**ТИЖДЕНЬ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ**’Я

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | назва | мета | заходи | хто приймає участь | відповідальні |
| 06.10.2025(понеділок) | День емоційного старту | Стабілізація та покращання емоційного стану, розвиток навичок розпізнавання та прийняття емоцій. | 1. «Емоції навколо» (картинки емоцій на сходинках, в куточках емоційного розвантаження).2 «Скринька емоцій» (мої емоції сьогодні…, я сьогодні почуваюся…мої почуття…)3.Вправи на стабілізацію настрою, усвідомлення емоцій тощо.4. Перегляд тематичних відео:- Що таке ментальне здоров’я і чому про нього говоримо?»;- «Вплив емоцій на життя»;- «Емоції гарні – емоції погані»;- Як потоваришувати з емоціями?». | педагоги, працівники закладу освіти | практичний психолог |
| 07.10.2025(вівторок) | День стресостійкості | Опанування інструментами протидії стресу, формування навичок системного використання простих інструментів. | 1. Дихальні хвилинки(практикум) для дітей «Дихай разом з нами»;2. Організувати куточки релаксації;3. Створення « антистрес-боксів»( учні 2-4 класів), тактильні бокси(дошкільники);4. Воркшоп «Планер самопіклування». Ритуали підтримки себе(випити склянку води, кави, зробити перерву, прогулянка на свіжому повітрі тощо);5. Консультація для батьків: «Як підтримати дитину в стресовій ситуації». | учні 2-4 кл. | класні керівникипедагогипрацівники закладу освітипрактичний психолог |
| 08.10.2025(середа) | День мистецтва й арт-терапії | Створення безоцінного простору й атмосфери прийняття для вільного самовираження почуттів через творчість. | 1. Арт терапевтичні майстер – класи за вибором:- малювання мандал;- ліплення з повітряного пластиліну;2. Музикотерапія, фототерапія, фільмотерапія тощо. | педагоги, працівники закладу освіти | практичний психолог |
| 09.10.2025(четвер) | День взаємо- підтримки | Розвиток емпатії та комунікації, покращання мікроклімату колективу. | 1. «Дерево підтримки»(побажання колегам, компліменти, підтримуючі коментарі);2. Акція «Позитивні листівки»(анонімні підтримуючі листівки»;3. «Веселі розмальовки»( позитивні картинки);4. Кавова/чайна зустріч «Неформальне спілкування» | педагоги, працівники ЗОучні 2-4 кл.дошкільникипрацівники закладу освіти(за бажанням) | практичний психологкласні керівникивихователіадміністрація,практичний психолог |
| 10.10.2025(п’ятниця)  | День фізичного та ментального зв’язку  | Формування цілісного уявлення про здоров’я, де турбота про фізичний та ментальний стан є природною частиною повсякденного життя.  | 1. Спортивні розваги та руханки.2. Онлайн-буклети, пам’ятки щодо популяризації рухової активності, здорового харчування гігієни сну тощо.  | учні 2-4 кл. | класні керівники |