

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

Активність в інформаційному просторі (пости на сайтах та в соціальних мережах)				
Дата	Назва платформи	Тема	Посилання	Охоплення
02.02.2024	Особистий профіль практичного психолога гімназії у Фейсбуці	Репост публікації «Якщо ви мали токсичних батьків» за програмою «Ти як?»	https://www.facebook.com/share/p/vnodLeXTjFL3MbZL/	Користувачі соцмережі
24.02.2024	Особистий профіль практичного психолога гімназії у Фейсбуці	Репост публікації «Техніки заспокоєння» за програмою «Ти як?»	https://www.facebook.com/share/v/BVaQsjdJNnOourEd/	Користувачі соцмережі
26.02.2024	Сторінка Ніжинської гімназії № 3 у Фейсбуці	Репост публікації «Якщо ви «не маєте» часу для турботи про себе...» за програмою «Ти як?»	https://www.facebook.com/share/p/N2qkADZPivLo2NdL/	Користувачі соцмережі
26.02.2024	Офіційний сайт Ніжинської гімназії № 3 Ніжинської міської ради Чернігівської області	Поради для стресостійкості «Це норм, якщо ви...» за програмою «Ти як?»	http://gym3nizhyn.zzz.com.ua/?p=1432	Здобувачі освіти 1-9х класів, батьки, вчителі гімназії

Інші активності

Назва і тип події	Дата	Відповідальні	Зміст	Посилання	Охоплення
Година психолога «Особиста цінність та безпека»	12-23.02.2024	Практичний психолог Гармаш О.	Вправи на формування адекватної самооцінки, впевненості, подолання стресу за програмою ментального здоров'я «Ти як?»	Інформування батьків у Вайбер групі	Учні 5-7 класів
Психодіагностичне дослідження емоційно-вольової сфери	12-14.02.2024	Практичний психолог Гармаш О.	Тестування «Як зрозуміти що ви емоційно виснажені» за програмою «Ти як?»	Результати діагностики	Учні 5-х класів
Дихальна вправа. Аудіовправа на заспокоєння	05-09.02.2024	Класні керівники 1-х класів	«Хмаринка» «Метелик»	https://fb.watch/oi9hwZQkvF https://fb.watc/h/oiaDebgVa6	1-А 1-Б 1-В
Проведення ігор та вправ на створення психологічного комфорту здобувачів освіти у класі.	19-23.02.2024	Класні керівники 2-х класів	“Назви сусіда лагідно”, “Компліменти” Вправа «Лимон»	https://fb.watc/h/oiaDebgVa6/ https://www.youtube.com/w	2-А 2-Б 2-В

Вправа для зняття стресу				atch?v=JptI6VTTAW4	
Хвилинка ментального здоров'я	19-23.02.2024	Класні керівники 3-х класів	«Як зрозуміти, що мені потрібна допомога»	https://www.youtube.com/watch?v=ReThUI2WjEk	3-А 3-Б 3-В
Дихальна релаксаційна вправа	21-22.02.2023	Учитель англійської мови Рибак Н.	Вправа «Долонька»	https://youtu.be/01TwNmy6OXg	7-8 класи
Дискусія	05-09.02.2024	Класні керівники 4-х класів	“Як перемогти стрес”	https://osvita-omr.gov.ua/zakhody-u-ramkakh-prohramy-mentalnoho-zdorov-ia-tv-ia/	4-А 4-Б 4-В
Руханка	12-14.02.2024	Учитель німецької мови Пузанова Л.	«Я і ти»	https://osvita-omr.gov.ua/zakhody-u-ramkakh-prohramy-mentalnoho-zdorov-ia-tv-ia/	5-7 класи
Хвилинка ментального здоров'я “Ти як?”	13.02.2024	Класний керівник Ременюк Л.			5-В
Дихальна вправа	12.02.2024	Учитель англійської мови Рибак Н.	«Дихання по квадрату»	https://youtu.be/3W1UiXZhmOU?si=zgUHUGvAecOST_op	5-7 класи
Перегляд відео	12.02.2024	Класний керівник Рибак Н.	Пояснення стресу дітям і дорослим	https://youtu.be/vsUrU8yjXu0	8-Б
Бесіда	14.02.2024	Класний керівник Василенко І.	Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам		9-Б