

Всеукраїнський флешмоб до Дня ментального здоров'я



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



Як взяти участь у флешмобі #руханкасили

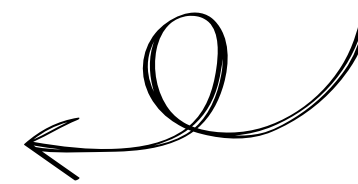
- У флешмобі можуть брати участь цілі класи/групи.
- Взяти участь у флешмобі може дитячий колектив (школа, клас, гурток, секція тощо) як перебуваючи на офлайн навчанні в приміщенні школи так і через груповий відео-чат (zoom, google meet тощо), якщо навчання проводиться онлайн.
- Організатором флешмобу на місцях може стати як вчитель/вихователь/педагог/психолог так і керівництво закладу.
- Кожна дитина може взяти участь у флешмобі тільки один раз.

Пропонуємо такий план заходу на 10 жовтня для організатора(ів) у закладі освіти/класі/гуртку/групі:

1. Провести для дітей/підлітків/молоді урок про День ментального здоров'я з практичними порадами щодо його підтримки (на основі запропонованих нами матеріалів)
2. Вивчити разом руханку (відео руханки додається).
3. Записати руханку на відео так, щоб було видно всіх учасників флешмобу.
4. Викласти руханку в одну з запропонованих соціальних мереж – Tik-Tok, Instagram, Facebook - обов'язково вказавши назву-хештег **#руханкасили**

Для того, щоб стати частиною фіксації національного рекорду, виконавши дії описані вище, заповніть

гугл-форму для фіксації рекорду





NB! Неодмінно зазначте кількість дітей, що брали участь в вашій руханці.

Після вебінару вам на пошту надійдуть наступні матеріали (ОБОВ'ЯЗКОВО перевіряйте папку “спам”):

1. Всеукраїнський урок з ментального здоров'я для 1-6 та 7-11 класів: «ТИ ЯК? Повертаємось до школи!», з якого ви можете почати розмову з дітьми про піклування про власне ментальне здоров'я. В листі будуть також зазначені інші джерела, з яких ви можете отримати додаткову інформацію для роботи з дітьми щодо поліпшення знань про психічне здоров'я.
2. Записана відео-руханка від Олександра Педана, яку ви можете відтворити з дітками для участі в флешмобі, а також використовувати впродовж навчального року для відпочинку та переключення уваги під час уроку.
3. Посилання на гугл-форму для фіксації вашої участі в національному рекорді.
4. Матеріали щодо ментального здоров'я, які можна розповсюдити в межах закладу освіти: інформаційні ресурси Всеукраїнської програми «Ти як?», психологічні онлайн-консультації Teenergizer для дітей та підлітків, національна гаряча лінія для дітей та молоді La Strada.

Джерела, які допоможуть піклуватися про власне ментальне здоров'я:

- Аптечка психологічної самодопомоги від Всеукраїнської програми ментального здоров'я "ТИ ЯК?" 
- Психологічні онлайн-консультації Teenergizer для дітей та підлітків 
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді La Strada для підтримки в будь-яких життєвих ситуаціях:
0 800 500 225

#руханкасили



ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

juniorS