



МЕТОДИЧЕСКИЙ ЧАС

Неделя ментального здоровья «Забота о себе и других»



08.04.2024 г.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ НЕДЕЛИ: КАЛЕНДАРЬ

8

магистральных направлений профилактики

11

профилактических недель

1

04.09.2023 – 08.09.2023

Неделя профилактики экстремизма и терроризма
«Когда чужая боль становится своей...»

2

09.10.2023 – 15.10.2023

Неделя профилактики употребления алкоголя и табакокурения
«Будущее в моих руках!»

3

13.11.2023 – 20.11.2023

Неделя профилактики экстремизма и терроризма
«Единство в многообразии»

4

20.11.2023 – 25.11.2023

Неделя правовых знаний
«Имею право и обязан»
(Всероссийский день правовой помощи детям)

5

27.11.2023 – 04.12.2023

Неделя профилактики ВИЧ и пропаганды нравственных и семейных ценностей
«Здоровая семья»

6

11.12.2023 – 15.12.2023

Неделя правовых знаний
«Равноправие»

7

22.01.2024 – 29.01.2024

Неделя профилактики интернет-зависимости
«OFFLINE»

8

26.02.2024 – 04.03.2024

Неделя профилактики употребления психоактивных веществ
«Независимое детство»

9

01.04.2024 – 08.04.2024

Неделя здоровья
«Здоровье для всех!»

10

15.04.2024 – 22.04.2024

Неделя ментального здоровья
«Забота о себе и других»

11

13.05.2024 – 19.05.2024

Неделя профилактики ДТП
«Внимание, дорога!»



**Методические рекомендации по проведению недели
ментального здоровья «Забота о себе и других»**

Методический час

**«Ресурсы и инструменты работы педагогов
школы в целях поддержки ментального здоровья
обучающихся»**

15.04.2024 – 22.04.2024

НЕДЕЛЯ ментального здоровья

Забота о себе и других



ПСИХИЧЕСКОЕ (МЕНТАЛЬНОЕ) ЗДОРОВЬЕ* — состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

▶ **Коммуникация**

Умение общаться, находить выход из конфликтных ситуаций

▶ **Стрессоустойчивость**

Умение справляться со стрессом

▶ **Управление эмоциями**

Способность справляться с негативными эмоциями

▶ **Самореализация и творчество**

Понимание своих интересов и возможность реализации своих способностей

▶ **Физическое здоровье**

Умение распределять свое время, находить баланс между учебной/работой и отдыхом

НЕДЕЛЯ ментального здоровья «Забота о себе и других»

КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

1-2 класс

- ▶ Ты всему можешь научиться, у тебя все получится
- ▶ От наших слов и поступков зависит то, как к нам будут относиться другие
- ▶ Ребята, давайте жить дружно!

3-4 класс

- ▶ Учись владеть своими эмоциями
- ▶ Уважение к другим начинается с уважения к себе
- ▶ Стремись к цели, у тебя все получится
- ▶ Оглянись на то, что ты сделал и проверь себя
- ▶ Чтобы сохранить дружбу, нужно научиться договариваться

5-6 класс

- ▶ Планируй свои действия сегодня, чтобы стать успешным завтра
- ▶ Умение общаться помогает достигать цели
- ▶ Все люди разные и каждый человек уникален
- ▶ Важно уметь договориться с другим, чтобы избежать конфликтов

7-9 класс

- ▶ Мой выбор – моя ответственность
- ▶ Планируй свои действия сегодня, чтобы стать успешным завтра
- ▶ Умение общаться помогает достигать цели
- ▶ Не оставайтесь наедине со своими проблемами, всегда есть люди, готовые помочь

10–11 класс, СПО

- ▶ Время – главный ресурс человека, планируй его грамотно
- ▶ Прими ответственность за свою жизнь, ты сам создаешь будущее
- ▶ Относись к другим так, как хотел бы, чтобы относились к тебе
- ▶ Воспринимай любые трудности, как задачи, которые нужно решить
- ▶ Не оставайся наедине со своими проблемами, всегда есть люди, готовые помочь

НЕДЕЛЯ ментального здоровья «Забота о себе и других»

ЗАДАЧИ

1-2 класс

- ▶ Расширять представления о себе
- ▶ Развивать механизмы произвольной саморегуляции
- ▶ Формировать коммуникативные навыки
- ▶ Воспитывать дружеские отношения в детском коллективе, основанные на взаимоуважении, доброте и отзывчивости

3-4 класс

- ▶ Расширять представления о себе
- ▶ Развивать механизмы эмоциональной саморегуляции
- ▶ Развивать коммуникативные навыки
- ▶ Формировать представления о способах разрешения конфликтов

5-6 класс

- ▶ Научить осознанию и принятию своих индивидуальных особенностей
- ▶ Развить навыки самопрезентации
- ▶ Развивать навыки рефлексии
- ▶ Расширить представления о приёмах эмоциональной саморегуляции
- ▶ Развивать коммуникативные навыки и навыки конструктивного разрешения конфликтов

7-9 класс

- ▶ Развивать коммуникативные навыки
- ▶ Развить навыки планирования и целеполагания
- ▶ Воспитывать уверенность в себе
- ▶ Развивать навыки рефлексии
- ▶ Повышать информированность о ресурсах психологической помощи

10-11 класс, СПО

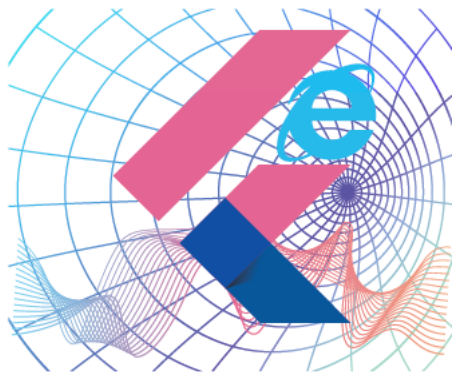
- ▶ Развивать навыки планирования и целеполагания
- ▶ Развивать способность анализировать свои поступки и решения, принимать ответственность за свои действия
- ▶ Развить коммуникативные навыки и компетенции
- ▶ Повысить уровень информированности школьников о ресурсах психологической помощи

НЕДЕЛЯ ментального здоровья «Забота о себе и других»

ФОРМАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

1–4 классы

ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



- ▶ Тренинговые занятия «Дружи как супергерой»
- ▶ Доска эмоций
- ▶ Практическое занятие «Мои эмоции и чувства»
- ▶ Акция «Цвет дня»
- ▶ Тренинговые занятия: «Приумножь добро», «Саморегуляторы»
- ▶ Игровое занятие «Как ладить с людьми»
- ▶ Беседа «Расскажи мне обо мне»
- ▶ Психологическая игра «Язык мой – друг мой»
- ▶ Решение кейсовых ситуаций «Как мне поступить?»
- ▶ Конкурс фотографий «Я расту»
- ▶ Акция «Письмо самому себе»
- ▶ Челлендж «Секреты спокойствия и гармонии»

РЕСУРСЫ

БИБЛИОТЕКА МЭШ

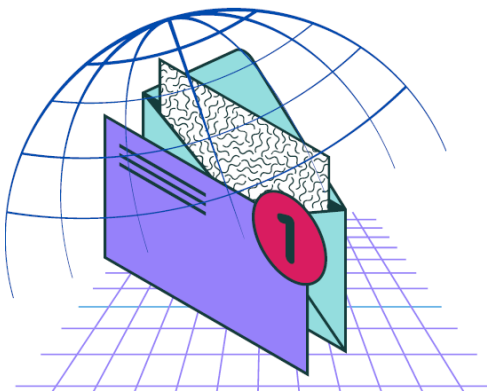
- ▶ Электронные образовательные материалы #класснаяпсихология
- ▶ Телефон доверия для детей, подростков и их родителей (ID 10995766)

НЕДЕЛЯ ментального здоровья «Забота о себе и других»

ФОРМАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

5-6 классы

ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



- ▶ Тренинговые занятия «Ответственный выбор», «Сила спокойствия», «Из чего состоит дружба»
- ▶ Тренинговая игра «Какой я? Каким меня видят окружающие? Каким я хочу быть?»
- ▶ Конкурс проектов «Я могу!»
- ▶ Конкурс эссе «Все лучшее, что есть во мне»
- ▶ Мастер-класс «Барьеры общения»
- ▶ Квест «Пойми меня»
- ▶ Челлендж «Секреты спокойствия и гармонии»
- ▶ Презентация работы Школьной службы примирения

РЕСУРСЫ

БИБЛИОТЕКА МЭШ

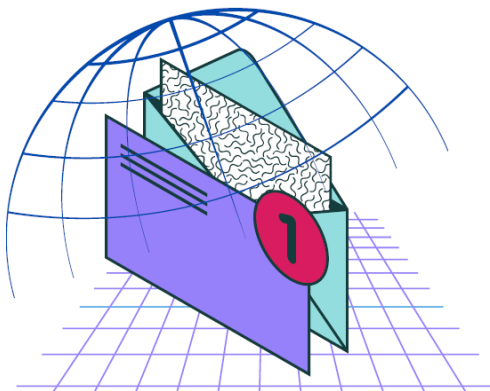
- ▶ Электронные образовательные материалы #класснаяпсихология
- ▶ Сценарий «В центре внимания – Москва» (ID 2694772)
- ▶ Сценарий «Как запомнить, чтобы вспомнить » (ID 2787314)
- ▶ Телефон доверия для детей, подростков и их родителей (ID 10995766)
- ▶ Серия видео «Психология: доказано» (ID: 11482095, 11482089, 11482013, 11482041)

НЕДЕЛЯ ментального здоровья «Забота о себе и других»

ФОРМАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

7–9 классы

ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



- ▶ Тренинговые занятия «Конфликтом дружбу не испортить»
- ▶ Квест «Язык тела как средство общения»
- ▶ Тематическая беседа «Особенности моего возраста»
- ▶ Коуч-сессия «Я через 10 лет»
- ▶ Коммуникативный баттл «Ты, да я, да мы с тобой!»
- ▶ Мастер-класс «Техники преодоления неудачного опыта общения»
- ▶ Коуч-сессия «Я – друг»
- ▶ Тренинг «Способы саморегуляции»
- ▶ Форсайт-сессия «Эмоциональный интеллект»
- ▶ Встречи со специалистами

РЕСУРСЫ

БИБЛИОТЕКА МЭШ

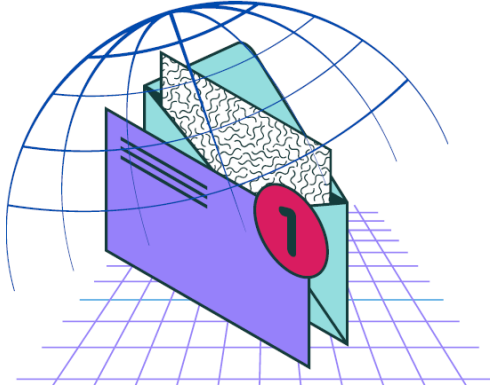
- ▶ Электронные образовательные материалы #класснаяпсихология
- ▶ Сценарий классного часа «В центре внимания – Москва» (ID 2694772)
- ▶ Сценарий классного часа «Властелин эмоций» (ID 2831348)
- ▶ Сценарий классного часа «Эмоциональный интеллект» (ID 2819232)
- ▶ Сценарий «Как запомнить, чтобы вспомнить » (ID 2787314)
- ▶ Телефон доверия для детей, подростков и их родителей (ID 10995766)
- ▶ Серия видео «Психология: доказано» (ID: 11482095, 11482089, 11482013, 11482041)

НЕДЕЛЯ ментального здоровья «Забота о себе и других»

ФОРМАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

10–11 класс, студенты СПО

ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



- ▶ Форсайт-сессия «Искусство быть собой»
- ▶ Круглый стол «Внутренние ресурсы человека»
- ▶ Ток-шоу «Искусство убеждать»
- ▶ Коуч-сессия «Стереотипы в общении»
- ▶ TED-конференция «Как стать своим в мире людей»
- ▶ Дебаты «В мире собственных иллюзий»
- ▶ Лекторий «Пирамида потребностей»
- ▶ Встречи со специалистами
- ▶ Акция «Пойми меня»
- ▶ Конкурс «Лайфхаки, позволяющие экономить время»

РЕСУРСЫ

БИБЛИОТЕКА МЭШ

- ▶ Электронные образовательные материалы #класснаяпсихология
- ▶ Сценарий классного часа «Властелин эмоций» (ID 2831348)
- ▶ Телефон доверия для детей, подростков и их родителей (ID 10995766)
- ▶ Серия видео «Психология: доказано» (ID 11482095, 11482089, 11482013, 11482041)
- ▶ Приложение «Виды психических процессов» (ID 371162)
- ▶ Сценарий урока «Я – человек. Кто я?» (ID 2620045)

НЕДЕЛЯ ментального здоровья

Забота о себе и других

Задача:

- ▶ организовать мероприятия и события в образовательной организации, направленные на формирование навыков позитивного общения, стрессоустойчивости, управления эмоциями, познакомить обучающихся с различными ресурсами получения психолого-педагогической помощи

Общие установки

1. Информационная кампания (анонс) в поддержку предстоящей Недели профилактики, расписание событий и мероприятий с указанием мест и времени проведения
2. Каждый день тематический (День хорошего настроения, День заботы о себе, День дружеской поддержки, День творчества, День добрых дел)
3. Проводится в течение дня, на переменах

Кто проводит:

- классный руководитель
- педагог-психолог
- учителя-предметники
- педагоги дополнительного образования
- старшеклассники
- участники «Движения первых»
- советник директора по воспитанию

Понедельник

ДЕНЬ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Задача:

- ▶ организовать мероприятия, способствующие созданию благоприятного психологического климата, позитивного настроения, развитию доверительного отношения к психолого-педагогической службе

Например

1. Акция «Задай вопрос психологу» (действует в течение всей Недели психологии)
2. Акция «Настроение»
3. Акция «Дарю тебе радость»
4. Конкурс селфи/фотографий «Зарядись позитивом»
5. Классный час «Кто такой психолог»

Организаторы: сотрудники службы психолого-педагогического сопровождения

Кто проводит:

- классный руководитель
- педагоги-психологи
- социальный педагог

Понедельник

ДЕНЬ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ



Акция «Задай вопрос психологу»

- ▶ Обучающиеся в течение недели могут опускать в специально подготовленный ящик анонимные записки с вопросами к педагогу-психологу. В конце недели на стенде они смогут прочитать ответы на свои вопросы.

Акция «Дарю тебе радость»

- ▶ Обучающиеся старших классов рисуют забавные смайлики и раздают их младшим школьникам.

Конкурс селфи «Зарядись позитивом»

- ▶ Участники представляют селфи, на котором они должны выглядеть максимально счастливыми.
В конце недели подводятся итоги конкурса в классе, проводится голосование. Первые три места получают приз – размещение фото на стенде школы.

Понедельник

ДЕНЬ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Акция «Настроение»



- ▶ Вариант 1. Организаторы мероприятия на входе в образовательную организацию просят обучающихся и педагогов оценить свое настроение по шкале от 1 до 10, где 1 – плохое настроение, 10 – максимально позитивное
- ▶ Вариант 2. Обучающиеся при входе в класс выбирают пиктограмму, соответствующую их настроению
- ▶ Вариант 3. Обучающиеся при входе в класс выбирают фигуру того цвета, который больше всего передает их настроение

При выборе данного варианта можно заранее приготовить фигуры основных цветов и набор фишек. Попросить детей положить фишку рядом с фигурой того цвета, который больше всего подходит к его настроению в данный момент

- ▶ Результаты анализируются и представляются на стенде

Вторник

ДЕНЬ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Задачи:

- ▶ развивать навыки позитивного мышления, эмоциональной саморегуляции, познакомить со способами снижения напряжения
- ▶ информировать о ресурсах получения психолого-педагогической помощи в трудных жизненных ситуациях

Например

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТАНЦИИ:

- Как справляться с тревогой
- Управление временем

1. Оформление психологических стендов
2. Необычные физкультминутки
3. Психологические игры
4. Классный час «Телефон доверия»

Организаторы: сотрудники службы психолого-педагогического сопровождения

Кто проводит:

- педагоги-психологи
- классный руководитель
- преподаватели дополнительного образования физкультурной направленности
- советник директора по воспитанию

Вторник

ДЕНЬ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Необычные физкультминутки/перемены

▶ Упражнение «Посчитай»

Посчитай все красные (зеленые, желтые и др.) предметы в классе. У кого присутствует черный (белый) цвет в одежде?

▶ Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Вторник

ДЕНЬ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Классный час «Телефон доверия»

- ▶ Ознакомление детей с возможностями детского телефона доверия; способами получения психолого-педагогической помощи.

**Единый всероссийский номер детского телефона доверия
8 800 2000 122 (круглосуточно)**

**Детский телефон доверия (анонимная помощь по телефону)
8 (800) 250-11-91 (9:00–21:00 будни)**

Анонимный чат для детей и подростков «Мырядом.онлайн»

Среда

ДЕНЬ ДРУЖЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Задачи:

- ▶ организовать проведение мероприятий, направленных на развитие ценности дружбы и дружеских отношений
- ▶ создать условия для взаимодействия детей друг с другом, способствующего формированию навыка сотрудничества и налаживанию дружеских отношений

Например

1. Фотомарафон «Дружба – это счастье»
2. Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков
3. Акция «Тайное послание»
4. Классный час «О способах психологической поддержки»

Организаторы: классные руководители

Кто проводит:

- классный руководитель
- старшеклассники
- педагоги-психологи

Среда **ДЕНЬ ДРУЖЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ**

Акция «Тайное послание»

- ▶ В специально подготовленный ящик можно оставить записку с пожеланиями любому ученику или учителю. «Почтальоны» – ученики старших классов, разносят письма и посылки адресатам на переменах.

Классный час «О способах психологической поддержки»

- ▶ Какие способы поддержки существуют
- ▶ Каких действий стоит избегать
- ▶ Какие слова действительно выражают поддержку

Четверг

ДЕНЬ ТВОРЧЕСТВА

Задача:

- ▶ организовать проведение мероприятий с целью проявления индивидуальных возможностей детей, способствующих снижению психоэмоционального напряжения и развитию творческих способностей

Например

1. Конкурс «Психологический плакат»
2. Выставка рисунков «Мое настроение»
3. Коллаж «Позитивные картинки»
4. Групповой рисунок «То, что я люблю»

Организаторы: педагоги дополнительного образования

Кто проводит:

- классный руководитель
- педагоги дополнительного образования
- дети, посещающие кружки и объединения дополнительного образования
- старшеклассники

Конкурс: «Психологический мини-плакат»

- ▶ Обучающиеся получают творческое задание: используя высказывания известных психологов, сделать коллаж или нарисовать мини-плакат

Коллаж «Позитивные картинки»

- ▶ Ребята на листе ватмана размещают вырезанные из журналов картинки, фотографии, которые вызывают улыбку / положительные эмоции у окружающих

Групповой рисунок «То, что я люблю»

- ▶ На листе ватмана ребята размещают картинки или рисуют сами то, что они любят делать, где бывать, отражают свои увлечения

Пятница

ДЕНЬ ДОБРЫХ ДЕЛ

Задача:

- ▶ организовать мероприятия, способствующие развитию морально-нравственных качеств, проявлению эмпатии к окружающим

Например

1. Акция «Солнце – в каждом из нас»
2. Акция «Добрые слова»
3. Помощь старшеклассников учащимся младших классов
4. Выставка рисунков «Самый лучший день»

Организаторы: советник директора по воспитанию и Ученический совет

Кто проводит:

- классный руководитель
- педагоги дополнительного образования
- старшеклассники
- участники «Движения первых»
- советник директора по воспитанию

Пятница

ДЕНЬ ДОБРЫХ ДЕЛ

Акция «Добрые слова»

- ▶ В рамках проводимой акции создается коллекция теплых слов. Ребята записывают слова или фразы, от которых на душе становится теплее, которые могут поддержать в трудную минуту, заставить улыбнуться

Выставка рисунков «Самый лучший день»

- ▶ Ученикам предлагается нарисовать рисунок на тему «Самый лучший день». По окончании проведения конкурса лучшие художники награждаются грамотами

НЕДЕЛЯ ментального здоровья «Забота о себе и других»

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Мероприятия



https://disk.yandex.ru/i/gLk_EdzhA2ALJA

Материалы



<https://disk.yandex.ru/i/RJxb1bpq7BXauA>

Неделя профилактики ДТП «Внимание, дорога!»

обучающиеся 1–11-х классов, студенты колледжей

МАЙ 2024

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Методический час «Безопасность на дороге. Как научить самому важному»

Городской психолого-педагогический центр департамента образования и науки города Москвы
ПРОФИЛАКТИКА ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА
НАВИГАТОР НЕДЕЛИ ПРОФИЛАКТИКИ «ВНИМАНИЕ, ДОРОГА!»

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ
20.05.24-26.05.24

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ
Школьники 7-9 классов

ФОРМИРУЕМЫЕ ЦЕННОСТИ
Жизнь, здоровье, безопасность, законопослушность

КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

- Будь собран и внимателен на дороге
- Осознанное отношение к ПДД спасает жизни
- Привычка выполнять правила – гарантия безопасности на дороге

ЗАДАЧИ

- Формировать устойчивые навыки безопасного поведения на улицах и дорогах
- Продолжать работу по усвоению ПДД для пешеходов и велосипедистов
- Воспитывать дисциплинированность и ответственность за свои действия на дороге

1

Городской психолого-педагогический центр департамента образования и науки города Москвы
ПРОФИЛАКТИКА БЕЗНАДЁЗНОСТИ, БЕСПРИЗОРНОСТИ И ПРАВОНАРУШЕНИЙ
НАВИГАТОР НЕДЕЛИ ПРОФИЛАКТИКИ «ИМЕЮ ПРАВО И ОБЯЗАН!»

ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Региональный этап Всероссийского конкурса социальной рекламы «Стиль жизни – здоровье!»
- Методический час «Безопасность на дороге. Как научить самому важному»

ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Социальная реклама «Простые правила безопасности на дороге»
- Организация квеста для обучающихся начальной школы «Просто о правилах»
- Беседа с инспектором ГИБДД
- Оформление стендов и уголков безопасности
- Инструктаж о правилах поведения на дороге
- Интерактивная экскурсия на городские предприятия транспорта
- Флешмоб «Правила передвижения на самокатах»

РЕСУРСЫ

БИБЛИОТЕКА МЭШ

- Сценарий классного часа «Безопасное лето. Инструктаж по технике безопасности» (ID 2287900)

ОРГАНИЗАЦИИ-ПАРТНЕРЫ

- Городской психолого-педагогический центр <https://gppc.ru/oa/negative/useful/>
- Управление ГИБДД ГУ МВД России по городу Москве <https://gibddmoscow.ru/>

2

начальник отдела
ВАСИЛЬЕВА ЕВГЕНИЯ НИКОЛАЕВНА
8 (903) 783-11-73

методист
КАЛИНОВА ОЛЬГА ИГОРЕВНА
8 (916) 621-80-43

The image shows a collage of screenshots from the website of the City Psychological and Pedagogical Center (GPPC). The main page features a navigation menu with options like 'О Центре', 'Родителям', 'Образовательным организациям', 'Платные услуги', 'Запись в Центр', and 'Контакты'. A prominent banner reads 'Помогаем семьям' (We help families) with a 'Бесплатно' (Free) tag. A dropdown menu lists services such as 'Обеспечение специальных условий образования и психолого-педагогическая помощь', 'Ресурсная школа', 'Психолого-педагогическая служба МРСД', 'Консультация специалиста', 'Логопедический скрининг', 'Интерактивные технологии', 'Внебюджетные услуги', and 'Инклюзивный фестиваль 1+1'. Another section titled 'Профилактика негативных проявлений среди несовершеннолетних' includes 'Консультация специалиста' and 'Служба неотложной психологической помощи'. A 'Полезные материалы' (Useful materials) section is partially visible, showing a list of documents and a 'Приглашаем к участию' (We invite you to participate) button. A QR code is overlaid on the right side of the screenshots.

