIND la 0203 727 3600 sau vizitați site-ul lor web și vă puteți referi automat dacă doriți.

Aș dori, de asemenea, să profit de această ocazie pentru a vă reaminti că magazinul Herts MIND a fost redeschis acum în Waltham Cross.

Dacă vă confrunțați cu o criză de sănătate mintală și doriți să vorbiți cu cineva, puteți apela Herts MIND Crisis Helpline la, 01923 256 391.

Programul liniei de asistență este următorul:

- Luni de la 18:00 până marți la 8:00
- Marți 18:00 până miercuri 01:00
- Miercuri 18:00 până joi 01:00
- Joi de la 18:00 până vineri la 01:00
- Vineri de la 18:00 până sâmbătă la 8:00
- Sâmbătă 15:00 până duminică 08:00
- Duminică 15:00 până luni 08:00



Executive Principal: Alison Garner, Principal: Tom Sparks
Goffs-Churchgate Academy, College Road, Cheshunt, Hertfordshire EN8 9LY
✉: admin@goffschurchgate.herts.sch.uk • www.goffschurchgate.herts.sch.uk
☎: 01992 624375 • [@GoffsChurchgate](https://twitter.com/GoffsChurchgate)



Pentru mai multe informații despre serviciile de rețea Herts MIND și despre un grup online gratuit de asistență pentru părinți, vă rugăm să vizitați site-ul web Goffs Churchgate

Aș dori să închei împărtășind următorul citat, de Chernobamba, datorită revistei de fotbal „Four Four Two”;
‘Este atât de important să te deschizi. A vorbi cu cineva despre ceea ce treceți este cel mai important lucru pe care îl puteți face în acea situație, indiferent dacă este mama, tatăl, partenerul, prietenul, pisica sau câinele. Oricine. Trebuie doar să vorbești. Este o parte esențială a procesului și, dacă pot încuraja o persoană să vorbească despre problemele sale cu altcineva, totul merită acest lucru’.

Cele mai bune urări și o bună sănătate mintală,

Jim Clune

Conducător de sănătate mintală

Academia Goffs-Churchgate.



Executive Principal: Alison Garner, Principal: Tom Sparks
Goffs-Churchgate Academy, College Road, Cheshunt, Hertfordshire EN8 9LY
✉: admin@goffschurchgate.herts.sch.uk ● www.goffschurchgate.herts.sch.uk
☎: 01992 624375 ● [@GoffsChurchgate](https://twitter.com/GoffsChurchgate)