

Інформація
про реалізацію вчителями 1-9х класів Ніжинської гімназії № 3
Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»
протягом вересня 2025 року

Активність в інформаційному просторі (пости на сайтах та в соціальних мережах)				
Дата	Назва платформи	Тема	Посилання	Охоплення
26.09.2025	Сайт Ніжинської гімназії №3	Як діяти під час кризи. Алгоритм першої допомоги	http://gym3nizhyn.zzz.com.ua/?p=5241	Батьки та здобувачі освіти 1-9 класів
26.09.2025	Особиста сторінка психолога у Фейсбуці	Репост публікації «10 ідей теплих прощань перед школою від Світлани Ройз»	https://www.facebook.com/share/p/1Y7WR7yRof/	Користувачі соцмережі

Інші активності

Назва і тип події	Дата	Учасники	Зміст	Посилання	Охоплення (кількість/вік)
Тренінг «Психоемоційне відновлення та розвиток резильєнтності. Підтримка педагогів у збереженні внутрішньої стійкості» від ГО «Агенція міських ініціатив» у співпраці з Міжнародною організацією з міграції (МОМ) ІОМ Україна за фінансування Уряду Німеччини (BMZ) через Німецький банк розвитку KfW	10.09.2025	Педагогічні працівники Ніжинської гімназії № 3	Надання психосоціальної підтримки жителям прикордоння Чернігівщини	http://gym3nizhyn.zzz.com.ua/?p=6650	40 вчителів, 26-55 років
Вправа «Човник»	05.09	Учні 7-В класу	Вправа для емоційної регуляції		25 осіб
Онлайн практикум «Стабілізація емоційного стану засобами арт- терапії»	12.09	Учні 5- В класу	Ознайомлення з нетрадиційними видами малювання та аромотерапією. Техніки, спрямовані на емоційну стабілізацію	https://naurok.ua/g/2g5rc	22 особи

Бесіда “Мій улюблений глімер”	12.09	Учні 7-Б класу	Знайомство з терміном “глімер”, обговорення власних глімерів та створення малюнку глімерів.		32 особи
Вправа “Сонечко, ти як?”	19.09	Учні 8-Б класу	Техніка самопомоги	https://www.youtube.com/watch?v=LscavhXqFW8&list=PLC_UdmXsjq2djdEtuCaral1XDSKdQLeWY&index=2	30 осіб
Відео : “Як підтримати людину у стресі: два простих кроки.”	17.09	Учні 6-А класу	Перегляд та обговорення відео	Як підтримати людину у стресі: два простих кроки	14 осіб (1 група)
Вправа «Техніка трьох малюнків»	18.09	Учні 3-х класів	Як почати використовувати творчість для подолання стресу	https://share.google/rymQOrwK2Wd6qpdLk	98 осіб
«Котику, ти як?» Вправа «Долонька»	22.09	Учні 6 -х класів	Вправа для емоційної регуляції та подолання стресу	https://www.youtube.com/watch?v=G0CMnBXgSGs	60 осіб
Вправа “Щоденник почуттів”	25.09	Учні 7-х класів	Вправа для ведення щоденника для відстеження своїх думок та почуттів	https://vseosvita.ua/library/zakhody-z-prohramy-mentalnoho-zdorovia-ty-iak-873321.html	87 осіб
Психологічна хвилинка. Дидактична гра “Назви емоцію”	23.09	Учні 6-А класу	Вправа на розвиток емоційної сфери та спостережливості дитини	https://www.youtube.com/watch?v=8SQkaLUXUBQ	30 осіб
Психологічна хвилинка “Ти як?”	23.09	Учні 6-В класу	Вправа для емоційної регуляції та подолання стресу		20 осіб
Перегляд відео “Ти як?”	23.09	Учні 9-Б класу	“Що таке стійкість”, хвилинка роздумів	Відео Bing	25 осіб
Сенсорні практики як засіб ментального здоров’я.	22.09	Учні 4-х класів	Вправа для емоційної регуляції та подолання стресу	https://youtube.com/watch?v=cbzi4yXwFW0&feature=shared	68 осіб
Психологічна хвилинка “Мій настрій”	23.09	Учні 5-х класів	Вправа для емоційної регуляції та подолання стресу		25 осіб 20 осіб 17 осіб
Психологічні хвилинки «Ти як?», «Струшуємо зайве»,	25.09	Учні 8-В класу	Вправа для емоційної регуляції та подолання стресу	https://osvita-omr.gov.ua/zakhody-u-ramkakh-prohramy-mentalnoho-zdorov-ia-ty-iak-5/	27 осіб