

Заходи
щодо реалізації вчителями 1-9х класів Ніжинської гімназії № 3
Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»
протягом лютого 2025 року

Активність в інформаційному просторі (пости на сайтах та в соціальних мережах)				
Дата	Назва платформи	Тема	Посилання	Охоплення
11.02.2025	Батьківські Вайбер групи	Поради до Дня безпечного інтернету «Мамо, давай заведемо планшет»	https://www.facebook.com/share/p/19ygzg2wMq/	Батьки здобувачів освіти 5-7 класів
26.02.2025	Офіційний сайт Ніжинської гімназії	Рекомендації для сімей, що проживають за кордоном «Як зберегти стосунки на відстані»	http://gym3nizhyn.zzz.com.ua/?p=5241	Батьки та здобувачі освіти 1-9 класів
27.02.2025	Особиста сторінка психолога у Фейсбуці	Репост публікації « 3 турботою про себе і для себе»	https://www.facebook.com/share/p/18mYrnGiKH/	Користувачі соцмережі

Інші активності

Назва і тип події	Дата	Учасники	Зміст	Посилання	Охоплення (кількість/вік)
Вікторина «Безпечна подорож Інтернетом»	10-14.02.2025	Здобувачі освіти 2-3х класів	Поради до Дня безпечного інтернету «Що треба знати про дітей та гаджети» за програмою ментального здоров'я «Ти як» (практичний психолог ГАРМАШ О.)	https://www.facebook.com/share/p/154N6y33ga/	134 учні 2-3х класів
Заняття за програмою «Навчіть дитину захищатися»	24-26.02.2025	Здобувачі освіти 1-3 класів	Заняття з використанням дихальних вправ (практичний психолог ГАРМАШ О.)		150 учнів
Практика “Барометр емоцій”	21.02.2025	Здобувачі освіти 2 класів	Техніки з аптечки швидкої психологічної допомоги (Класні керівники: ПАВЛОВА А., КОТЕЛЬНИЦЬКА І., СЛЕПЧЕНКО О.)	https://howareu.com/	75 учнів
Практика роботи з емоціями “Rain”	26.02. 2025	Здобувачі освіти 3 класів	Аптечка швидкої психологічної допомоги (Класні керівники: ЛАСА Л., МАРІЙ С, БІЛАН Н.)	https://howareu.com/	54 учні
Практика “Дихання на рахунок”	20.02.2025	Здобувачі освіти 4 класів	Техніки із аптечки психологічної допомоги (Класні керівники: ПАРХОМЕНКО Н.,	https://howareu.com/	60 учнів

			ІКАЛЬЧИК А., КУЛЬЧИЦЬКА Л.)		
Вправа "Амулет спокою"	06-13.02.20 25 24.02.2025	Здобувачі освіти 6-8 класів	Вправа для заспокоєння (Учитель-предметник: РЕМЕНЮК Л.)	https://m.youtube.com/watch?v=yDjNrxR5gks	152 учні
Вправа «Сонячний зайчик»	13.02.2025	Здобувачі освіти 5-х, 8-А, 8-Б, 9-А класів	Вправа на стабілізацію (Учитель-предметник: СУНЦОВА Н.)	https://m.youtube.com/watch?v=yDjNrxR5gks	158 учнів
Вправа «Руханка сили»	24.02.2025	Здобувачі освіти 5-х, 8-А, 8-Б, 9-А класів	Вправа-руханка (Учитель-предметник: СВІРІНА І.)	https://m.youtube.com/watch?v=yDjNrxR5gks	158 учнів
Вправа «Коло довіри»	10.02.2025	Здобувачі освіти 6, 7, 9 класів	Вправа для заспокоєння (Учитель-предметник ДУБИЛЕНКО О.)		155 учнів
Вправи “Сокира”, «Дихання по квадрату», «Квітка і свічка»	05.02.2025	Здобувачі освіти 6-9 класів	Антистресові вправи (Учитель-предметник ШЕВЧЕНКО С.)		145 учнів
Техніка “Стій-Думай- Дій»	07.02.2025	6-В	Техніка вирішення проблем (Класний керівник: РЕМЕНЮК Л.)		25 учнів
”Доступні дихальні вправи для дітей та дорослих	26.02.2025	Здобувачі освіти 6-9 класів	Дихальні вправи для подолання реакції на гострий стрес. (Учитель-предметник ПУЗАНОВА Л.)	https://youtu.be/w7VMZ6b4DqM?si=-EbvoN123ykchm8T	127 учнів
«Руханка сили»	24.02.2025	Здобувачі освіти 8-А класу	Вправа для стабілізації (Класний керівник: СВІРІНА І.)	https://m.youtube.com/watch?v=yDjNrxR5gks	24 учні
«Методи самозаспокоє ння”	03.02.2025	7-В	Година спілкування (Класний керівник: ДУБИЛЕНКО О.)		25 учнів