**КОРОЛІВСЬКА СЕЛИЩНА РАДА**

**КОРОЛІВСЬКИЙ ЗАКЛАД ЗАГАЛЬНОЇ**

**СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ І-ІІІ СТУПЕНІВ №2**

 **Н А К А З**

**05.09.2024 р. с-ще Королево №106**

**Про проведення у закладі заходів**

**з підтримки ментального здоров’я**

**у 2024/2025 н.р.**

### Відповідно до листа Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України від 29.03.2023 №21/08-479 «Про Всеукраїнську програму ментального здоров’я» в межах Всеукраїнської програми ментально здоров’я «Ти як?», ініційованою першою леді України Оленою Зеленською, листа Міністерства освіти і науки України від 02.09.2024  № 6/674-24, на виконання листа департаменту освіти і науки, молоді та спорту обласної державної адміністрації – обласної військової адміністрації від 03.09.2024 № 01-15/2450 в межах Всеукраїнської програми ментального здоров’я „Ти як?” та з метою сприяння формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров’я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть дбати про свій внутрішній стан, здатність адаптуватися до умов сьогодення

### НАКАЗУЮ:

1. Затвердити План заходів з підтримки ментального здоров’я на 2024/2025 н.р. (додаток 1)

2. Психологу та соціальному педагогу закладу Балаж Т.М.:

2.1 провести заходи згідно додатку 1.

*Протягом 2024/2025 навчального року*

2.2 широко залучати органи учнівського самоврядування, учнів та батьківську громадськості до участі в заходах.

*Постійно*

2.3 організувати висвітлення Плану заходів на офіційних сторінках закладу освіти в соціальних мережах та на сайті закладу освіти.

*Протягом 2024/2025 навчального року*

3. Педагогічним працівникам, медичній сестрі Свереняк В.М. та класним керівникам 1-11 класів провести заходи згідно плану.

*Протягом 2024/2025 навчального року*

4. Контроль за виконання наказу покласти на заступника директора з виховної роботи Бровдій О.М.

**Директор закладу Руслана КОЗМОВИЧ**

**Додаток
до наказу № 106 від 05.09.2024 р.**

**ПЛАН ЗАХОДІВ**

**З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ’Я**

**НА 2024/2025 НАВЧАЛЬНИЙ РІК**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Термін** | **Назва заходу** | **Відповідальний** | **Примітки** |
| 1 | 01.09.2024 | Планування програми ментального здоров'я | Адміністрація, практичний психолог |  |
| 2 | 03.09.2024 | Формування робочих груп та визначення відповідальних осіб | Адміністрація |  |
| 3 | 05.09.2024 | Розробка плану заходів | Робоча група, практичний психолог |  |
| 4 | Жовтень | Налагодження співпраці з місцевими психологами та соціальними службами | Адміністрація, практичний психолог |  |
| 5 | Січень | Оцінка потреб у додаткових ресурсах і матеріалах | Адміністрація |  |
| 6 | Травень | Підготовка звітів про проведену роботу | Адміністрація, практичний психолог |  |

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ТА ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Термін** | **Назва заходу** | **Відповідальний** | **Примітки** |
| 1 | Вересень | Розробка нормативних документів та плану дій щодо реалізації програми | Адміністрація, практичний психолог |  |
| 2 | Вересень | Розробка методичних рекомендацій для вчителів | Практичний психолог |  |
| 3 | Жовтень-листопад | Поширення інформаційних матеріалів про ментальне здоров'я | Практичний психолог, класні керівники |  |
| 4 | Грудень | Розробка та впровадження нових методичних підходів для інтеграції ментального здоров'я в навчальний процес  | Практичний психолог, вчителі |  |
| 5 | Січень | Розробка та оновлення інформаційних матеріалів для вчителів і батьків  | Практичний психолог |  |
| 6 | Лютий | Оновлення інформаційних матеріалів для учнів, педагогів та батьків на сайті закладу освіти. | Адміністратор сайту, практичний психолог |  |
| 7 | Березень | Підготовка та розповсюдження рекомендацій з питань підтримки ментального здоров'я | Практичний психолог, класні керівники |  |
| 8 | Квітень | Проведення тренінгу для педагогів про ментальне здоров'я | Практичний психолог |  |
| 9 | Травень | Аналіз ефективності інформаційно-методичного забезпечення та підготовка звітів | Практичний психолог |  |

**РОБОТА ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Термін** | **Назва заходу** | **Відповідальний** | **Примітки** |
| 1 | 10.09.2024 | Вступний семінар для учнів, вчителів та батьків | Практичний психолог |  |
| 2 | Вересень | Організація роботи клубу інтересів для підтримки ментального здоров'я | Практичний психолог, класні керівники |  |
| 3 | 25.09.2024 | Кейс-стаді (аналіз ситуацій) «Мінна безпека: як уникнути небезпек» | Практичний психолог, педагог-організатор |  |
| 4 | Вересень | Всеукраїнський тиждень з протидії булінгу:* Акція «Рука допомоги»
* Гра-подорож «Дружні мандри»
* Гра-дискусія «Взаємоповага
* Тренінг «Мирне вирішення конфліктів»
* Виставка творчих робіт «Булінг очима дітей»
* Інформаційні хвилинки «Як діяти при булінгу»
* Інформаційні хвилинки «Куди звертатися за допомогою»
 | Практичний психолог, соціальний педагог, класні керівники, учнівське самоврядування, педагог-організатор |  |
| 5 | Жовтень07 - 11. 10 | Тиждень ментального здоров’я:Понеділок «День увідомленості»* Ранкове заняття з медитації
* Психологічна гра «Малюємо емоції»
* Воркшоп «Майстерня усвідомленості»

Вівторок «День самопізнання»* Тестування «Карта інтересів»
* Заняття «Знайди себе»
* Гостя дня

Середа «День емоцій»* Ранкова розминка «Емоційний коло»
* Творчий конкурс «Емоційний калейдоскоп»
* Воркшоп «Емоційна грамотність»

Четвер «День здорового способу життя»* Експрес-урок «Здорове харчування та фізична активність»
* Міні-змагання «Здоровий вибір»
* Рецепт здоров’я

П’ятниця «День соціальної підтримки»* Акція «Друзі поруч»
* Воркшоп «Створення підтримуючого середовища»
* Флешмоб «Вперед до здоров’я!»
 | Практичний психолог, соціальний педагог, класні керівники, учнівське самоврядування, педагог-організатор |  |
| 6 | Жовтень | Психологічні ігри на розвиток емоційної грамотності | Практичний психолог |  |
| 7 | Жовтень | Ранкові зустрічі для підвищення настрою та мотивації | Класні керівники |  |
| 8 | Листопад | Проведення тренінгів з навичок саморегуляції  | Практичний психолог |  |
| 9 | Листопад  | Групові заняття з психологом | Практичний психолог |  |
| 10 | 12.11.2024 | Воркшоп «Подолання стресу в умовах воєнного стану» | Практичний психолог, класні керівники |  |
| 11 | Грудень | Ранкові зустрічі з психологом | Класні керівники, практичний психолог |  |
| 12 | 20.12.2024 | Тренінг з мінної безпеки «Що робити при виявленні підозрілих предметів» | Практичний психолог, педагог-організатор |  |
| 13 | 15.01.2025 | Тренінг «Техніки релаксації та медитації» | Практичний психолог, педагог-організатор |  |
| 14 | Січень | Групова терапія для підлітків | Практичний психолог |  |
| 15 | 06.02.2025 | Мистецький конкурс на тему ментального здоров'я | Практичний психолог, класні керівники |  |
| 16 | 28.02.2025 | Тренінг «Управління стресом під час освітнього процесу» | Практичний психолог, педагог-організатор |  |
| 17 | Лютий | Майстер-клас з технік медитації | Практичний психолог |  |
| 18 | Березень | Групові заняття з психологом | Практичний психолог |  |
| 19 | 13.03.2025 | Тренінг для покращення комунікативних навичок | Практичний психолог |  |
| 20 | 04.04.2025 | Круглий стіл «Психологічна підготовка до НМТ» | Практичний психолог |  |
| 21 | 15.04.2025 | Воркшоп «Відновлення ресурсів: як уникнути вигорання в умовах стресу» | Практичний психолог, класні керівники, педагог-організатор |  |
| 22 | 02.05.2025 | Заключне опитування про ментальне здоров'я | Практичний психолог |  |
| 23 | 23.05.2025 | Презентація результатів програми ментального здоров'я | Практичний психолог, адміністрація |  |
| 27 | 26.05.2025 | Тренінг «Психологічна стійкість в умовах воєнного стану» | Практичний психолог, педагог-організатор |  |
| 28 | 4 рази на рік | Проведення опитувань учнів. | Практичний психолог |  |
| 29 | Постійно | Проведення консультацій | Практичний психолог |  |

**РОБОТА З ПЕДАГОГАМИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Термін** | **Назва заходу** | **Відповідальний** | **Примітки** |
| 1 | Вересень | Розробка методичних рекомендацій для вчителів | Практичний психолог |  |
| 2 | Листопад | Круглий стіл: «Як допомогти учням з ментальними проблемами» | Практичний психолог |  |
| 3 | Лютий | Кейс-стаді «Види стресу та методи його подолання» | Практичний психолог |  |
| 4 | Квітень | Тренінг для вчителів про ментальне здоров'я | Практичний психолог |  |
| 5 | 4 рази на рік | Проведення опитувань вчителів. | Практичний психолог |  |
| 6 | Постійно | Проведення консультацій | Практичний психолог |  |

**РОБОТА З БАТЬКАМИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Термін** | **Назва заходу** | **Відповідальний** | **Примітки** |
| 1 | Листопад | Семінар для батьків «Основи ментального здоров'я» | Практичний психолог, класні керівники |  |
| 2 | Грудень | Розробка інформаційних матеріалів для батьків | Практичний психолог, класні керівники |  |
| 3 | Лютий | Спільні заходи для батьків і дітей | Практичний психолог, класні керівники |  |
| 4 | Квітень | Підготовка та розповсюдження інформаційних матеріалів для батьків | Практичний психолог, класні керівники |  |
| 5 | 4 рази на рік | Проведення опитувань батьків | Практичний психолог |  |
| 6 | Постійно | Проведення консультацій | Практичний психолог |  |

**МОНІТОРИНГ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Термін | **Назва заходу** | **Форма роботи** | **Відповідальний** | **Примітки** |
| 1 | Вересень | Проведення першого опитування про стан ментального здоров'я | Опитування | Практичний психолог |  |
| 2 | Грудень | Підготовка проміжних звітів про ефективність програми | Звітність | Практичний психолог |  |
| 3 | Березень | Проведення другого опитування про стан ментального здоров'я | Опитування | Практичний психолог |  |
| 4 | Травень | Підведення підсумків року та корекція програми | Звітність та корекція | Практичний психолог, адміністрація |  |

На виконання листа Департаменту освіти і науки, молоді та спорту обласної державної адміністрації – обласної військової адміністрації від 03.06.2024 № 01-15/1617 у закладі проведено уроки з ментального здоров’я «Уроки стійкості» у період 05.06. по 07.06. 2024р. серед здобувачів освіти 7- 11 класів:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Назва заходу** | **Термін****виконання** | **Відповідальні** |
| 1. | Перегляд та аналіз серій коміксів «Ден і Рора проти корпорації С» | 05-06 червня | Класні керівники 7-11 класів |
| 2. | «Терапія читанням: як говорити з дітьми про війну» | 06 червня | 7-8 класиБібліотекар закладу Густі Н.В. |
| 3. | Проведено цикл уроків «Уроки стійкості, боротьби та перемог» | 06 червня | 10-11 класиУчителі історіїШішола Ю.Ю.,Магочій Н.В. |
| 4. | Проведено «Діалоги про війну» | 05 червня | Вчителі-філологи закладу |
| 5. | Урок «Вибір вільного руху у світі емоцій» | 06 червня | Психолог закладуБалаж Т.М. |

Додаток 1

**План заходів**

**з метою турботи про ментальне здоров’я**

**з 16.10 по 20.10**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Назва заходу*** | ***З ким проводиться*** | ***Дата проведення*** | ***Відповідальні*** |
| **1** | Оформлення інформаційного стенду до Всесвітнього дня ментального здоров’я «Бережіть ментальне здоров’я!». |  | 16.10.2023 | Чушак В.Ю.Синюшко Н.М. |
| **2** | Опублікування інформації на сторінках ліцею у соціальних мережах та на сайті закладу - «Ментальне здоров’я. Ти як?»  |  | 16-20.10.2023 | Чушак В.Ю. |
| **3** | Виставки малюнків, фотоколажів: «Ментальне здоров’я», «Моя щаслива родина» | 1-7 класи | 17.10.2023 | Якубовська Н.А. Синюшко Н.М. |
| **4** | Розробленя та розміщення настільної інфографіки за «Аптечкою психологічної самодопомоги». |  | 16.10.2023 | Синюшко Н.М. |
| **5** | Акція " Кульку повітряну бери – ментальне здоров’я своє бережи!" | 5-11 кл. | 18.10.2023 | Чушак В.Ю.Синюшко Н.М. |
| **6** | Гра - експеримент «Повітряна кулька така ж тендітна як наше ментальне здоров’я»  | 1-4 кл. | 18.10.2023 | Чушак В.Ю.Синюшко Н.М. |
| **7** | Інформаційні заняття з елементами тренінгу "Ти як?", " Що таке ментальне здоров’я?", | 1-11 кл. | 16-20.10.2023 | Синюшко Н.М. |
| **8** | Бесіди, дискусії-лекції «Що таке ментальне здоров?», «Що таке стрес на думку дітей?», «Прийоми самодопомоги, які можуть заспокоїти у стресовій ситуації", «Як реагує наше тіло на стрес?», «Куди звертатися по психологічну допомогу та підтримку». | 1-11 кл. | 16-20.10.2023 | Класні керівники |
| **9** | Заняття «Кольорова палітра рецептів ментального здоров’я» | 1 – 2 кл. | 19.10.2023 | Синюшко Н.М. |
| **10** | Експрес-опитування «ТИ ЯК?» | 8-11 кл. | 18.10.2023 | Чушак В.Ю.Синюшко Н.М. |
| **11** | Проведення фізкультхвилинки «Руханка сили» | 1-4 кл. | 16-20.10.2023 | Класні керівники |
| **12** | Заняття – ознайомлення з «Аптечкою психологічної самодопомоги" | 7 кл. | 19.10.2023 | Синюшко Н.М. |
| **13** | Проведення дихальних технік "Квіточка-свічечка"; прийоми саморегуляції «Щоденник вдячності», «Книжка з малюнком», «Струси з себе стрес» | 5 – 7 кл. | 18-20.10.2023 | Захаревич І.М. |
| **14** | Фото-челендж «Мені Ок!» | 1-11 кл. | 16-20.10.2023 | Дубіцька Н.С.,Рада учнівського самоврядування  |
| **15** | Гра -обговорення картки «Ментальне здоров’я – це…» | 2-11 кл. | 16-20.10.2023 | Захаревич І.М. |
| **16** | Дискусія «Як корисно і не корисно знімати стрес та напругу», отримувати задоволення від життя», «Як навчитися вправу анти-стрес «Дощ», «Які хвороби може викликати негативний психічний стан»,  | 3-4 кл. | 20.10.2023 | Синюшко Н.М., кл. керівники |
| **17** | Відео-аншлаг "Скажіть чесно, Ви як?" | 9-11 | 18.10.2023 | Дубіцька Н.С.,Рада учнівського самоврядування  |