**Виховна година**

**зі збереження ментального здоров’я**

**для молодших школярів**

**«Як допомогти Їжачку-Стресовичку»**

**Мета:** Ознайомити учнів із поняттям «ментальне здоров’я», його ознаками та чинниками.Формувати у молодших школярів знання, вміння, навички, спрямовані на збереження та зміцнення ментального здоров’я, сприяти визначенню та усвідомленню факторів, що впливають на ментальне здоров’я. Розвивати спостережливість, увагу, логічне мислення, творчі здібності, соціальну активність. Виховувати відповідальне ставлення до свого здоров’я.

**Хід уроку**

**І.Вступна частина.**

**1.Організація класу. Вітання.**

- Сонечко встало,

Іде новий день.

Любі малята

Усім: «Добрий день!»

Дзвоник видзвонює

Дзень! Дзень – дзелень!

Учні, школярики,

Всім: Добрий день!

Давайте привітаємося одне з одним!

Учні стоять в колі та по черзі вітають одне одного за зразком: « Всім привіт! Я –(*називають своє ім’я*) ! Хочу привітатися з вами ось так!», потімпоказують, як вони хочуть привітатися, а всі інші повторюють *(Наприклад, торкаються одне одного ліктиками, вказівними пальчиками, плечима, колінками і т.д.*).

**2.Вправа на визначення настрою.**

- Оберіть смайлика і покажіть , який настрій у вас сьогодні (*Учні обирають посміхненого або сумного смайлика. Обов’язково з’ясувати, чому у дітей, які обрали сумного смайлика, такий настрій та підбадьорити їх*.)

**ІІІ.Основна частина.**

**1.Мотивація навчальної діяльності.**

-Дітки, подивіться,хто завітав до нас на урок! Це ж Їжачок-Стресовичок (*На екрані з’являєтьсязображення сумного їжачка*)!Який же він колючий, мабуть нікого не хоче до себе підпускати! Злиться або наляканий?Як ви гадаєте , який настрій зараз у Стресовичка?( *учні висловлюють свої припущення*).

-Згодна з вами. Їжачок може бути наляканим, стривоженим, просто невиспаним через нічні тривоги, емоційно виснаженим та сумним.

**2.Повідомлення теми та завдань уроку.**

-Сьогодні на уроці ми допоможемо Їжачкові! Познайомимо з культурою ментального здоров’я, навчимо Стресовичка долати пригнічений стан і справлятися зі своїми тривогами.

**3. Вивченнянового матеріалу. Розповідь учителя про стресовий стан.**

-Нинішня ситуація в країні, воєнний стан, постійне перебування у вирі інформації, дистанційне навчання, почуття невідомості – усе це посилює нашу тривожність. Звичайно, є події, які ми контролюємо і живемо без напруги. Але нині більшість подій є неясними для нас. Ми втрачаємо контроль, спокій, напружуємося, нервуємося, втрачаємо рівновагу. Саме цей період, коли з'являється нове, і ми до нього ще не адаптувалися, називається стресовим.

**4.Перегляд відео «Як залишатися психічно здоровим в умовах стресу»**

(*за посиланням* :https://youtu.be/8EpxWSiCgzM).

- Уявіть своє здоров’я, як заряд батареї. В умовах стресу він може швидко витрачатися, тоді на допомогу приходять, наприклад, павербанки. Але вони також швидко витрачають енергію. На низькому заряді більша частина систем мозку можуть обмежити свою роботу. Якщо людина не зрозуміє вчасно, що вона працює на межі, це може призвести до емоційного та фізичного виснаження. Бути здоровим ментально – це здатність адекватно реагувати на виклики. Наприклад, розуміти, що, якщо ви не поїсте, то можете стати роздратованими. Якщо ви не розповісте, що вас турбує, можете стати пригніченими. Розуміння цих процесів- це можливість підтримувати заряд своєї батареї на достатньому рівні, щоб не впадати в пригнічений стан та не втрачати розум.

Важливо мати можливість повноцінно харчуватися, отримувати вітаміни, не забувати про рухову активність і якісний сон, а також – про відпочинок, коли є час на те, аби абстрагуватися, отримати задоволення від того, що подобається й що дійсно хочеться робити в певний момент.

**5.Фізкультхвилинка.Вправа «Піца».**

-Що ж, давайте покажемо Їжачку, як зняти напруження і трішечки порухаємося.

Учні стають у коло так , щоб обличчя кожного учня дивилось на спину того, хто стоїть перед ним. Потім починають «накладати»( імітують рухи) шарами на піцу ( на спину) борошно, цукор, дріжджі, «замішують тісто», кладуть салямі, сир, помідори і т.д., таким чином виконуючи розслабляючий масаж спини.

**6.Практична складова. Виконання вправ на «заземлення».**

- Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини частішає дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: вся увага концентрується на подразнику. Давайте познайомимо Стресовичка з вправами, які допоможуть швидко подолати тривогу та відчуття страху.

Вправа 1. «Привіт, пальчику, як ти живеш?» (*Учні торкаються кожного пальчика однієї руки, ніби вітаючись. Потім руки поміняти*).

Вправа 2. «Могутні бегемотики» (*Учнітупочуть так сильно, як бегемотики, які хочуть прогнати хижаків*).

Вправа 3. «Метелик».

-Встаньте і схрестітьдолоні на грудях. Зачепіться великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика.Тепер ритмічно постукуйте долонями по грудях – лівою, правою, лівою…Через внутрішні вібрації ви почуєте звуки, ніби гучне серцебиття. Це вас заспокоїть.Продовжуйте вправу, доки не відчуєте, що дихання вирівнялося (*Учні повторюють за вчителем*).

**7.Робота в групах.Вправа «Чаклуни»** .

- Спонтанна образотворча діяльність здатна виражати неусвідомлений зміст психічного життя.Арт-терапія допомагає людині у важких моментах її життя, в тому числі і при стресових станах.Це відмінний засіб боротьби зі стресом. Якщо ви відчуваєте, що починаєте впадати в пригнічений стан або боїтеся чогось, то візьміть аркуш паперу та починайте малювати.(*Учні об’єднуються в групи* і *за допомогою маркерів перетворюють страшний об’єкт на смішний*.)

**ІІІ. Заключна частина. Рефлексія.**

**1.Вправа «Сейф».**

**-** Інколи тривога виникає від подій, що відбуваються, а інколи від думок та спонтанних спогадів. Запобігти емоційному перенавантаженню від таких спогадів може допомогти вправа «Сейф». Мета вправи не в тому, щоб ігнорувати цю інформацію, а в тому, щоб не дозволити їй дестабілізувати вас. Завершуючи наше заняття, ми навчимося позбуватися тривожних і болісних спогадів.

На маленьких аркушах діти малюють або описують словесно свої найнеприємніші спогади та переживання. Потім кладуть в «Сейф», який замикає вчитель.

-Після того, як ми закрили всі неприємні спогади в сейфі, ми можемо повертатися до звичайного життя.

**2.Заключне слово вчителя.**

-Діти, подивіться, Їжачок вже посміхається!(*З’являється зображення посміхненогоїжачка*). То ж і ви частіше посміхайтеся!Посмішка завжди висловлює позитивні емоції: щастя, радість, веселощі.Співайте від радості і танцюйте. І відразу буде все добре, а як же інакше. Будьте здорові!