**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 керівники  педагоги  працівники закладу освіти  практичний 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 ЗО  учні 2-4 кл.  дошкільники  працівники закладу освіти  (за бажанням) | практичний психолог  класні керівники  вихователі  адміністрація,  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 |