



У День знань 2023/2024 начального року вчителям пропонується провести єдиний перший урок на тему – **«Ти як? Повертаємось до школи»**, присвячений питанням підтримки ментального здоров'я, ініційований першою леді України Оленою Зеленською та Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Урок про підтримку та важливість психічного здоров'я складений для двох вікових категорій учнівства, а саме для 1-6 та 7-11 класів.

З початком нового навчального року збільшиться кількість навантаження на дітей. До стресу, викликаного війною, додається необхідність взаємодіяти з однолітками та вчителями, адаптуватися до навчання у нових форматах та умовах, знаходити спільну мову з батьками та опікунами. Усе це потребуватиме від школярів додаткових зусиль і може стати ще одним джерелом страхів, невпевненості у собі та переживань.

Запропонований урок «Ти як? Повертаємось до школи!» навчить дітей декількох технік саморегуляції для того, щоб подолати страх чи тривожність, заспокоїтися, розслабитися та підтримати себе як під час навчання, так і в позашкільному житті. Матеріали уроку містять відеозвернення психологів, які розкажуть дітям про те, як працюють наші емоції, та покажуть прості вправи, що допоможуть стабілізуватися у складні моменти.

В сценарії для вчителів також є інформація про те, як дорослі зараз можуть підтримати дітей, корисні ресурси з вправами та техніками психологічної самопомоги, а також посилання на групи підтримки для освітян та онлайн-курси про вчителювання у час кризи.

Матеріали уроку 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, розділом «MEGOGO Освіта» від медіасервісу MEGOGO та за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

(За матеріалами сайту ЦК Профспілки працівників освіти і науки)