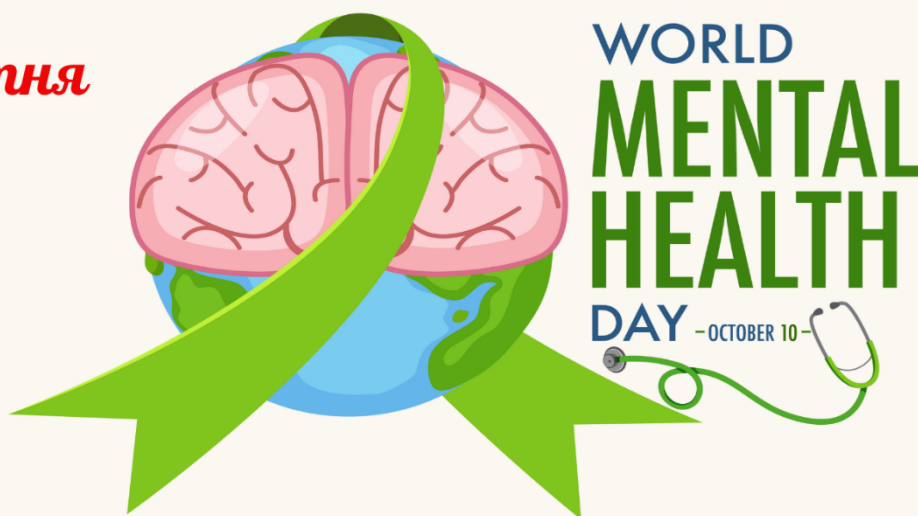


Всесвітній День психічного здоров'я

10 жовтня



Ментальне здоров'я — запорука стійкості

Щороку 10 жовтня світова спільнота відзначає **Всесвітній день ментального здоров'я**. Для нашої ліцейної родини ця дата — не просто пункт у річному плані заходів, а важливе нагадування про те, що дбати про своє психологічне благополуччя, емоційний баланс і самопочуття настільки ж важливо, як і про фізичне здоров'я. У сучасних умовах життєва стійкість, адаптивність та вміння підтримувати себе й оточуючих стають ключовими навичками для кожного.

У межах цього дня в ліцеї відбулася серія просвітницьких, практичних та інтерактивних заходів, покликаних створити безпечний, підтримувальний і затишний простір для учнів, педагогів та батьків.

Острівці спокою та підтримки для здобувачів освіти:

Психологічні хвилинки та експрес-заземлення: На початку уроків діти знайомилися з простими, але надзвичайно дієвими техніками саморегуляції, дихальними вправами й методами заземлення, які допомагають швидко подолати тривожність і повернути відчуття контролю в стресових ситуаціях.

Творчі арттерапевтичні майстерні: За допомогою малювання, створення колажів та роботи з картками емоцій учні вчилися краще розпізнавати власний емоційний стан, висловлювати почуття без страху осуду та шукати особисті джерела натхнення та свої суперсили.

Акція «Дерево підтримки»: кожен охочий міг залишити тепле побажання, добрі слова чи пораду для друзів і педагогів у класних чатах.

Професійне відновлення та розвиток ресурсності педагогів

Збереження ментального здоров'я педагога — це фундамент психологічного комфорту всього освітнього середовища. Саме тому вчителі ліцею приділили особливу увагу власному емоційному перезавантаженню та підвищенню кваліфікації у сфері стресостійкості.

Педагоги активно долучилися до практик від **Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (ЗОІППО)**, використавши матеріали онлайн-платформи [«Конструктор стійкості»](#). Зокрема, колектив опрацював практичний модуль **«Знайди свій ресурс: 6 способів подбати про себе»**, спрямований на:

- свідоме формування внутрішньої стійкості (резилієнтності);
- відновлення емоційного балансу та запобігання професійному вигоранню;
- розвиток здатності ефективно долати життєві стреси для досягнення гармонії з собою та навколишнім світом.

Отримані методики й практичні інструменти вчителі вже успішно інтегрують у щоденну освітню діяльність та психолого-педагогічний супровід учнів.

Пам'ятка: 3 кроки до збереження ментального балансу щодня

Психологічна служба ліцею нагадує прості правила, які допоможуть підтримувати ментальне здоров'я кожного дня:

1. **Базові потреби — це фундамент:** Здоровий сон, збалансоване харчування, регулярний рух і перебування на свіжому повітрі дають організму необхідний ресурс для подолання навантажень.
2. **Право на паузу:** Відпочинок — це не нагорода за виконану роботу, а необхідна умова для функціонування. Дозволяйте собі робити зупинки та відновлюватися.
3. **Сила спілкування:** Не залишайтеся зі своїми переживаннями наодинці. Діліться тим, що турбує, із близькими, колегами або звертайтеся за професійною допомогою до шкільного психолога.

Пам'ятаймо: дбати про себе — це не розкіш і не прояв егоїзму, а вияв відповідальності та турботи про власне майбутнє та майбутнє наших дітей.

Тримаємося разом, підтримуємо один одного та плекаємо внутрішню стійкість!