ТИ ЯК? ПОВЕРТАЄМОСЬ   
ДО ШКОЛИ!(План-конспект першого уроку 2024-2025 н.р.)

1 слайд Привітання

2 слайд Знайомство. Розповідь класного керівника про себе

3 слайд Знайомство. Діти про себе

Слово вчителя

* Як почуваєтеся зараз?
* Що відчуваєте?
* Вам зараз весело, сумно?
* А коли сьогодні збиралися на нашу зустріч, то раділи чи хвилювалися, а може сумували, що канікули закінчилися? А як ви почувалися вчора? Кожен день ми всі відчуваємо купу різних емоцій: радість, щастя, сум, тривогу, страх, злість... Усі вони важливі. Але іноді нам буває важко впоратися з ними. Що робити в таких випадках, ми з'ясуємо, коли переглянемо відео дитячої психологині Світлани Ройз спільно з її гостями, такими ж школярами, як ви.

4 слайд Перегляд відео уроку на сайті MEGOGO <https://bit.ly/3OX2vBA> та виконання них.

По закінченню відео, вчитель пропонує дітям поставити питання (якщо є) та дає відповіді на них.

5 слайд Декілька вправ та ігор для підтримання ментального здоров’я№1. Картки для дихальних практик стабілізації «Вдих-видих». За допомогою них можна заспокоїти дитину, взяти під контроль тривогу та прояви стресу або ними можна просто розпочати чи завершити урок. Картки підходять для дітей від 3 років, для підлітків, для дорослих.

https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards

7 слайд https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards

№2. «Картки сили». 1 варіант Картки містять зображення тварин, птахів, риб, комах, а також певних об’єктів і явищ природи, адже діти часто ототожнюють себе з ними. На звороті картки є невеликий опис зі спонуканням до дії.

2 варіант

Інструкція: Обирай одну чи кілька карток до зазначених нижче питань. Поміркуй: коли Тебе ніхто не бачить, яка Ти тварина? якою твариною Тебе бачать інші? якою твариною хотілося б бути? як би на цю ситуацію дивилася ця тварина? Поміркуй: коли Ти уявиш себе цією твариною чи тим,

намальовано на картці, то

що Ти любиш?

що Ти не любиш?

про що мрієш?

чого/кого боїшся?

8 слайд УСПІШНОГО, ЕНЕРГІЙНОГО, ВЕСЕЛОГО ТА БЕЗПЕЧНОГО НАМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ!