

## Заходи до Всесвітнього дня ментального здоров'я

В рамках реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською у Вирівському ліцеї було проведено ряд заходів.

### ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я «В гармонії з собою»

**Мета** - створення умов для збереження і розвитку психічного здоров'я учасників освітнього процесу у школі.

**Завдання:**

- підвищити рівень обізнаності про психічне здоров'я;
- познайомити учасників тематичного дня зі способами подолання негативних емоцій;
- представити альтернативні способи проведення змін/динамічних пауз під час навчального процесу;
- формувати навички саморегуляції, релаксації;
- формувати позитивний образ класного колективу.

### ПЛАН ЗАХОДІВ

№	Захід	Учасники	Відповідальні
1.	Загальношкільна психологічна акція «Нехай засяє наша зірка!»	Учні 1-х – 11-х класів	Психолог, класні керівники.
2.	Акція «Колекція теплих слів»	Учні 5-х – 11-х класів Вчителі Батьки	Психолог, чергові по школі
3.	Акція «Мішечок гарного настрою»	Вчителі	чергові по школі
4.	Виставка малюнків «Гарний настрій-запорука здоров'я»	Учні 1-х – 4-х класів	Класні керівники Психолог
5.	Психологічна гра «Світ без тебе»	Вчителі	Психолог
6.	<b>Психологічне меню для вчителів</b> <b>1 перерва.</b> Зарядка «Бадьорість на весь день».	Вчителі	Психолог

<p><b>2 перерва.</b> Сміхотерапія. (Перегляд відеоролику «На прийомі у психолога»)</p> <p><b>3 перерва.</b> Техніка «Стан мрії» (Робота з МАК)</p> <p><b>4 перерва.</b> Кокотест «Міст».</p> <p><b>5 перерва.</b> (колективний малюнок «Ми разом і це чудово!»).</p> <p><b>6 перерва.</b> Релаксація «Я пливу на хмарці».</p>		
---	--	--

## КЛЮЧОВІ ЗАХОДИ

### Загальношкільна психологічна акція «Нехай засяє наша зірка!»



**Мета:** створення позитивного настрою на протязі всього навчального дня, згуртованість класних колективів, розвиток творчої уяви, фантазії, креативності, впевненості в своїх силах.

**Учасники:** учні 1-х – 11-х класів.

**Інструкція:** кожному класу необхідно до дня психічного здоров'я зробити творчу зірку й презентувати.

**Хід проведення акції:** протягом перших двох уроків кожен клас презентує свою зірку та розміщує на зірковому полі, що розміщене у фойє школи.

#### **Акція «Колекція теплих слів»**

**Мета:** формування позитивного мислення, ефективного спілкування, гарного настрою.

**Обладнання:** листи ватману з намальованими сердечками, маркери, фломастери, ручки.

**Інструкція:** у коридорах школи на всіх поверхах до стіни прикріплюється лист ватману з намальованими сердечками. Учасники акції в сердечках записують слова чи вирази, які можуть підтримати у скрутну хвилину, викликати посмішку.



#### **Акція «Мішечок гарного настрою»**

**Мета:** мішечок з цукерками до яких прикріплюються різні побажання здатний не тільки порадувати, але і подарувати приємні спогади і позитивні емоції.



### **Смішні побажання в «мішечку»**

*Кава, солодоці - все, що потрібно для радості!*

*Цукерка - і весь день на позитиві!*

*Від однієї цукерки ще ніхто не погладшав!*

*Найсмачніша - тільки для тебе!*

*Цукерка від турбот!*

*Яка діста? Якщо є цукерка!*

*З'їж мене і всі печалі підуть!*

*І на ніч можна - сни солодше будуть!*

*Найкращий антидепресант!*

*Спочатку посміхнися! Тепер їж!*

*Від цукерки сонечко світліше!!*

*Любові до цукерок кожен вік підвладний!*

*Без цукерки з ранку - життя не те, зовсім не те!*

*З'їж мене, принцеса!*

*З'їж мене і станеш найсильнішим!*

### **Виставка малюнків «Гарний настрій – запорука здоров'я»**

**Мета:** пропаганда здорового способу життя, повноцінний відпочинок, гарний настрій, розвиток творчої уяви, фантазії.



### **Психологічна гра «Світ без тебе»**

**Мета:** можливість кожному вчителю усвідомити власну значущість в педагогічному колективі.

**Обладнання:** окуляри.





**Хід гри.** Для гри запрошується адміністрація школи. Приміряються гігантські чарівні окуляри, які допомагають побачити в людині тільки гарне, навіть те, що вона іноді ховає від усіх. Приклад: - «Світ без тебе, Ірина Петрівна був би нецікавий, тому що ти (ви) ... вмєш слухати інших, тому що ти ( ви) ... надійна, впевнена, уважна ... ».

Педагогі дають зворотній зв'язок адміністрації школи

**Завершення:** психолог дякує всім і підкреслює, що кожен педагог - це особистість (талановита, душевна, уважна і зворушлива...).

**Використані джерела:**

1. Калошин В.Ф. Психічне здоров'я школярів // Обдарована дитина. – 2008.
2. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник для вузів. – 1983. – С. 57-90.
3. Мартиненко С. Як зберегти психічне здоров'я дитини? // Початкова школа. – 2014. – №5. – С. 41-43.











