

Dear Teacher,

There is a stigma surrounding mental health that causes many of our students (and many adults) to shy away from sharing their feelings. Use this product in addition to a class discussion to break down those walls and allow for healthy discussion when feeling sad, anxious, mad, etc.

Below are some steps/ideas for affectively implementing this poster.

- 1. Gather Support:** Speak with your support staff on campus (counselors, school psychologists, administrators) and let them know that you will be doing a mental health check in and supporting activities surrounding mental health.
- 2. Set the Tone:** explain what mental health, express the importance of taking this seriously and not joking about this. You can even ask students to raise their right hands if believe they are capable of having a serious discussion and respecting their classmates feelings. **Confidentiality:** remind students that what they say to you is kept confidential, unless harm is being done to them or to someone else.
- 3. Introduce the topic:** ask the students some questions such as:
Who has ever felt sad before? How about mad? Frustrated? Stressed?
What steps did you take to overcome these feelings?
How did you feel after using these strategies?
What other strategies have we not yet discussed? *
- 4. Model:** get real with your students and explain a time where you were struggling and needed help. Discuss strategies that you tried and that worked for you. Explain that it is **okay to not be okay** and that your classroom is a safe place to have discussions about their feelings. Talk to your students about the benefits about talking to a safe person when they are hurting.
- 5. Check in Poster:** display the poster and explain what each section means. Hand each student a sticky note and ask them to put some form of identifying information on the back (name, initials, ID #, class #, etc.). After doing so allow them to place their sticky note onto the poster some time during the day or allotted time frame.
- 6. Check in:** begin doing individual check ins with students that were in the struggling categories. Assign independent work and pull students to a quiet area in the room to talk, if you are not comfortable speaking to them, provide your support staff with the names of the students as soon as possible so that a check in can be had.

*It's a good idea to introduce a talking piece for discussions.

PRINTING instructions

1. Open PDF in Adobe Reader.
2. Select "File" > "Print".
3. Select the page(s) you want printed.
4. Under "page sizing and handling" select "poster".
5. Change the "Tile Scale" to 300% or whatever size you want.
6. Print and assemble.



LANGUAGE

glossary

| Page Numbers | Language |
|--------------|----------------------|
| 4-8 | English |
| 9-11 | Bengali |
| 12-16 | Brazilian Portuguese |
| 17-19 | Dutch |
| 20-24 | German |
| 25-27 | Hindi |
| 28-30 | Korean |
| 31-33 | Mandarin |
| 34-36 | Marathi |
| 37-39 | Romanian |
| 40-42 | Russian |
| 41-51 | Spanish |
| 52-54 | Tagalog |
| | |

ENGLISH

MENTAL

health
CHECK IN:

I'm great



I'm okay



I'm meh



I'm
Struggling



I'm Struggling and
need a check in



I'm in a
dark place



GRAB A STICKY NOTE, WRITE YOUR NAME ON THE BACK, AND PLACE IT NEXT TO THE HEART THAT MATCHES HOW YOU ARE FEELING.

MENTAL

health

CHECK IN:

I'm great



I'm good



I'm okay



I'm sad or
mad



I'm sad or mad and
need a check in



GRAB A STICKY NOTE, WRITE YOUR NAME ON THE BACK, AND PLACE IT NEXT TO THE FACE THAT MATCHES HOW YOU ARE FEELING.

MENTAL

health

CHECK IN:

I'm great



I'm okay



I'm meh



I'm
Struggling



I'm Struggling and
need a check in



I'm in a
dark place



GRAB A STICKY NOTE, WRITE ON THE BACK, AND PLACE IT NEXT TO THE HEART THAT MATCHES HOW YOU ARE FEELING.

MENTAL

health
CHECK IN:

I'm great



I'm good



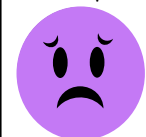
I'm okay



I'm sad or
mad



I'm sad or mad and
need a check in



GRAB A STICKY NOTE, WRITE _____ ON THE BACK, AND PLACE IT
NEXT TO THE FACE THAT MATCHES HOW YOU ARE FEELING.

BENGALI

বাংলা

মানসিক স্বাস্থ্য

আমি দারুণ
আছি



আমি ঠিকঠাক
আছি



চলে যাচ্ছে (একটু মন-
খারাপ, খারাপ নেই, কিন্তু
একদম ভালোও নই)



আমি কষ্টে
আছি



আমি কষ্টে আছি,
আমার কথা বলতে
পারলে ভালো হয়



আমি অন্ধকারে তলিয়ে যাচ্ছি
মনে হচ্ছে (আমি ভীষণ কষ্টে
আছি, আর পারছি না, আমার
একুপি সাহায্য চাই)



একটা স্টিকি নোট নাও, আঠালো দিকটায় নিজের নাম/ডাকনাম/পরিচয়
চিহ্ন লেখো, আর তোমার কেমন লাগছে, সেই লেখার পাশে স্টেটে দাও

मानजिक स्वास्थ्य

Estou
ótimo(a)



Estou bem



Estou mais
ou menos



Estou
sofrendo



Es Estou sofrendo
e gostaria de
falar sobre isto



Pegue um post-it, escreva seu nome no verso e cole próximo ao rosto/coração que mais combina com como você está se sentindo.

Brazilian
PORTUGUESE

SENTINDO MENTAL

Estou ótimo(a)



Estou bem



Estou mais ou menos



Estou sofrendo



Es Estou sofrendo e gostaria de falar sobre isto



Estou passando por um momento horrível ou sofrendo muito



Pegue um post-it, escreva seu nome no verso e cole próximo ao rosto/coração que mais combina com como você está se sentindo.

SENTINDO MENTAL

Estou
ótimo(a)



Estou bem



Estou mais
ou menos



Estou
sofrendo



Es Estou sofrendo
e gostaria de
falar sobre isto



Pegue um post-it, escreva seu nome no verso e cole próximo ao rosto/coração que mais combina com como você está se sentindo.

SENTINDO MENTAL

Estou ótimo(a)



Estou bem



Estou mais ou menos



Estou sofrendo



Es Estou sofrendo e gostaria de falar sobre isto



Estou passando por um momento horrível ou sofrendo muito



Pegue um post-it, escreva seu nome no verso e cole próximo ao rosto/coração que mais combina com como você está se sentindo.

Saúde MENTAL

Estou ótimo(a)



Estou bem



Estou mais ou menos



Estou sofrendo



Es Estou sofrendo e gostaria de falar sobre isto



Pegue um post-it, escreva seu nome no verso e cole próximo ao rosto/coração que mais combina com como você está se sentindo.

DUTCH

PSYCHISCHE Gezondheid CHECK IN:

Het gaat
geweldig



Het gaat oke



Het gaat
mwah



Het gaat
niet zo goed



Het gaat niet
goed en ik will hulp



Het gaat me
echty heel
slecht



Pak een sticker, schrijf je naam op de achterkant en plak het naast het gezicht (face)/hart (heart) dat overeenkomt met hoe je je voelt.

PSYCHISCHE Gezondheid

CHECK IN:

Het gaat
geweldig



Het gaat oke



Het gaat
mwah



Het gaat
niet zo goed



Het gaat niet
goed en ik will hulp



Pak een sticker, schrijf je naam op de achterkant en plak het naast het gezicht (face)/hart (heart) dat overeenkomt met hoe je je voelt.

GERMAN

PSYCHISCHE Gesundheit CHECK IN:

Mir geht's
super



Mir geht's okay



Mir geht's
so mittel



Ich kämpfe
ein bisschen



Ich kämpfe und
würde gerne
darüber sprechen



Mir geht's wirklich
richtig schlecht



Schnapp dir einen Klebezettel, schreibe deinen Namen auf die Rückseite und klebe ihn neben das Gesicht Herz, das anzeigt wie du dich fühlst.

PSYCHISCHE

Gesundheit

CHECK IN:

Mir geht's
super



Mir geht's okay



Mir geht's
so mittel



Ich kämpfe
ein bisschen



Ich kämpfe und
würde gerne
darüber sprechen



Schnapp dir einen Klebezettel, schreibe deinen Namen auf die Rückseite und klebe ihn neben das Gesicht, das anzeigt wie du dich fühlst.

PSYCHISCHE Gesundheit CHECK IN:

Mir geht's
super



Mir geht's okay



Mir geht's
so mittel



Ich kämpfe
ein bisschen



Ich kämpfe und
würde gerne
darüber sprechen



Mir geht's, wirklich
richtig schlecht



Schnapp dir einen Klebezettel, schreibe deinen Namen auf die Rückseite und klebe ihn neben das Gesicht Herz, das anzeigt wie du dich fühlst.

PSYCHISCHE

Gesundheit

CHECK IN:

Mir geht's
super



Mir geht's okay



Mir geht's
so mittel



Ich kämpfe
ein bisschen



Ich kämpfe und
würde gerne
darüber sprechen



Schnapp dir einen Klebezettel, schreibe deinen Namen auf die Rückseite und klebe ihn neben das Gesicht, das anzeigt wie du dich fühlst.

HINDI
India

मानसिक स्वास्थ्य

मैं बहुत
अच्छा हूँ



मैं अच्छा हूँ



मैं ठीक हूँ



मैं संघर्ष कर
रहा हूँ



मैं संघर्ष कर रहा
हूँ और बात
करना चाहता हूँ



मैं अंधेरे में हूँ और
वास्तव में संघर्ष
कर रहा हूँ



अपना नाम लिखो इसे चिपकाओ भावना के पास

मानसिक स्वास्थ्य

मैं बहुत
अच्छा हूँ



मैं अच्छा हूँ



मैं ठीक हूँ



मैं संघर्ष कर
रहा हूँ



मैं संघर्ष कर रहा
हूँ और बात
करना चाहता हूँ



अपना नाम लिखो इसे चिपकाओ
भावना के पास

KOREAN

정신건강

아주 좋아요



괜찮아요



그냥 그래요 (기분
나쁘지도, 좋지도 않음)



힘들어요



힘들고 체크인이
필요해요



너무 우울해요
(도움이
시급해요)



붙임쪽지 뒤쪽에 이름을/ID를 적어서 현재 느끼는 기분 옆에 붙여 주세요.

정신건강

아주 좋아요



괜찮아요



그냥 그래요 (기분 나쁘지도, 좋지도 않음)



힘들어요



힘들고 체크인이
필요해요



붙임쪽지 뒤쪽에 이름을/ID를 적어서 현재 느끼는 기분 옆에 붙여 주세요.

MANDARIN

Chinese

精神健康

我很好



我一般般



我不好



我不好, 我需要
跟一个人说



我很沮丧, 我需
要跟一个人说



拿一张纸, 在后面写名字, 贴在墙上

精神健康

我很好



我一般般



我不好



我不好, 我需要
跟一个人说



拿一张纸, 在后面写名字, 贴在墙上

MARATHI

मानसिक आरोग्य

मी उत्तम आहे



मी ठिक
ठिक आहे



मी बरा आहे



मी अस्वस्थ
आहे



मी अस्वस्थ आहे
आणि मला तपासणं
गरजेचं आहे



मी अतिशय अस्वस्थ
आहे (त्वरीत मदतीची
गरज आहे)



एक चिट्ठी उचला त्या मागे तुमचं नाव लिहा आणि तुमच्या मनात
आत्ता काय भावना आहे त्याशेजारी जाऊन चिकटवा

मानसिक आरोग्य

मी उत्तम आहे



मी ठिक
ठिक आहे



मी बरा आहे



मी अस्वस्थ
आहे



मी अस्वस्थ आहे
आणि मला तपासणं
गरजेचं आहे



एक चिट्ठी उचला त्या मागे तुमचं नाव लिहा आणि तुमच्या मनात
आत्ता काय भावना आहे त्याशेजारी जाऊन चिकटवा

ROMANIAN

Sănătate mintală

Mă simt
minunat



Mă simt OK



Mă simt
așa și-așa



Îmi e greu



Îmi e greu și am
nevoie să vorbesc
cu cineva



Trec printr-o
perioadă foarte
întunecată



la un bilețel, scrie-ți numele pe spate și pune-l lângă cum te simți

Sănătate mintală

Mă simt
minunat



Mă simt OK



Mă simt
așa și-așa



Îmi e greu



Îmi e greu și am
nevoie să vorbesc
cu cineva



la un bilețel, scrie-ți numele pe spate și pune-l lângă cum te simți

RUSSIAN

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

зарегистрируйся/запишись

Я
отлично!



Мя
нормально



) я так
себе



я на грани



мне трудно,
узнай, как я



я ужасно



Возьми листочек для заметок, напиши имя /кто ты и
присоединить к сердцу/в соответствии с твоим самочувствием

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

зарегистрируйся/запишись

Я
отлично!



Мя
нормально



) я так
себе



я на грани



мне трудно,
узнай, как я



Возьми листочек для заметок, напиши имя /кто ты и присоединить к сердцу/в соответствии с твоим самочувствием

SPANISH

MENTAL

Estoy
genial



Estoy bien



Estoy
normal



Estoy triste
o molesto



Estoy triste o
molesto y necesito
hablar con alguien



Estoy muy
mal



Toma una nota adhesiva y escribe tu nombre en la parte posterior, colócalo junto a la corazón que hae juego a como te soemtes.

MENTAL

Estoy
super bien



Estoy bien



Estoy
así así



Estoy triste
o molesto



Estoy triste o
molesto y necesito
hablar con alguien



Estoy muy
mal



Toma una nota adhesiva y escribe tu nombre en la parte posterior, colócalo junto a la corazón que hae juego a como te soemtes.

MENTAL

Estoy
super bien



Estoy bien



Estoy
así así



Estoy triste
o molesto



Estoy triste o
molesto y necesito
hablar con alguien



Toma una nota adhesiva y escribe tu nombre en la parte posterior, colócalo junto a la cara que hace juego a como te sientes.

MENTAL

Estoy genial



Estoy bien



Estoy normal



Estoy triste o molesto



Estoy triste o molesto y necesito hablar con alguien



Toma una nota adhesiva y escribe tu nombre en la parte posterior, colócalo junto a la cara que hace juego a como te sientes.

MENTAL

Estoy
super bien



Estoy bien



Estoy
así así



Estoy triste
o molesto



Estoy triste o
molesto y necesito
hablar con alguien



Estoy muy
mal



Toma una nota adhesiva y escribe tu en la parte posterior,
colócalo junto a la corazón que hae juego a como te soemtes.

MENTAL

Estoy
super bien



Estoy bien



Estoy
así así



Estoy triste
o molesto



Estoy triste o
molesto y necesito
hablar con alguien



Estoy muy
mal



Toma una nota adhesiva y escribe tu en la parte posterior, colócalo
junto a la corazón que hae juego a como te soemtes.

MENTAL

Estoy
super bien



Estoy bien



Estoy
así así



Estoy triste
o molesto



Estoy triste o
molesto y necesito
hablar con alguien



Toma una nota adhesiva y escribe tu nombre en la parte posterior, colócalo junto a la corazón que hace juego a como te sientes.

MENTAL

Estoy
genial



Estoy bien



Estoy
normal



Estoy triste
o molesto



Estoy triste o
molesto y necesito
hablar con alguien



Toma una nota adhesiva y escribe tu en la parte posterior,
colócalo junto a la cara que hace juego a como te sientes.

TAGALOG

KALUSUGANG Pangkaisipan

maganda ang
pakiramdam ko



okay lang ako



ayos lang



ako ay
nahihirapan



ako ay nahihirapan
tulongan mo ako



Kailangan kitang
makausap
ngayon na



Kumuha ka ng Post It isulat ang iyong pangalan sa likod ilagay mo sa
tabi ng iyong nararamdaman

KALUSUGANG Pangkaisipan

maganda ang
pakiramdam ko



okay lang ako



ayos lang



ako ay
nahihirapan



ako ay nahihirapan
tulongan mo ako



Kumuha ka ng Post It isulat ang iyong pangalan sa likod ilagay mo sa
tabi ng iyong nararamdaman

THANK YOU

Thank you so much for your purchase! I hope you enjoy using this product with your class! Please remember to leave **FEEDBACK** to earn credits for future purchases!



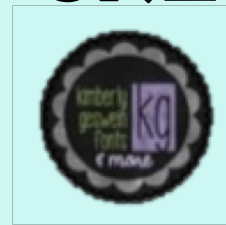
TERMS OF USE

All rights reserved by author; you cannot post this document online or share any part of it. It is meant for your use in your classroom only.

Redistributing, editing, or posting this product or any part of it on the internet is strictly prohibited.

OTHER PRODUCTS

CREDITS



Thank you for helping me create this product!



Let's CONNECT

Making a Statement in SPED 

