



15th September 2020

Goffs Churchgate Ruh Sağlığı ve Refah Bülteni, Sonbahar Dönemi

Herkese merhaba ve Goffs Churchgate Akademisi'ndeki yeni akademik yıla hoş geldiniz. Kızları ve oğulları ilk kez aramıza katılanlarınız için çok özel bir karşılama! Peki, bu son altı ayda ne kadar olağanüstü bir dönemden geçtik. Pandemi, hepimizi pek çok farklı şekilde etkilemeye devam ediyor, ancak okulların yeniden açılmasıyla hayatımıza geri dönen bir 'normalliğin' harika olduğunu kabul edeceğimizden eminim!

Akademide, çeşitli Ruh Sağlığı ve Refah etkinlikleri ve girişimleri yoluyla öğrencilerimizi, ebeveynlerimizi / ailelerimizi ve personelimizi desteklemeye devam edeceğiz. Herts MIND Network ve Samaritans gibi ortaklarla birbirlerine yardım etmek için bilgi ve destek sağlamak için çalışmanın ne kadar önemli olduğunu şimdi her zamankinden daha fazla takdir ediyoruz. Ayrıca, bu akademik yılın tamamı boyunca Herts MIND ile çalışmak üzere yeni bir resmi ortaklık anlaşması imzaladık!

Her okul dönemi "ruh sağlığı temalarına" ayrılmıştır. Sonbaharın teması "Stres ve Kaygı" olacak. 2020-21 akademik yılı için tüm etkinliklerimiz ve bilgilerimiz esasen o terimin temalarına dayalı olacak, ancak sadece değil.

Gelecek etkinlikler

Farkındalık

- Natural Flair Coaching, sadece personelin sınıfta kullanması için değil, aynı zamanda kendi kişisel kullanımı ve sağlığı için de personele Farkındalık üzerine bir dizi sunum yapmak için okula katılacaktır.



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)



• Sınırlı sayıda öğrenci için Farkındalık oturumları da olacaktır. Pandemi nedeniyle, sayılar ve yıl grupları ile ilgili nihai karar hala belirlenecek.

Dünya Ruh Sağlığı Günü, 10 Ekim Cumartesi

• 7 Ekim Çarşamba günü öğrencilerin Herts MIND Network'ten hizmet satın almaları için para toplamaları için tek tip olmayan bir gün olacak.

• Form süresi boyunca (5-9 Ekim) sanal bir okul toplantısı ve ruh sağlığı ile ilgili etkinlikler olacaktır.

• Öğrenciler için en az bir Herts MIND Stres ve Anksiyete atölyesi ve ebeveynler / öğrenciler için Webinarı düzenleyeceğiz.

• İlk Goffs Churchgate Akademi Podcast'imizi bu dönemde de yürütmek bizim amacımız. Ruh sağlığı konusunda, özellikle sonbahar temamız olan stres ve anksiyete konusunda bir kişiyle röportaj yapmak istiyoruz.

• İlk ebeveynlerimizin / bakıcılarımızın sağlığını ve Esenlik kahve sabahını ayarlayacağız. Yazım sırasında, sanal bir etkinlik mi yürüteceğimizi veya ebeveynleri / bakıcıları okula davet edip etmeyeceğimizi teyit edemiyoruz.



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 - Kasım / Aralık 2020

- Baskıya giderken bu etkinliğin tarihleri henüz onaylanmadı
- Bu hafta Herts İlçe Meclisinden daha fazla bilgi alırken etkinlikler düzenleyeceğiz.
- Son 2 yıldır çok başarılı olduğumuz için Story Board yarışmasına katılmaya özellikle hevesliyiz. Geçen yıl öğrencimizin girişlerinden biri ilçe çapında birinciydi ve öğrencilerimizin girişlerinin kalitesini kabul eden birkaç "övgü" aldık.

Ayrıca bu vesileyle, ruh sağlığı ve esenlikle ilgili herhangi bir endişeniz veya sorunuz varsa bizimle iletişime geçmekten memnuniyet duyacağınız bir sağlık e-posta adresimiz olduğunu hatırlatmak istiyoruz. Adres:

wellbeing@goffschurchgate.herts.sch.uk

Lütfen sessizlik içinde acı çekmeyin. Bizi dinlemekten, tavsiye vermekten ve hepimize destek olmaktan çok mutlu olan çok sayıda kuruluş var. Yardım etmeye istekli yerel kuruluşların birkaç örneği için lütfen aşağıya bakın:

Merhametliler

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

Call free day or night on
116 123

Email
jo@samaritans.org

samaritans.org

SAMARITANS



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)



40 saniyelik klip (aşağıdaki bağlantıya bakın), zihinsel sağlığınıza bakmanın ve gerekirse destek almanın önemini vurgular. Ayrıca, Samaritans'ın iletişim bilgilerini ve telefon görüşmeleri ve e-postalara açık olduklarını hatırlatır. . .

Animasyonu paylaşmak için lütfen aşağıdaki bağlantıyı web tarayıcınıza kopyalayın:

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

Herts MIND Ağı



Herts MIND Network'ü 0203 727 3600 numaralı telefondan arayabilir veya web sitelerini ziyaret edebilir ve isterseniz kendi kendinize başvurabilirsiniz. Herts MIND dükkanı şimdi Waltham Cross'ta yeniden açıldı.

Lütfen oturumlar ve Herts MIND'in hem öğrenciler hem de yetişkinler için sunduğu desteğe ilişkin diğer iki sayfaya bakın.

Bir akıl sağlığı krizi yaşıyorsanız ve biriyle konuşmak istiyorsanız, Herts MIND Crisis Helpline'ı 01923 256 391 numaralı telefondan arayabilirsiniz.

Yardım hattının çalışma saatleri aşağıdaki gibidir:



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)



- Pazartesi 18:00 - Salı 08:00
- Salı 18:00 - Çarşamba 01:00
- Çarşamba 18:00 - Perşembe 01:00
- Perşembe 18:00 - Cuma 01:00
- Cuma 18:00 - Cumartesi 08:00
- Cumartesi 15:00 - Pazar 08:00
- Pazar 15:00 - Pazartesi 08:00

Herts MIND Ağ Hizmetleri ve Ücretsiz Çevrimiçi Ebeveyn Akran Destek Grubu hakkında daha fazla bilgi için lütfen Goffs Churchgate web sitesini ziyaret edin

'Four Four Two' Football Magazine'in izniyle Chernobamba tarafından yazılan aşağıdaki alıntıyı paylaşarak kapatmak istiyorum;

'Açmak çok önemli. Anneniz, babanız, partneriniz, arkadaşınız, kediniz veya köpeğiniz olsun, birisiyle neler yaşadığınızı konuşmak, bu durumda yapabileceğiniz en önemli şeydir. Kimse. Sadece konuşman gerekiyor. Bu sürecin önemli bir parçasıdır ve bir kişiyi sorunlarını başka biriyle konuşmaya teşvik edebilirsem, bu her şeye değer '.

En iyi dileklerle ve iyi bir akıl sağlığı,

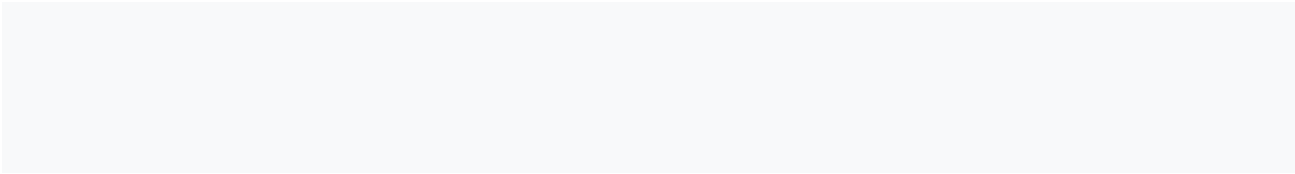
Jim Clune

Ruh Sağlığı Lideri

Goffs-Churchgate Akademisi.



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)



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)