

Дбаємо про ментальне здоров'я

Психологічна хвилинка «Роби, як Лорі»

Інструкція.

Дорогі діти перегляньте відео та повторюйте рухи за ведучим. Вправа допоможе активізувати увагу, покращити настрій та зняти емоційне напруження.

Відео «Роби, як Лорі».

Режим доступу: <https://youtu.be/nWK56OV5CBQ>

Психологічна хвилинка: вправа для зменшення занепокоєння, тривоги та впливу стресу

Інструкція.

Дорогі діти перегляньте відео та виконуйте запропоновані дихальні й розслаблюючі вправи разом із ведучим. Вправа сприяє зниженню рівня тривожності та емоційного напруження.

Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=r0fQVYr84f0>

Психологічна хвилинка «Техніка релаксації Джейкобсона – зняття стресу та розслаблення»

Інструкція.

Дорогі діти перегляньте відео та виконуйте вправу, по чергово напружуючи й розслабляючи різні групи м'язів. Вправа допоможе зняти фізичне та емоційне напруження.

Режим доступу: <https://youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU&feature=share>

Психологічна хвилинка: вправа для зняття стресу «Лимон»

Інструкція.

Дорогі діти перегляньте відео та уявіть, що ви тримаєте у руках лимон. За інструкцією ведучого учні стискають «лимон» у руках, а потім розслабляють їх. Вправа допомагає зняти м'язове напруження.

Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=hguSKgCOJOM>

Психологічна хвилинка: вправа для зняття стресу «Квітка та свічка»

Інструкція.

Учням пропонується переглянути відео та виконувати дихальну вправу: повільно вдихати «аромат квітки» та повільно видихати, «задуваючи свічку». Вправа допомагає заспокоїтися та нормалізувати дихання.

Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=hVTqEEVUZaw>

Психологічна хвилинка: вправа для зняття стресу «Черепашка»

Інструкція.

Учням пропонується переглянути відео та виконувати рухи разом із ведучим: напружувати м'язи тіла, «ховаючись у панцир», а потім розслаблятися. Вправа сприяє зниженню напруження та розвитку саморегуляції.

Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=Ox_vErq7Gu4

Психологічна хвилинка: вправа для зняття стресу «Пір'їна/Статуя»

Інструкція.

Учням пропонується переглянути відео та виконувати рухи: спочатку рухатися легко й плавно, як пір'їна, а потім завмирати, як статуя. Вправа допомагає зняти емоційне напруження та розвиває самоконтроль.

Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=nvT2vyWfa6I>

Психологічна хвилинка: нейропсихологічна гра «Майстерні руки»

Інструкція.

Учням пропонується переглянути відео та повторювати рухи руками за ведучим. Вправа сприяє розвитку уваги, координації рухів і міжпівкульної взаємодії.

Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=H3jbfL0zUYo>

Психологічна хвилинка: вправа для зняття стресу «Ледачий кіт»

Інструкція.

Учням пропонується переглянути відео та виконувати вправу на розтягування разом із ведучим, імітуючи рухи кота. Вправа допомагає розслабити м'язи та зняти напруження.

Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=NHBEUdOaHg8>