

РЕГІОНАЛЬНА КАМПАНІЯ: «ЕНЕРГІЯ СТІЙКОСТІ», присвячена Всесвітньому дню психічного здоров'я

Основний меседж: психічне здоров'я — це не відсутність стресу, а здатність з ним справлятися та відновлювати свою "батарею".

Концепт єдиного заходу: обласний синхронний флешмоб «10:10»

Щоб об'єднати всю область, пропонується відмовитися від розрізнених виховних годин і провести єдиний синхронізований захід.

Час проведення: 9 жовтня о **10:10** ранку.

• **Формат:** 10-хвилинна пауза у всіх закладах освіти Чернівецької області одночасно.

• Механіка заходу (3 кроки):

1. О 10:10 лунає спеціальний сигнал (або оголошення по радіорубці/в класах). Всі учні та вчителі переривають заняття на 10 хвилин для виконання спільної практики. Це може бути техніка заземлення (наприклад, дихання по квадрату, розтяжка або вправа "Метелик" за протоколом EMDR для самозаспокоєння).

2. Кожен учень пише або малює на стікері-ладоньці одну річ, яка дає йому сили (сім'я, хобі, ЗСУ, друзі), і прикріплює на спільний "Стенд Стійкості" в класі чи коридорі.

3. Школи знімають короткі 10-15 секундні відео (Reels/TikTok) процесу "перезавантаження" або результату (Стенду Стійкості) під єдиний тренд-звук. Усі відео публікуються з єдиними хештегами: #ЕнергіяСтійкостіБуковина, #10хвилинДляСебе, #МентальнеЗдоровяБуковина.

Використовуйте матеріали Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської «Ти як?» (аптечка психологічної самодопомоги) в якості бази для вправ.

Додавайте компоненти гейміфікації для молодшої та середньої школи (наприклад, "трекер настрою" класу на тиждень після заходу).

Інструкція для вчителя

Основна мета цієї інструкції — забезпечити проведення синхронізованої психологічної паузи у закладах освіти області, мінімізуючи стрес для педагогів і максимізуючи емоційну залученість учнів. Захід не потребує репетицій, головне — щире спілкування та підтримка.

– підготовка матеріалів: підготуйте стікери (бажано різних кольорів) та ручки для кожного учня;

– виділіть місце на дошці, стіні або ватмані під умовну назву «Стенд Стійкості» (можна заздалегідь написати цей заголовок);

– перевірте можливість увімкнути єдиний аудіотрек кампанії на телефоні чи колонці для супроводу.

Основний етап (старт рівно о 10:10)

10:10–10:13. Заземлення та стабілізація: запропонуйте учням відкласти гаджети, сісти зручно та виконати одну з технік саморегуляції (наприклад, техніку «Метелик» – схрестити руки на грудях і по черзі легко поплескувати себе по плечах, глибоко дихаючи, або дихання по квадрату: вдих-пауза-видих-пауза на 4 рахунки);

10:13–10:17. роздайте стікери та попросіть учнів коротко написати або намалювати одну річ, яка додає їм сил і допомагає справлятися з труднощами (родина, ЗСУ, домашній улюбленець, хобі, музика);

10:17–10:20. Візуалізація єдності (Стенд Стійкості): увімкніть офіційний трек кампанії та запропонуйте учням по черзі підійти й прикріпити свої стікери на спільний стенд, утворивши таким чином єдине «поле сили» класу. Під час цього процесу можна записати коротке відео для соціальних мереж.