Затверджено

Додаток № 1 до наказу №45/о  
від 01.09.2023

Директор гімназії

**Ірина ТОКАЧ**

**План заходів**

**щодо реалізації Всеукраїнської програми ментального**

**здоров´я «Ти як?» у Новоселицькій гімназії**

**на 2023/2024 н.р.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва заходу** | **Цільова**  **аудиторія** | **Термін**  **проведення** | **Відповідальний** |
| 1. | Підбірка матеріалів «Збереження ментального здоров´я» для розміщення на сайті гімназії |  | вересень | Соц.пед. |
| 2 | Психологічний супровід учасників освітнього процесу |  | Упродовж навчального року | Психолог та Соц.пед. |
| 3 | Провести перший урок «Ти як? Повертайся до школи!», використавши матеріали,розроблені медіа сервісом MEGOGO за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)в Україні | 5 -9кл. | 01.092023 | Класні керівники |
| 4 | Виступ на засіданні педагогічної ради «Як зберегти ментальне здоров'я. Поради психолога» | Пед.-колек-тив | 01.09.2023 | Психолог |
| 5 | Бесіда «Психологічна підтримка» | 7клас | Вересень | Класний керівник |
| 6 | Психологічна гра «Веселка настрою» | 3клас | 12.09. | Класний керівник |
| 7 | Формування свідомого ставлення до вибору професії «Обираємо своє майбутнє» | 9клас | Вересень | Класний керівник |
| 8 | Анкетування «А чи часто ти ображаєшся» | 5клас | 29.09. | Класний керівник |
| 9 | Бесіда «Як допомогти дітям пережити психологічну кризу» | 6клас | вересень | Класний керівник |
| 10 | Ранкове коло «У нашім класі друзі всі» | 2клас | вересень | Класний керівник |
| 11 | Гра «Розкажи нове про себе» | 4клас | вересень | Класний керівник |
| 12. | Урок - бесіда**«Привіт, ти як?»** | **9клас** | жовтень | Класний керівник |
| 13. | **Заняття з елементами тренінгу «Стрес та тривога: як зберегти ментальне здоров’я?»** | **7 клас** | жовтень | психолог |
| 14 | **Ранкове коло «Вчимося говорити компліменти»** | **4клас** | жовтень | Класний керівник |
| 15 | Ознайомлення з дихальними техніками для зняття стресу, панічних атак. Практичне заняття | **7клас** | жовтень | Класний керівник |
| 16 | Виховна година «Стреси в нашому житті» | **5клас** | жовтень | Класний керівник |
| 17 | Година спілкування «Психічне здоров´я – запорука успішного навчання» | **3клас** | 17.10. | Класний керівник |
| 18 | Практичне заняття. Вправи на розпізнання емоцій | **2клас** | жовтень | Класний керівник |
| 19 | **«Відповідальність як складова ментального здоров’я» - година психолога** | **8клас** | листопад | Психолог |
| 20 | **Психогімнастика «Тренуємо емоції».** | **7клас** | листопад | Класний керівник |
| 21 | **«Турбота про психічне здоров’я здобувачів освіти» Практичні поради** | **9клас** | листопад | Класний керівник |
| 22 | **Година спілкування «Хороше і погане»** | **2клас** | листопад | Класний керівник |
| 23 | **Конкурс малюнків «Я щасливий»** | **3клас** | листопад | Класний керівник |
| 24 | **Бесіда «Як впоратися з панікою та тривогою»** | **8клас** | листопад | Класний керівник |
| 25 | **Анкетування: «Вивчення рівня шкільної мотивації»** | **4клас** | листопад | Класний керівник |
| 26 | **Заняття з елементами тренінгу «Чарівний світ емоцій»** | **5клас** | листопад | Класний керівник |
| 27 | **Гра «Веселка настрою»** | **5клас** | грудень | Класний керівник |
| 28 | **Класна година «Агресивність у молодшому шкільному віці»** | **3клас** | 12.12. | Класний керівник |
| 29 | **Заняття з елементами тренінгу «Техніки  тілесної релаксації для зняття стресу»** | **6 клас** | грудень | психолог |
| 30 | **Конкурс малюнків «Я і моя сім´я»** | **2клас** | грудень | Класний керівник |
| 31 | «Надання першої психологічної допомоги» - практичне заняття | **7клас** | грудень | Класний керівник |
| 32 | Години спілкування **«Моє безпечне місце»** | **5 клас** | Січень | Соц пед. |
| 33 | Заняття з елементами тренінгу «Дихальні вправи» | **9клас** | січень | Класний керівник |
| 34 | Виховна година «Погані і хороші звички» | **3клас** | січень | Класний керівник |
| 35 | Година спілкування «Психологія воєнного часу. Самопідтримка» | **7клас** | січень | Класний керівник |
| 36 | Гра «Що відчуваєш, те і кажи» | **4клас** | січень | Класний керівник |
| 37 | Тестування для педагогів «Прихований стрес» | **Педа-гоги** | січень | Психолог |
| 38 | Бесіда «Що означає бути вихованою людиною» | **6клас** | січень | Класний керівник |
| 39 | Бесіди **«Що таке ментальне здоров’я?»** | **4 клас** | лютий | психолог |
| 40 | Психологічна бесіда «Як зберігати ментальне та емоційне здоров´я під час війни» | **3клас** | 13.02. | Класний керівник |
| 41 | Вправи для зниження стресу «Дихальна гімнастика. Лимон.» | **8клас** | лютий | Класний керівник |
| 42 | Вправи на зниження тривожності Практичне заняття | **2клас** | лютий | Класний керівник |
| 43 | Конкурс малюнків «Я щасливий» | **5клас** | лютий | Класний керівник |
| 44 | Перегляд презентації «Надання психологічної допомоги в екстрених ситуаціях» | **7клас** | лютий | Класний керівник |
| 45 | Вправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги. Практичне заняття | **9клас** | березень | Класний керівник |
| 46 | «Кола підтримки» – вправи  на подолання стресу. | 1-2 клас | березень | психолог |
| 47 | Практичне заняття «Вправи на подолання стресу» | 3клас | 19.03. | Класний керівник |
| 48 | Діагностичні вправи «Розмісти себе на дереві класу». «Малюнок сім´ї» | 4клас | березень | Класний керівник |
| 49 | Заняття «Я та інші» | 6клас | березень | Класний керівник |
| 50 | Бесіда «Що таке психотравма» | 7клас | березень | Класний керівник |
| 51 | Година спілкування «У країні недобрих почуттів» (страх, гнів, легковажність) | 2клас | березень | Класний керівник |
| 52 | Заняття з елементами тренінгу «Сон – джерело всіх сил» | педагоги | квітень | психолог |
| 53 | Класна година «Стрес та тривога: як вберегти ментальне здоров´я?» | 3клас | квітень | Класний керівник |
| 54 | Диспут «Чи потрібна тобі психологічна підтримка ?» | 7клас | квітень | Класний керівник |
| 55 | Анкетування «Визначення особистісної адаптації» | 4клас | квітень | Класний керівник |
| 56 | Гра «Умій пробачати» | 2клас | квітень | Класний керівник |
| 57 | Година спілкування «Як вберегти ментальне здоров´я» | 8клас | квітень | Класний керівник |
| 58. | Бесіда «Чому і як потрібно підтримувати психічне здоров´я» | 9 клас | травень | психолог |
| 59 | Година спілкування «Спілкуємося без конфліктів» | 6клас | травень | Класний керівник |
| 60 | Година спілкування «Моє безпечне місце» | 3клас | 28.05. | Класний керівник |
| 61 | Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття. Практичне заняття | 9клас | травень | Класний керівник |
| 62 | Психологічна гра «Я обираю усмішку» | 2клас | травень | Класний керівник |
| 63 | Година спілкування «Поради від психолога» | 7клас | травень | Класний керівник |
| 64. | «Позитивне мислення та вчинки – запорука відмінного емоційного здоров’я!» - бесіда з педагогами | педагоги | травень | психолог |
|  | **РОБОТА З БАТЬКАМИ** |  |  |  |
| 1 | Інформація для батьків про Всесвітній день психологічного здоров’я |  | жовтень | Соціальний педагог |
| 2 | Бесіди: Як турбуватися батькам під час війни про ментальне здоров'я дітей», «Ментальне здоров'я дітей. 5 кроків для батьків» |  | листопад | Психолог |
| 3 | Семінар – практикум «Збереження і зміцнення психічного здоров'я дитини» |  | лютий | Психолог |
| 4 | «Прості речі рятують життя»: поради батькам для підтримки ментального здоров'я дітей |  | березень | Психолог |
| 5 | «Посттравматичний стресовий розлад: основні ознаки, супутні хвороби та залежності» - бесіда |  | квітень | Психолог |