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.**