

ЗАТВЕРДЖЕНО:
Директор ХГ № 127
Ірина ЛАПКО
«03» 10 2023 рік

**План проведення «Дня ментального здоров'я» в ХГ № 127
10 жовтня 2023 р
практичного психолога(соціального педагога) Кайдаловой О.М.**

№	Назва заходу	Аудиторія
1.	Проведення психологічних ігор та вправ на створення психологічного комфорту учнів. «Подаруй мені посмішку», « Назви сусіда лагідно», « Компліменти», « Мій настрій». Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.	Учні 1-2 класу (8.30) за посиланням у ZOOM
2.	Проведення діагностичного обстеження щодо визначення стану психологічного здоров'я та рівня стресостійкості учасників навчально-виховного процесу, за анкетною «“Чи загрожує вам нервовий зрив?”»	Вчителі (протягом дня)
3.	Година спілкування, щодо профілактики та зміцнення психічного здоров'я на тему: « Мій настрій, як їм керувати?» Мета: ознайомити учнів із поняттями «настрій», «емоції», показати вплив емоцій на здоров'я людини, допомогти учням навчитися керувати своїм настроєм; виховувати взаємоповагу, ввічливість, тактовність, доброзичливість, взаєморозуміння.	Учні 3-4 класів (14.00) за посиланням у ZOOM
4.	Година спілкування, щодо профілактики та зміцнення психічного здоров'я на тему: « Ментальне здоров'я, як подбати про себе?, Від чого залежить психічне здоров'я та як його підтримувати. ». Медитація та релаксація: вправи для зниження стресу та тривожності. Мета: Підвищення свідомості учнів та педагогічного колективу про важливість ментального здоров'я та надання інформації та підтримки щодо психологічного благополуччя.	Учні 5-9 класів (15.00) за посиланням у ZOOM
5.	Надання рекомендацій, щодо збереження свого психічного здоров'я, стрес стійкості. Розміщення презентації на тему: « Психологічна допомога,	Вчителі, Батьки (сайт закладу, сторінка психолога).

	що таке стрес, як позбутися його впливу на здоров'я».	
6.	Психологічні консультації психолог доступний для індивідуальних консультацій для учнів та педагогічного персоналу.	Вчителі, батьки, учні. 15.40-17.40 тел. (0501770733)
7.	Роздавання інформаційних брошур, літератури та рекомендацій для підтримки ментального здоров'я.	У групи учнів та батьків.