

**Інформація**  
**щодо реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ніжинської**  
**гімназії № 3 за січень 2024 року**

<b>Активність в інформаційному просторі</b> (пости на сайтах та в соціальних мережах)				
<b>Дата</b>	<b>Назва платформи</b>	<b>Тема</b>	<b>Посилання</b>	<b>Охоплення</b>
04.1 2024	Особистий профіль гімназійного психолога у Фейсбуці	Репост публікації «Як підтримати дитину, коли її рідні на війні» за програмою «Ти як?»	<a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1706256076526736&amp;id=100014270798834">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1706256076526736&amp;id=100014270798834</a>	Користувачі соцмережі
24.01. 2024	Особистий профіль гімназійного психолога у Фейсбуці	Репост публікації «Гостра реакція на стрес. Що варто знати про можливі наслідки ворожих обстрілів» за програмою «Ти як?»	<a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1717501658735511&amp;id=100014270798834">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1717501658735511&amp;id=100014270798834</a>	Користувачі соцмережі
24.01. 2024	Вайбер група педагогів гімназії	Поради психолога педагогам «Як почати піклуватися про свою менталочку» за програмою ментального здоров'я «Ти як?»	Онлайн poradnik для педагогів <a href="http://gym3nizhyn.zzz.co.m.ua/?p=1432">http://gym3nizhyn.zzz.co.m.ua/?p=1432</a>	Педагогічні працівники гімназії
24.01 2024	Вайбер-групи батьків 1-9-х класів	Інформування батьків щодо отримання консультації та допомоги сімейного лікаря стосовно ментального здоров'я (за матеріалами програми «Ти як?»)	Онлайн poradnik для батьків <a href="http://gym3nizhyn.zzz.co.m.ua/?p=1432">http://gym3nizhyn.zzz.co.m.ua/?p=1432</a>	Батьки здобувачів освіти 1-9х класів
25.01. 2024	Сторінка Ніжинської гімназії № 3 у Фейсбуці	Репост публікації «Гостра реакція на стрес. Що варто знати про можливі наслідки ворожих обстрілів» за програмою «Ти як?»	<a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=832880461973776&amp;id=100057554885687">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=832880461973776&amp;id=100057554885687</a>	Користувачі сайту
25.01. 2024	Офіційний сайт Ніжинської гімназії № 3	Поради «Як почати піклуватися про свою менталочку», «Розкажіть сімейному лікарю про свій стан» за програмою «Ти як?»	<a href="http://gym3nizhyn.zzz.co.m.ua/?p=1432">http://gym3nizhyn.zzz.co.m.ua/?p=1432</a>	Здобувачі освіти 1-9х класів та батьки
25.01. 2024	Офіційний сайт Ніжинської гімназії № 3	План заходів щодо профілактики суїцидальної поведінки серед здобувачів освіти Ніжинської гімназії №3 у 2024 році (із врахуванням нормативних документів МОНУ та здоров'язберігаючих технік програми ментального здоров'я «Ти як?»)	<a href="http://gym3nizhyn.zzz.co.m.ua/?p=1432">http://gym3nizhyn.zzz.co.m.ua/?p=1432</a>	Здобувачі освіти 1-9х класів та батьки

**Інші активності**

<b>Назва і тип події</b>	<b>Дата</b>	<b>Учасники</b>	<b>Зміст</b>	<b>Посилання</b>	<b>Охоплення</b>
--------------------------	-------------	-----------------	--------------	------------------	------------------

Засідання спільноти класних керівників	08.01.2024	Соціальний педагог Гармаш О.	Рекомендації психолога «Посилення профілактичної роботи з попередження негативних явищ серед дітей та підлітків (у тому числі суїцидальної поведінки). Ознайомлення із вправами на формування стресостійкості.	<a href="http://gym3niz.hyn.zzz.com.ua/?p=1432">http://gym3niz.hyn.zzz.com.ua/?p=1432</a>	Класні керівники 1-9х класів
Розвивальне заняття «Дружба – найцінніший скарб. Шляхи вирішення конфліктів»	22-26.01.2024	Практичний психолог Гармаш О.	Заняття психолога на згуртованість колективу, вправи на вивільнення негативних емоцій за програмою ментального здоров'я «Ти як?» .	Інформування батьків у Вайбер групі	Учні 2-х класів
Психодіагностичне дослідження емоційно-вольової сфери	15-19.01.2024	Практичний психолог Гармаш О.	Тестування «Як зрозуміти що ви емоційно виснажені» за програмою «Ти як?»	Результати діагностики	Учні 7-х класів
Розвивальні заняття «Кроки до успіху»	29-31.01.2024	Практичний психолог Гармаш О.	Година психолога з елементами групової взаємодії, вправи на подолання тривожності у період професійного самовизначення за програмою ментального здоров'я «Ти як?»	<a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=324244477274197&amp;id=100090659411795">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=324244477274197&amp;id=100090659411795</a>	Здобувачі освіти 9 –х класів,
Проведення ігор та вправ на створення психологічного комфорту здобувачів освіти у класі. “Назви сусіда лагідно”, “Компліменти” Психологічна хвилинка “Мій настрій”	15-19.01.2024	Василенко І. Яремко С.	Вправи, ігри Фізкультхвилинка	<a href="https://fb.wat.ch/oiaDebgVa6/">https://fb.wat.ch/oiaDebgVa6/</a>	Учні 1-А 1-Б 1-В
Виконання практичних вправ на розвиток емоційного інтелекту	22-25.01.2024	Пархоменко Н. Ікальчик А. Кульчицька Л.	Індивідуальні, групові вправи онфлайн та онлайн	<a href="https://naurok.com.ua/prezentaciya-vpravi-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu-97404.html">https://naurok.com.ua/prezentaciya-vpravi-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu-97404.html</a>	Учні 3-А 3-Б 3-В
“Я здоров’я збережу - сам собі допоможу”	10-12.01.2024	Поліщук О. Біла Л. Андрійченко Т	Ранкова зустріч		Учні 4-А 4-Б 4-В

Проведення ігор та вправ на створення психологічного комфорту здобувачів освіти у класі.	10-12.01.2024	Василенко І.	Ігри, вправи “Назви сусіда лагідно”, “Компліменти”		Учні 4-х класів
Фізкультхвилинка і ментального здоров'я	15-24.01.2024	Пузанова Л.	Фізкультхвилинка, музичний релакс «Співаємо пісні»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SmFCqD_wGO8&amp;list=PLwL4PWi8_YrdqCnTbYX4TOUumbpRCqtc2&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=SmFCqD_wGO8&amp;list=PLwL4PWi8_YrdqCnTbYX4TOUumbpRCqtc2&amp;index=5</a>	Учні 4-9 класів
Психологічна хвилинка “Мій настрій “	17.01.2024	Класний керівник Яремко С. Г.	Фізкультхвилинка		Учні 5-Б класу
Дихальні вправи для заспокоєння	16.01.2024	Класний керівник Ременюк Л.О.	Вправи		Учні 5-В класу
Психологічна хвилинка "Весела розминка"	15-19.01.2024	Свіріна І.	Музичний релакс, фізкультхвилинка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=d0umDNfl6yQ">https://www.youtube.com/watch?v=d0umDNfl6yQ</a>	Учні 5-7 класів
«Сяйлива усмішка - запорука гарного настрою»	15.01.2024	Класний керівник Федюрко В.	Тренінг		Учні 8-А класу
Турбота дитини про себе. Вправи, малюнки на емоційну регуляцію під час страху, стресу	15-19.01.2024	Петренко О.	Вправи, малюнки		Учні 8-9 класів
Пальчикова гімнастика	22-24.01.2024	Шилова Л. О.	Вправи		Учні 2,4 класів
Ментальна релаксація	17-19.01.2024	Шилова Л. О.	Аутогенні вправи		Учні 5,6 класів

Дистанційні фізкультхвилинки и Вправи на дихання та самозаспокоєння Коло підтримки	15-19.01.2024	Шилова Л. О. Штайнеккер О Біленко Т.О.	Гра у застосунку Wardwall  Вправи Вправи на подолання стресу	<a href="https://wordwall.net/resource/36044112">https://wordwall.net/resource/36044112</a>	Учні 5,6 класів Учні 6 класів Учні 5-7 класів
Бесіда “Базові навички турботи про себе та інших” Коло довіри “Скажи чесно, ти як?” Тренінг “Техніки самопідтримки від українських зірок”	16., 23.01.2024	Класний керівник Дубиленко О	Бесіда, коло довіри, тренінг	<a href="https://drive.google.com/file/d/17nZtzDMUF-E9hlsXDted8K925d4wda9S/view">https://drive.google.com/file/d/17nZtzDMUF-E9hlsXDted8K925d4wda9S/view</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mtvwkICnuO4&amp;list=PLwL4PWi8_YrdqCnTbYX4TQUumbpRCqtc2&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=mtvwkICnuO4&amp;list=PLwL4PWi8_YrdqCnTbYX4TQUumbpRCqtc2&amp;index=3</a>	Учні 6-В класу
Фізкультхвилинки и ментального здоров'я	22-24.01.2024	Толочко Н., Петруня В	Фізкультхвилинки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SmFCqD_wG08&amp;list=PLwL4PWi8_YrdqCnTbYX4TQUumbpRCqtc2&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=SmFCqD_wG08&amp;list=PLwL4PWi8_YrdqCnTbYX4TQUumbpRCqtc2&amp;index=5</a>	Учні 6-х класів
Вправи на стабілізацію емоційного стану	15-19.01.2024	Яременко Н.	Аутогенні вправи		Учні 7-9 класів