

Керівник: Пінькас Дарина Григорівна

Назва програми: “Ментальне здоров’я.Ти як?”

Мета програми: формувати в здобувачів освіти знання, вміння, навички, спрямовані на збереження, зміцнення і розвиток ментального здоров’я. Сприяти усвідомленню факторів, що впливають на психічне здоров’я, створення умов для формування позитивного ставлення до життя та власного здоров’я, зацікавленості здобувачів освіти до самоосвіти, формування нових знань. Розвивати спостережливість, увагу, самостійність, логічне мислення, творчі здібності, інформаційну компетентність здобувачів освіти, соціальну активність, роботу в команді, креативність здобувачів освіти. Виховувати відповідальне ставлення до здоров’я, почуття особистої відповідальності.

Завдання програми: формування інтелектуально-розвиненої, духовно і морально зрілої особистості, яка володіє системою знань про здоров’я і здоровий спосіб життя, готової протистояти труднощам та негативним чинникам оточуючого середовища з наявністю необхідних компетенцій щодо ментального здоров’я.

Забезпечення реалізації авторської програми через створення сприятливих психологічних умов для ефективної взаємодії в групі.

Орієнтовні методи і форми: заняття, тренінг, челендж, бесіда, флешмоб, інтерв’ю.

Очікувані результати: вміння самостійно виявляти та знижувати психоемоційну напругу, а також розширення уявлень про власні психологічні ресурси.

Список учасників

№	ПІ	клас	роль
1.	Барбой Дмитро	6	активний учасник
2.	Васильченко Арсеній	6	активний учасник
3.	Гайченя В’ячеслав	6	активний учасник
4.	Козлова Крістіна	6	активна учасниця
5.	Комашко Денис	6	активний учасник
6.	Миколенко Артем	6	активний учасник
7.	Перевозна Дана	6	активна учасниця
8.	Селіщев Артем	6	активний учасник
9.	Стратієнко Максим	6	активний учасник
10.	Яременко Іван	6	активний учасник

Теоретичний компонент програми

№	Тема заняття	термін	форма	вправи
1.	“Ти як?”	10.10.23	заняття з	привітання

			елементами тренінгу	
2.	“Ментальне здоров’я: як подбати про себе?”	15.11.23	тренінгове заняття	психогімнастика
3.	“Ти впораєшся!!!”	15.12.23	бесіда	
4.	“Ментальне здоров’я”	15.04.24	інтерв’ю	

Практичний компонент програми

№	Тема заняття	термін	форма	вправи енергізатори релаксаційні вправи
1.	“Ментальне здоров’я”	26.10.23	квест	
2.	“Позитивне мислення - запорука відмінного психічного здоров’я”	15.01.24	челендж	
3.	“Склади тарілку харчування для підтримки та збереження свого ментального здоров’я”	15.02.24	майстер - клас	
4.	“Руханка сили”	15.03.24	флешмоб	
5.	“Ментальне здоров’я - запорука щасливого життя”	15.05.24	квест - гра	