

Інформація
щодо реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»
у Ніжинській гімназії № 3 за березень 2024 року

Активність в інформаційному просторі
(пости на сайтах та в соціальних мережах)

Дата	Назва платформи	Тема	Посилання	Охоплення
22.03.2024	Особистий профіль практичного психолога гімназії у Фейсбукі	Репост публікації про розвивальні вправи для нормалізації емоційного стану дітей «Гратися і не боятися»	https://m.facebook.com/C9MUVQuCiK5yswZg/	Користувачі соцмереж
26.03.2024	Сайт Ніжинської гімназії № 3	Публікація матеріалу «Гарячі лінії психологічної допомоги для українців закордоном»	http://gym3nizhyn.zzz.com.ua/?p=1432	Учителі, здобувачі освіти та батьки
26.03.2024	Вайбер-група вчителів	Поради для нормалізації емоційного стану «Весняна хандра: як підтримати себе», дихальна вправа «Квітка»		Педагогічні працівники гімназії

Інші активності

Назва і тип події	Дата	Учасники	Зміст	Посилання	Охоплення
«Видихнути хмару»	20.03.2024	Здобувачі освіти 1-х класів	Дихальні вправи	https://fb.watch/r2By-RJVtR/	Для учнів початкових класів
«Струси з себе стрес»	11-16.03.2024	Здобувачі освіти 2-х класів	Вправи, що знімають напругу в тілі під час стресу	https://www.youtube.com/watch?v=R-Gzf5wI32MU&list=PLqAAQsc6J2LX9vEYH0zOOEv7fV_LHT3Hs&index=1	Для дорослих та дітей
«Хвилинка ментального здоров'я»	04-07.03.2024	Здобувачі освіти 1-2-х класів	Нейрогімнастика, вправи на послаблення напруги, руханка «Я і ти!»	https://www.youtube.com/watch?v=wEzPu5laVS4	Для учнів початкових класів
«Долоні розітри»	19.03.2024	Здобувачі освіти 1-4х класів	Психологічна хвилинка	https://www.youtube.com/watch?v=d0umDNfl6yo	Для учнів початкових класів

“Черепашка”	11-16.03.20 24	Здобувачі освіти 2-4-х класів	Вправа на зняття стресу. Психологічна хвилинка	https://youtu.be/Ox_vERq7Gu4	Для дітей дошкільного віку та учнів початкових класів
“Камінчик”	04-07.03.20 24	Здобувачі освіти 3-4-х класів	Вправа на зняття стресу. Психологічна хвилинка	https://www.youtube.com/watch?v=58Ie6HV2vl8&list=PLqAAQsc6J2LX9vEYH0zOOEv7fV_LHT3Hs&index=15	Для дітей 9-12 років
Ранкове пробудження «Що таке ментальне здоров'я»	07.03.2024	Здобувачі освіти 4х класів	Відео від каналу Ранок Надії	https://youtu.be/uQJIDwBFYP4	Для дорослих та дітей
Психологічні хвилинки	18-21.03.20 24	Здобувачі освіти 1-9х класів	Дихальна вправа корисна для розслаблення та зняття стресу так само, як і медитація.	https://youtu.be/z1FPuYLUZdc?si=WGvIMB4J7xnW9hls	Для початкової, середньої та старшої школи
“Квітка та свічка”	18.03.2024	Здобувачі освіти 1-9х класів	Вправа на зняття стресу	https://www.youtube.com/watch?v=hVTqEEVUZaw	Для дорослих та дітей
“Я люблю весну”, «Добрий ранок! Весна прийшла!», Вівальді “Пори року.Весна”, “Нарешті весна! Співаємо разом!”	14.03.2024	Здобувачі освіти 5-9х класів	Музичний релакс на уроках німецької мови, малювання асоціацій під музику	https://youtu.be/lhw42INVSnU?si=-iRTOe2RP9E6PUPU https://youtu.be/vHZpDxzM02g?si=abD4M6glRvlyB2UI https://youtu.be/gGkpxpny_zA?si=Fe8YqtCiQGgU2Yl0 https://youtu.be/H340Oook5mY?si=5sKsVvl_Y3SneCXO	Для середніх та старших класів, які вчать німецьку мову
Руханка справжніх патріотів “Ми - українці”	12.03.2024	Здобувачі освіти 5-х класів	Фізкультхвилинка	https://youtu.be/jTWryZ8fDww?si=z66TdqhU1b8Vj1Nh	Для учнів середніх класів
“Ти як? Руханка сили”	14.03.2024	Здобувачі освіти 5-х класів	Психологічна хвилинка підтримки ментального здоров'я	https://www.youtube.com/watch?v=He-152zghYs	Для початкової та середньої школи
“Лимон”	15.03.2024	Здобувачі освіти 5-х класів	Вправа на зняття стресу	https://youtu.be/hguSKqCOJOM?si=f3HqrLWQ3CRr5aXx	Для учнів середніх класів
“Почергове дихання ніздрами”	15.03.2024	Здобувачі освіти 5-х класів	Вправа на заспокоєння	Відео Bing https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?	Для початкової та середньої школи
“Боремося з негативними емоціями”	11.03.2024	Здобувачі освіти 5-х класів	Техніка малювання за допомогою м'ятого паперу	https://youtu.be/s-BEADPBARA?si=wNG9TGfgZ0oT7Xej	Для учнів середніх класів

Дихальна гімнастика	05.03.2024	Здобувачі освіти 5-х класів	Емоційна релаксація	https://youtu.be/3JBfidSZVqo?feature=shared	Для дорослих та дітей
Руханка сили	18.03.2024	Здобувачі освіти 5-6-х класів	Віршована руханка	https://www.youtube.com/watch?v=yDjNrxR5gks	Для початкової та середньої школи
Ментальне здоров'я	12.03.2024	Здобувачі освіти 6-х класів	Розробка уроку Від платформи Урок. Освіта	https://urok.osvita.ua/materials/psychology/zanatta-mentalne-zdorova-ti-ak-z-ucnami-2-7-klasiv/	Для вчителів 5-6-х класів
Коло довіри “Ментальне здоров'я. Тривожні розлади. Депресія. Суїцид”	12.03.2024	Здобувачі освіти 6-х класів	Матеріали для години спілкування від психолога Волинець Ольги	https://www.youtube.com/watch?v=eXkpq9B4w_8	Для класних керівників середніх класів
Година порад «Ментальне здоров'я: як подбати про себе?»	05.03.2024	Здобувачі освіти 7-х класів	Як команда ЮНІСЕФ Україна підтримує ментальне здоров'я	https://www.youtube.com/watch?v=NNaJfCwIpmg	Для класних керівників середніх класів та дорослих
“Як подбати про себе”	07.03.2024	Здобувачі освіти 7-х класів	Матеріали від Всеосвіти для проведення виховного заходу для захисту ментального здоров'я	https://vseosvita.ua/library/mentalne-zdorovya-yak-podbaty-pro-sebe-716551.html	Для класних керівників середніх класів
«Як залишатися психічно здоровими в умовах стресу»	18.03.2024	Здобувачі освіти 8-х класів	Восьма серія із циклу анімованих відеороликів нагадує про повноцінне харчування, сон, спілкування	https://www.youtube.com/watch?v=8EpxWSiCgzM	Для середніх та старших класів та дорослих
Вправа на зменшення відчуття тривоги	18.03.2024	Здобувачі освіти 8-х класів	Психологічна хвилинка від Центр психічного здоров'я Києво-Могилянської академії	https://www.facebook.com/share/v/z7fwNU86y51xNEmp/	Для середніх та старших класів та дорослих
Ранкова мотивація «Ментальне здоров'я. Чому так важливо піклуватись про психічне здоров'я»	18-22.03.20 24	Здобувачі освіти 8-9х класів	Відео на тему ментального здоров'я від ГО «Безпр'єрність»	https://youtu.be/h13rKWun6mI	Для дорослих та дітей