

План заходів
Народицького ліцею Народицької селищної ради
у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»

№ з/п	Назва заходів	Відповідальний
Заходи для учнів		
1	Дискусії та години спілкування «Відповідальність як складова ментального здоров'я», «Повертаємось до школи. Ти як?», «Відновимо людину-людина відновить усе!», «Турбуюсь про своє здоров'я», «Поведінка та допомога в стресових ситуаціях», «Закони психологічного добробуту та розуміння», «Ми були! Ми є! Ми будемо!», «Емоції та їх враження. Психічне здоров'я». Навчальний день з учнями та вчителями розпочинається з питання: «Скажіть чесно як ВИ?».	Психолог
2	Психологічні хвилинки «Ти як?» (ігри «Паперовий безлад», «Струшуємо зайве», «Кулачки-силачі»), «Виявляємо доброту», «Знімаємося з «гачка», «Заземлюємось!».	Класоводи, класні керівники
3	Уроки з ментального здоров'я «Життя- найбільший скарб», «Техніка релаксації: повільне дихання», «Вдячність» – міркували, що могли зробити , якби були чарівниками.	Психолог
4	Практичні заняття та тренінги «Кола підтримки» – вправи на подолання стресу», « Все в наших руках!», «Я і моя самооцінка», «Ми разом», «Психічне здоров'я. Як його зберегти», «У світі казкових історій», «Подаруй посмішку», «Виготовлення книжки -пам'ятки помічника у стресових ситуаціях». Також проведено психологічні заняття щодо збереження ментального здоров'я.	Психолог, соціальний педагог

5	Класні години, ігри та конкурси «Техніки тілесної релаксації для зняття стресу, яка викликала посмішку», «Моє безпечне місце», «Збережи життя та здоров'я», «Стрес та тривога: як вберегти ментальне здоров'я?», «Як зберігати рівновагу під тиском стресу», конкурс аплікації «Хмарка настрою», «Вгадай, що я роблю», «Дещо нове». У початкових класах використовували під час занять ляльковий театр та розмальовки «Іскорки суперсили».	Класні керівники, психолог
Заходи для педагогічних працівників		
1	Тренінги «Гармонійний розвиток півкуль головного мозку» (система розвитку інтелекту: уява, інтелект, пам'ять, моторика, увага, мислення, мовлення), «Коло підтримки».	Психолог
2	Заняття життєстійкості та психологічної самопомоги з використанням інформаційних матеріалів та публікацій з майданчиків Всеукраїнської програми «Ти Як?».	Психолог
3	Дискусії «Відповідальність як складова ментального здоров'я».	Психолог, соціальний педагог
4	Індивідуальні консультації з педагогами.	Психолог
Заходи батьків		
1	Індивідуальні консультації з батьками на основі результатів діагностики адаптації до школи.	Психолог
2	Дискусії «Відповідальність як складова ментального здоров'я».	Психолог
3	Поширення інформаційних листівок та буклетів з техніками самопомоги та релаксації	Психолог

Практичний психолог: Шадріна А.М.