До уваги класних керівників 1-6 класів!

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ УРОК З МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «ТИ ЯК? ПОВЕРТАЄМОСЬ ДО ШКОЛИ!»
1-6 КЛАС

Запрошуємо освітян долучитись до проведення першого уроку про важливість ментального здоров'я.
Матеріали розроблені у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я при Кабінеті міністрів України, Міністерством освіти і науки України, Асоціацією інноваційної та цифрової освіти, медіасервісом «MEGOGO Освіта» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.
Цільова аудиторія: учні молодшої та середньої школи (1-6 клас)
Тривалість: 20 хвилин (5 хвилин вступне слово вчителя, 15 хвилин відео, з них практика в класі – до 5 хвилин).
Додаткові матеріали:
Більше вправ та ігор для підтримання ментального здоров'я дітей, а також корисних матеріалів на цю тему шукайте в онлайн-бібліотеці ЮНІСЕФ «Спільнотека» на сайті **spilnoteka.org.**
Ви можете скачати та роздрукувати такі брошури, щоб використовувати їх на уроках:

Переглянути картки для дихальних практик стабілізації «Вдих-видих»: https://spilnoteka.org/kartky-dlya-dyhalnyh-praktyk-stabilizacziyi-vdyh-vydyh/

Переглянути гру "Картки сили": https://spilnoteka.org/gra-kartky-syly/

Переглянути брошуру «Твоя сила: практикум для дітей та підлітків»: https://spilnoteka.org/broshura-tvoya-syla-praktykum-dlya-ditej-ta-pidlitkiv/

Переглянути сайт "Ти як?": https://www.howareu.com/

Переглянути брошуру " Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам": https://spilnoteka.org/broshura-mentalne-zdorovya-ditej-pid-chas-vijny-porady-batkam-ta-opikunam/

Важливо!

Ми, дорослі, перш за все маємо подбати про власний емоційний стан, і лише тоді можемо повною мірою дбати про дітей: удома та в класі.

Для освітян проводять зустрічі онлайн- груп з психологічної підтримки **«Поруч»**. Тут можна поспілкуватися з колегами та психологами й отримати фахові поради про те, як допомогти впоратись собі та учням:

- **Сайт онлайн- груп з психологічної підтримки для освітян:** https://poruch.me/teachers