ЗАТВЕРДЖУЮ

 Директор ліцею

С. І. Хавтирко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**План проведення**

 **Тижня психології онлайн**

 **(дистанційне навчання в умовах воєнного стану)**

**23.05. – 27.05.2022 р.**

**Девіз тижня:**

**«Зміни – основа життя. Почни з себе!»**

 **Мета**: сприяти покращенню психологічного мікроклімату; сприяти створенню в здобувачів освіти позитивного настрою; розвивати самопізнання дітей; створити умови для формування психологічної культури; надати практичні рекомендації та матеріал щодо формування, збереження та зміцнення ментального та фізичного здоров’я; надати батькам інформацію про правила спілкування з дитиною, довести важливий вплив сім’ї та сімейного життя на виховання, розвиток стресостійкості у здобувачів освіти.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст заходів** | **Термін проведення** | **Учасники** |
| **І** | **Понеділок****День порозумінь та гарного настрою.**Цитата дня «Хороший настрій починається з душі,а не з ноги, з якої зранку встали»1. Розміщення на сайті закладу, у Viber спільнотах (текстом та голосові повідомлення) плану заходів на тиждень.

2. Інтерактивна лекція: «Що є причиною сварок та конфліктів?»3. Вправа для роздумів: « На що я впливаю?»4. Практична вправа «Ефективне планування – запорука гарного насторю» ( з використанням Матриці Ейзенхауера)5. Viber (голосове повідомлення) Рубрика: «Психологічна підтримка» Тема: Що ж робити для того, щоб попри все зберігати спокій? Прості та дієві рекомендації для попередженнярозповсюдження паніки.6. Арт-вправа «Мій тиждень емоцій»7. Флеш – моб у соцільних мережах «Емоційне розвантаження . Грають всі» |  23.05. | Здобувачі освіти, вчителі та працівники закладу, батьки. |
| **ІІ** | **Вівторок****День емоцій та почуттів**Цитата дня «Якщо ви хочете, щоб життя вам посміхалося, подаруйте йому спочатку гарний настрій»1. Viber (голосове повідомлення) Рубрика: «Психологічна підтримка» Тема: «Навчіться техніки 6 секунд»

 2. Онлайн –консультація для батьків  «6 батьківських звичок, які порушують  емоційний контакт з дитиною»3. Поради «Як уникнути стресу»4. Арт-терапевтична вправа «Сімейний щит»5. Вправа на релаксацію «Мелодія для душі»«Політ Кондора» <https://www.youtube.com/watch?v=Nw4JqPO5qn8> | 24.05. | Здобувачі освіти, вчителі та працівники закладу, батьки. |
| **ІІІ.** | **Середа****День відвертості**Цитата дня «Пам’ятай! Ти оригінал, а не копія!»1. Viber (голосове повідомлення) Рубрика: «Психологічна підтримка» Тема: «Як подолати нерішучість?»
2. Хвилинка філософії «Посміхніться дрібницям життя…»
3. Експрес-тест «Характер за квіткою»
4. Психологічний тест «Руки і положення пальців розкриють секрети вашого характеру»
5. Онлайн – консультації (телефон, Viber) для учасників освітнього процесу з особистих питань**.**
 | 25.05. | Здобувачі освіти, вчителі та працівники закладу, батьки. |
| **ІV.** | **Четвер****День інтелектуального розвитку**Цитата дня «Ми –це мозок»1. 1. Онлайн- розмова «10 цікавих фактів про мозок»
2. 2. Дитячий ютуб канал - Вишиванчик. Цікаві завдання і головоломки для дітей та дорослих: розвиток уяви, пам'яті, мовлення, уважності.

3. Онлайн-тест «На скільки розвинений твій мозок?» можна пройти за посиланням:* <https://www.youtube.com/watch?v=1fZnQkhP5ww>
* <https://www.youtube.com/watch?v=robk6z3qYrU>
1. Viber (голосове повідомлення). Тема: «Що таке Кінезіологія»
2. Практичні вправи з кінезіології

( 9 кінезіологічних вправ, що допоможуть мозку працювати на повну силу)1. Нейрофізкультхвилинка «Будь активним» <https://www.youtube.com/watch?v=KH6_wJ96jxA>
 | 26.04. | Здобувачі освіти, вчителі та працівники закладу, батьки. |
| **V** | **П'ятниця****День Психології** **Цитата дня** «Будь завжди поза зоною доступу… для всяких проблем і неприємностей!»1. Viber (голосове повідомлення). Тема:

Інформаційний вісник «Історія [психології](https://nv.ua/tags/psikholohija.html)»1. Онлайн-розмова «Цікава Психологія»

<https://www.youtube.com/watch?v=hRtH1YWNKK0>1. Виконання практичних вправ з особистісного розвитку на ютуб каналі «Психо Логіка»
2. Арт-терапевтична вправа « Моя радість – мій ресурс» можна виконати за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=PngghbtGEes>
3. « 7 простих, але дуже ефективних правил психології, здатних перевернути ваше сприйняття світу»
4. Онлайн - челендж «А я бажаю Вам…»
5. Пісня-карооке для настрою

«Сто відсотків щастя бажаю Вам» **https://www.youtube.com/watch?v=lrxnjgaUo3s** | 27.04. | Здобувачі освіти, вчителі та працівники закладу, батьки. |

**Практичний психолог Кизима М. П.**