



**ОРГАНІЗАЦІЯ освітнього процесу за  
дистанційними технологіями  
у I семестрі 2022/2023 н.р.**



# ОРГАНІЗАЦІЯ освітнього процесу за дистанційними технологіями

- ◉ Постанова Кабінет Міністрів України від 24 червня 2022 року № 711 «Про початок навчального року під час дії правового режиму воєнного стану в Україні»
- ◉ Наказ Департаменту освіти і науки від 31.08.2022 року № 86 «Про організацію освітнього процесу в закладах освіти міста в умовах воєнного стану в 2022/2023 навчальному році»
- ◉ Лист МОН України від 30.06.2022 №1/7322-22 «Про організацію 2022/2023 навчального року»
- ◉ Лист Департаменту освіти і науки від 30.08.2022 № 063-3614 «Про структуру 2022/2023 навчального року», враховуючи зміни в Санітарному регламенті щодо тривалості уроків і занять з використанням комп'ютерної техніки та дистанційного навчання учнів в умовах воєнного стану, затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України від 01.08.2022 № 1371
- ◉ **Рішення сесії Дніпровської міської ради від 17.08.2022 №52/2«Про організацію освітнього процесу в комунальних закладах освіти»**
- ◉ **Організація освітнього процесу відповідно до режиму роботи закладу, розкладу занять та розкладу дзвінків, затверджених Головним управлінням Держпродспоживслужби в Дніпропетровській області та наказом по школі №137 від 31.08.2022р.**



# ЛИСТ МОН України № 1/9530-22 ВІД 19.08.2022.

**«ІНСТРУКТИВНО – МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ МОН  
УКРАЇНИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА  
ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРЕДМЕТІВ У ЗАКЛАДАХ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У 2022/2023  
НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ» (З ДОДАТКАМИ)**

- НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ
- ТИПОВІ НАВЧАЛЬНІ ПЛАНИ
- КАЛЕНДАРНІ ПЛАНИ
- ДЕРЖАВНИЙ СТАНДАРТ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ – 5 КЛАСИ, 6-9 КЛАСИ, 10-11 КЛАСИ
- КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ (1-4 ), БАЗОВОЇ (5,6-9), ПОВНОЇ (10-11) ОСВІТИ



# **РЕЖИМ РОБОТИ ШКОЛИ у 2022/2023 н.р.**

<b>1 – 11 класи</b>	<b>I семестр</b>	<b>01 вересня – 23 грудня</b>	<b>78 навчальних днів</b>
	<b>II семестр</b>	<b>09 січня – 02 червня</b>	<b>100 навчальних днів</b>
<b>Тривалість освітнього процесу триває не менше 175 навчальних днів.</b>			

## **КАНІКУЛИ**

<b>ОСІННІ</b>	<b>24 жовтня – 30 жовтня</b>
<b>ЗИМОВІ</b>	<b>26 грудня – 08 січня</b>
<b>ВЕСНЯНІ</b>	<b>20 березня – 26 березня</b>





## 2 платформи для асинхронного та синхронного навчання



Пента    Задання    Пользователи    Оценки

Код курса  
t2f3whq

Предстоящие

Срок сдачи задания  
07:00 – ГИМНАСТИКА  
23:59 – 15.11 №21 Урок  
15.11 №20 Урок фор...

Посмотреть все

- Пользователь Марена Поддубица добавил задание: ГИМНАСТИКА 13:23
- Пользователь Vadim Medunik добавил задание: 18.11 Веселітні історії (Тема: "Сусілля... 13:20
- Пользователь Олена Марченко (Марьяно Олена Миколаївна) добавил задание: Основ... 10:22 (Назви: 11:51)

Вправа «Дослідники»

Порівняйте слова. Поясніть, як і чому змінилося їхнє лексичне значення.



Песик                      Пес



# СТРУКТУРА ГУГЛ КЛАСУ

- ◉ **Розклад уроків, форми роботи в якому коригуються вчителем**
- ◉ **Папка (сторінка) класного керівника+.....**
- ◉ **Сімейне навчання**
- ◉ **Предметні олімпіади**
- ◉ **Конкурси**
- ◉ **Предметні папки вчителів**



# СКЛАДОВА УРОКУ ВЧИТЕЛЯ-ПРЕДМЕТНИКА в гугл класі

- ◉ Дата, №уроку, тема уроку
- ◉ Роз'яснення до уроку (вітання, план, інструкція, опис матеріалу, домашнє завдання)
- ◉ Прикріплений матеріал (власні відео пояснення, презентації, фотоматеріали сторінки зошита, посилання на Ютуб і т.д. - **при роботі в ГУГЛ КЛАСІ.**
- ◉ Посилання на ЗУМ конференцію, план уроку, домашнє завдання – **синхронна робота в ЗУМі.**
- ◉ «Матеріал»-немає оцінки, роботи не надсилаються
- ◉ «Завдання» – оцінюється, вказані терміни здачі, роботи надсилаються.
- ◉ Вказаний день, урок і час запланованої ЗУМ конференції
- ◉ Перевірка робіт, коментарі вчителя





# Як представлено класи?

7-А (СШ#134) 2022-...  
Срок сдачи: вторник 10:10 - 18.11.2022. Контрольна робота 3...  
Срок сдачи: вторник 23:59 - Високий 16.11. Тап Мотоски. Ля...  
Срок сдачи: вторник 17.11 №11. Алгоритм роботи над числом...

10-1 клас  
Срок сдачи: вторник 10:20 - 18.11.2022. Самостійна робота...  
Срок сдачи: вторник 23:59 - 18.11 №20. Староня татвір. Ва...  
Срок сдачи: вторник 15.11 №19. Класи й атеанди класи. Загак...

9-1  
Срок сдачи: вторник 07:00 - ГИНАСТИКА  
Срок сдачи: вторник 23:59 - 15.11 №21. Умова форматувани

11-клас  
Срок сдачи: вторник 17.11.22 Поняття події та методу  
Срок сдачи: вівторок 18.11.22 Створення логотипа об'єктів  
Срок сдачи: вівторок 17.11.22. ТЕМА. Ассортимент...

6-Бі  
Срок сдачи: вівторок 18.11.22 Докладний переказ худ. текстів уроч...  
Срок сдачи: вівторок 23:59 - 16.11.22 Етапи створення презентаці...

8і (2022-2023)  
Срок сдачи: вівторок 07:00 - ГИНАСТИКА  
Срок сдачи: вівторок 15:00 - вівторок КОНТРОЛЬНА РОБОТА У...  
Срок сдачи: вівторок 14.11 №20 Поняття мультимедіа

НУШ Зарубіжна літа  
Срок сдачи: вівторок 29.11.04.12.21  
Марина Чубарова



# Як відображається завдання?

Українська мова. Урок 1. Частина 3. 1

Срок сдачи: 1 нояб., 19:00

Опубликовано 1 нояб.

Добрий день!  
О 12:30 перегляньте відео "Складнопідрядне речення".  
Зустрічаємося в зумі о 12:35:  
<https://us05web.zoom.us/j/85118755640?pwd=dlBuZzcrV29EYlhuRm1qdjNIWkNpQT09>

2 Сданы  
6 Назначено  
26 Поставлена оценка

Матеріали уроку для відсутніх прикріплено.

Д/з уроку 1 виконати й прикріпити до завдання.  
Перевірятимو вибірково, але виконати мають усі.

Складнопідрядне реч...  
Відео YouTube 4 минути

Урок\_1.pptx  
PowerPoint

# Предмети. Предметна сторінка

Українська мова

- Українська мова. Урок 4 (продовження). Срок сдачи: Вівтор, 19:00
- Українська мова. Урок 4. Частина 3-4. Срок сдачи: 18 нояб., 19:00
- Українська мова. Урок 3 (продовження). Опубликовано 14 нояб.
- Українська мова. Урок 3. Частина 3-4. Срок сдачи: 18 нояб., 19:00
- Українська мова. Радодітант. Опубликовано 9 нояб.
- Українська мова. Урок 2 (продовження). Опубликовано 9 нояб.
- Українська мова. Урок 2. Частина 3. Срок сдачи: 7 нояб., 18:00
- Українська мова. Здорова звичка ставити ... Срок сдачи: 3 нояб., 20:00
- Українська мова. Урок 1. Частина 3. Срок сдачи: 1 нояб., 19:00
- Українська мова. Самостійна робота №1. Срок сдачи: 18 окт., 18:45

# Перевірені домашні роботи.

9-1

10 БАЛЛОВ

Мартин Монастирський 9 Балли в оценок

Владислав 7

София Станислав 9

Анна Сурина 9 Балли в оценок

София Труфанова 10

Данил Бесла 8 Балли в оценок

Данил Караванов 9

Народ Черненко 9

Мартин Станислав 8 Балли в оценок

Евгений Караванов 9

Владислав Караванов 20221102\_141945.jpg 10

София Станислав 20221101\_175016... 10

Анна Сурина 20221101\_191247.jpg 10

София Труфанова 20221101\_191517.jpg 10

Данил Караванов 20221101\_191517.jpg 10

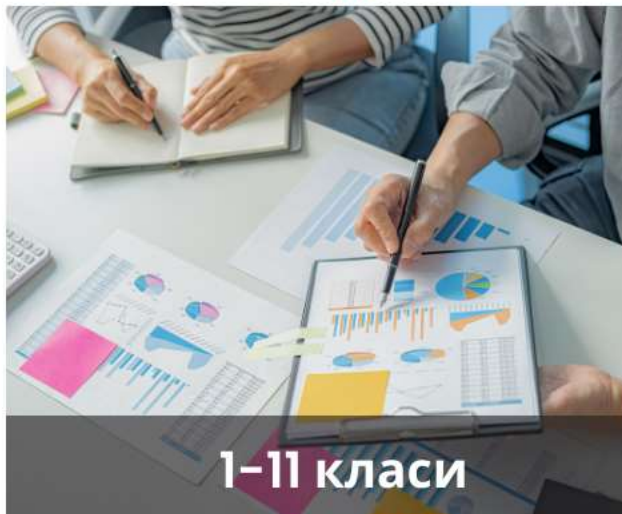
Мартин Станислав 20221101\_191517.jpg 10

Евгений Караванов 20221101\_191517.jpg 10



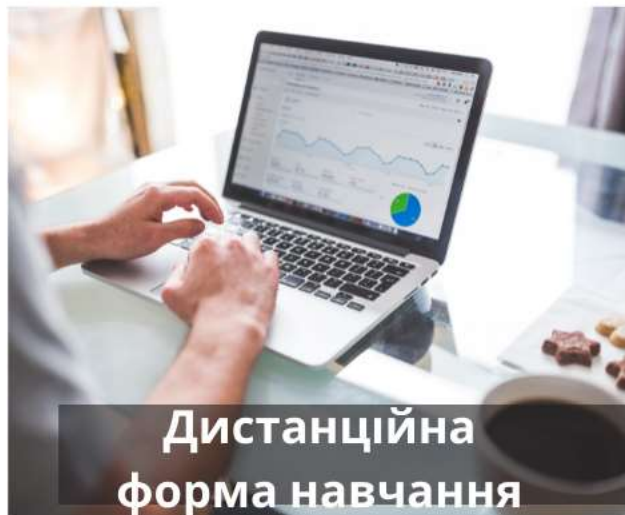


# ДІТИ, ЯКІ ВИМУШЕНО ПОКИНУЛИ УКРАЇНУ І ЖИВУТЬ/НАВЧАЮТЬСЯ ЗА КОРДОНОМ ПРАВО НА ОСВІТУ В УКРАЇНІ ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ, ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОГО ЗАКОНОДАВСТВА, ГАРАНТУЄТЬСЯ.



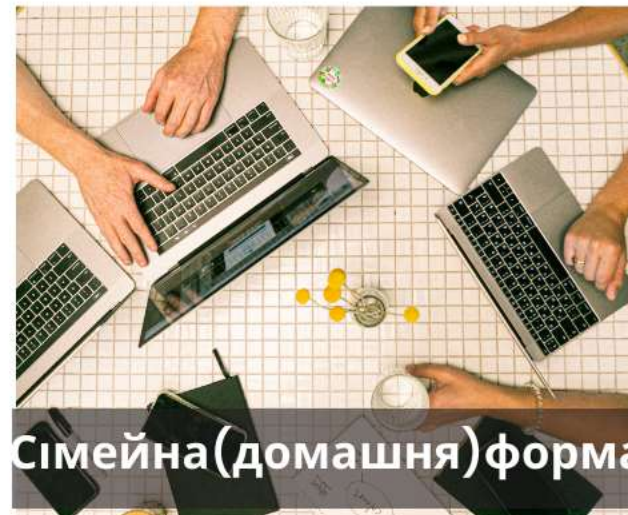
1-11 класи

Форма навчання  
дистанційна або  
сімейна (домашня)



Дистанційна  
форма навчання

Відвідування уроків за  
можливості, у зручний час;  
виконуються поточні  
та інші види робіт



Сімейна (домашня) форма

Контрольне оцінювання :  
4 рази на рік (по 2 рази  
в I/II семестрі) – семестрове/  
річне оцінювання

**Індивідуальний підхід:** терміни виконання робіт подовжуються, фізкультура та предмети художньо – естетичного циклу – завдання спрощені. **Співпраця з класним керівником важлива.**



# Форма оцінювання

Оцінювання учнів 1-2 класів, 3-4 класів  
(наказ МОН України від 13.07.2021 №813)

5-их класах відповідно до нового  
Державного стандарту базової середньої  
освіти .

6- 11 класи - відповідно до наказу МОН  
України від 21.08.2013 № 1222 «Про  
затвердження орієнтовних вимог  
оцінювання навчальних досягнень учнів із  
базових дисциплін у системі загальної  
середньої освіти».



**1-2** класи -  
формувальне



**3-4** класи рівневе



**5** класи - I семестр  
- рівневе,  
II семестр, річна -  
**1-12** балів



**6-11** класи -  
**1-12** балів



# Оцінювання на освітніх платформах



**ГУГЛ клас** (при наявності письмового завдання) - надіслана учнем робота, перевіряється вчителем, учень отримує рівень або бал, з коментарями, щоб відзначити роботу або пояснити помилки.



**ЗУМ платформа** - оцінювання під час уроку (усні відповіді).







**Оцінювання як процес отримання даних про  
стан сформованості  
результатів навчання учнів 1- 4 класів у процесі  
формульального та підсумкового оцінювання**

**Наказ МОН України від 13.07.2021 №813 «Про  
затвердження методичних рекомендацій щодо  
оцінювання результатів навчання учнів 1-4 класів  
закладів загальної середньої освіти»**



# Формувальне (поточне) оцінювання

## Оцінка як показник досягнень

### Вербальна оцінка (1-4 класи)

#### Оцінювальне судження:

- емоційне- типу «Молодець!», «Чудово!»;
- конкретний результат- типу «Дякую за старанність, хід розв'язування задач обрано правильно, повтори способи обчислень за №102 на с.34.»

### Рівнева оцінка (3-4 класи)

- «початковий»(П)
- «середній» (С)
- «достатній» (Д)
- «високий» (В)

Вербальну і рівневу оцінку  
можна виражати усно і письмово



# ТЕМАТИЧНІ ДІАГНОСТИЧНІ РОБОТИ

## РЕЗУЛЬТАТ ОЦІНЮВАННЯ

### Вербальна оцінка (1-2 клас)

**Сформовано** (✓) певне

уміння

(навчальна дія виконана не

нижче репродуктивного

(середнього) рівня)

### Рівнева оцінка (3-4 клас)

- Високий «В»
- Достатній «Д»
- Середній «С»
- Початковий «П»

### Зворотний зв'язок - інформування батьків про результати навчання:

- Індивідуальні зустрічі, телефонний зв'язок
- Записи оцінювальних суджень, рівнів у робочих зошитах, діагностичних роботах, у зошитах з друкованою основою (за умов дистанційного навчання повернення перевірених робіт на платформі Google Клас)
- Фіксація результатів навчання у класному журналі і свідоцтві досягнень.
- Години спілкування (індивідуальні, групові, класні).





# ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ (В КІНЦІ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ)

Враховуються:

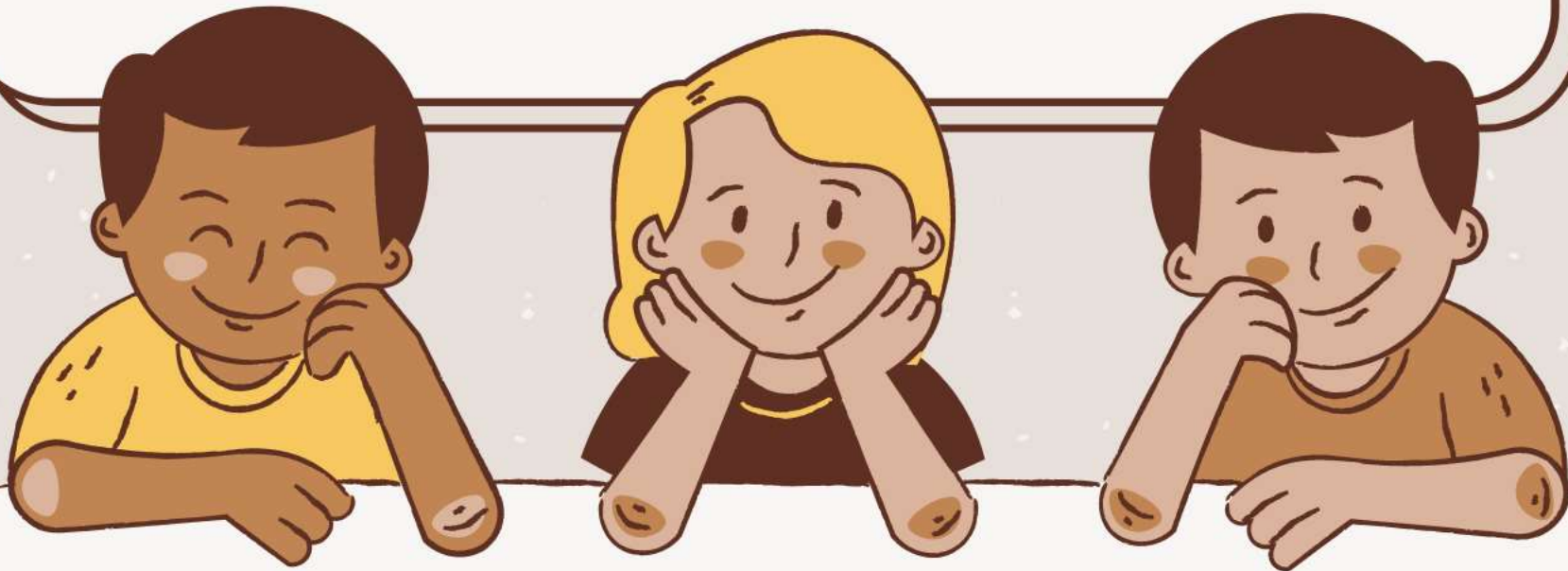
- результати діагностичних робіт у класному журналі
- записи оцінювальних суджень у робочих зошитах, у зошитах з друкованою основою
- спостереження вчителя у процесі формувального оцінювання

## Свідоцтво досягнень

Процес навчання

Результат навчання

Оцінювання учнів  
5 класів  
2022/2023 н.р.







# 5 клас

**Система оцінювання у КЗО СШ № 134**  
**2022/2023 н.р.**



**семестр**

І чверть - узагальнена інформація  
класним керівником /вчитель -  
предметник

**Табель успішності**  
**(вказані рівні)**



**семестр**

**Табель успішності**  
**(вказані бали)**



**річна**

**Табель успішності**  
**(вказані бали)**





# ОЦІНЮВАННЯ учнів 6-11-х класів

- Оцінювання учнів 6 – 11 класів у 2022-2023 навчальному році здійснюється за *Критеріями оцінювання та Орієнтовними вимогами оцінювання* навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти
- При навчанні у дистанційному та змішаному режимах оцінювання результатів навчання учнів може здійснюватися *очно або дистанційно з використанням можливостей інформаційно-комунікаційних* (цифрових) технологій, зокрема відеоконференц-зв'язку



# ОЦІНЮВАННЯ учнів 6-11-х класів

- ◉ **Поточне**
- ◉ **Тематичне**
- ◉ **Семестрове**
- ◉ **Річне**
- ◉ **ДПА**
- ◉ **ЗНО-МНТ**
- ◉ **Документи про освіту (4,9,11 кл.)**



# Оцінювання (письмові роботи). Вчитель.

## ПОВІТРЯНА ТРИВОГА

Термін не обмежується уроком (вчитель збільшує час, або переносить роботу).

## ПОУРОЧНІ РОБОТИ

Термін здачі не обмежується робочим днем (якщо урок не кожного дня)

## "ЗДАНО ІЗ ЗАПІЗНЕННЯМ"

### **Короткочасне**

#### **Запізнення 1-2 дні-**

кардинально на оцінку не впливає, якщо це не контроль знань

### **Довгочасне**

#### **Запізнення 1-2 тижні, місяць**

питання об'єктивності оцінювання, по відношенню до дітей, які здають вчасно.

## ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД

Класний керівник -  
учень - вчитель





# Оцінювання (письмові роботи). Учень.

НАВЧАННЯ  
ВІДПОВІДНО  
ДО РОЗКЛАДУ  
УРОКІВ

ЗУМ

ГУГЛ КЛАС

ОЦІНКА

Щоденна системна  
робота

Синхронна робота  
з вчителем -  
збільшує  
ефективність  
(за можливості:  
відеозображення,  
концентрація уваги,  
безпека)

**За розкладом :**

- ознайомитися з  
планом уроку,
- переглянути  
матеріал уроку,
- виконати  
завдання, за  
необхідності  
надіслати

АТОМС -  
електронний  
журнал

ГУГЛ клас - в  
надісланій роботі

Класний журнал  
Табель успішності



# Результати оцінювання. Доступ та можливості. Батьки.

ОБЛІК  
РЕЗУЛЬТАТІВ  
ОЦІНЮВАННЯ  
1-2 КЛАСИ

## Діагностичні контрольні роботи

(за вивченими  
темами)

**1-2 класи вербальне**  
оцінювання, без  
семестрової -  
**консультаційні**  
**години для батьків,**  
відповідно до  
свідоцтв досягнень

ОБЛІК  
РЕЗУЛЬТАТІВ  
ОЦІНЮВАННЯ  
3-4 КЛАСИ

## Діагностичні контрольні роботи

(за вивченими темами)

**3-4 класи - рівневе**  
оцінювання, без  
семестрової -  
**консультаційні**  
**години для батьків,**  
відповідно до  
свідоцтв досягнень

ОБЛІК  
РЕЗУЛЬТАТІВ  
ОЦІНЮВАННЯ  
5 КЛАСІВ

## I семестр - рівневе

(всі види письмових  
робіт - Гугл клас,  
I чверть - виписані

рівні класним  
керівником  
(індивідуально)

Табель успішності з  
рівнями (I семестр).

**II семестр, річне-1-12**  
**балів, АТОМС, ГУГЛ клас**

Табель успішності, класний журнал

ОБЛІК  
РЕЗУЛЬТАТІВ  
ОЦІНЮВАННЯ  
6-11 КЛАСИ

## I - II семестр, річне

-1-12 балів,

**АТОМС (електронний**  
**ж-л), ГУГЛ клас**

(всі види письмових  
робіт/усних  
відповідей.

АТОМС - батьки  
приєднані

Табель успішності,  
класний журнал





## Вкладка «успішність» (так її бачать учні й батьки)

Atoms	Успішність													
	Перший семестр	Вересень							Жовтень					
	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	03	04	05
Інформатика												зр	9	
Історія України					7		11					11		
Алгебра					9							9		
Біологія	11		11			12		10				11		9
Всесвітня історія				11								10		5
Географія						10				9				
Геометрія						7						7		
Зарубіжна література				11						но				
Основи здоров'я														
Правознавство											11			
Українська мова			10		10							10		10
Українська література		7						11					11	
Фізика		7	10		9		10	9		8		10		8
Фізична культура														
Хімія				12										
Трудове навчання									12					
Англійська			9	зр		9		11		нз	11		10	11
Навчємось разом							12							
Французька								10						9

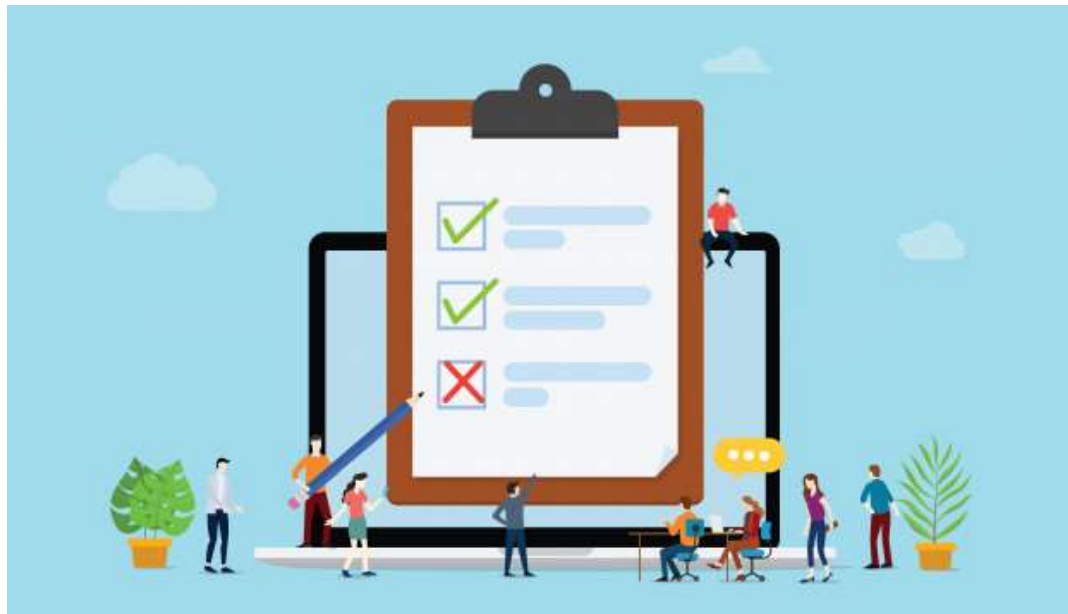
## Вкладка «щоденник» (так її бачать учні й батьки)

Atoms	Щоденник	
	Розклад на тиждень 0...	
Тиждень назад / Цей тиждень / Тиждень вперед		
Понеділок, 07 листопада		
0	Фізична культура	
1	Історія України	7 Хви
2	Англійська	
3	Інформатика	зр
4	Українська мова	10 Дом
5	Українська література	10 Нап
6	Алгебра	
7	Алгебра	
Вівторок, 08 листопада		
1	Англійська	
2	Фізика	
3	Біологія	10
4	Французька	
5	Українська мова	
6	Інформатика	8



# Результати опитування батьків СШ №134 ( від 15.11, 16.11) щодо якості організації дистанційного навчання в школі

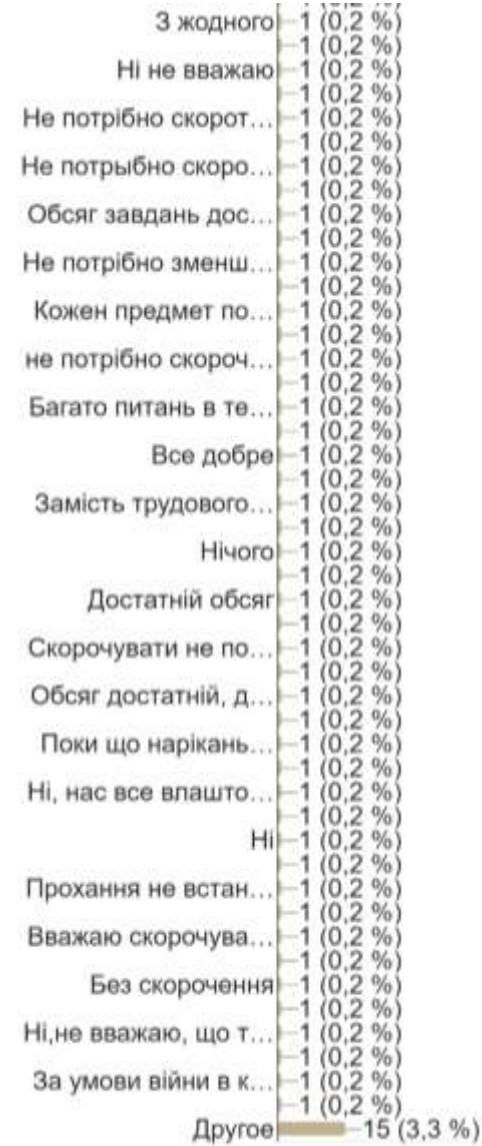
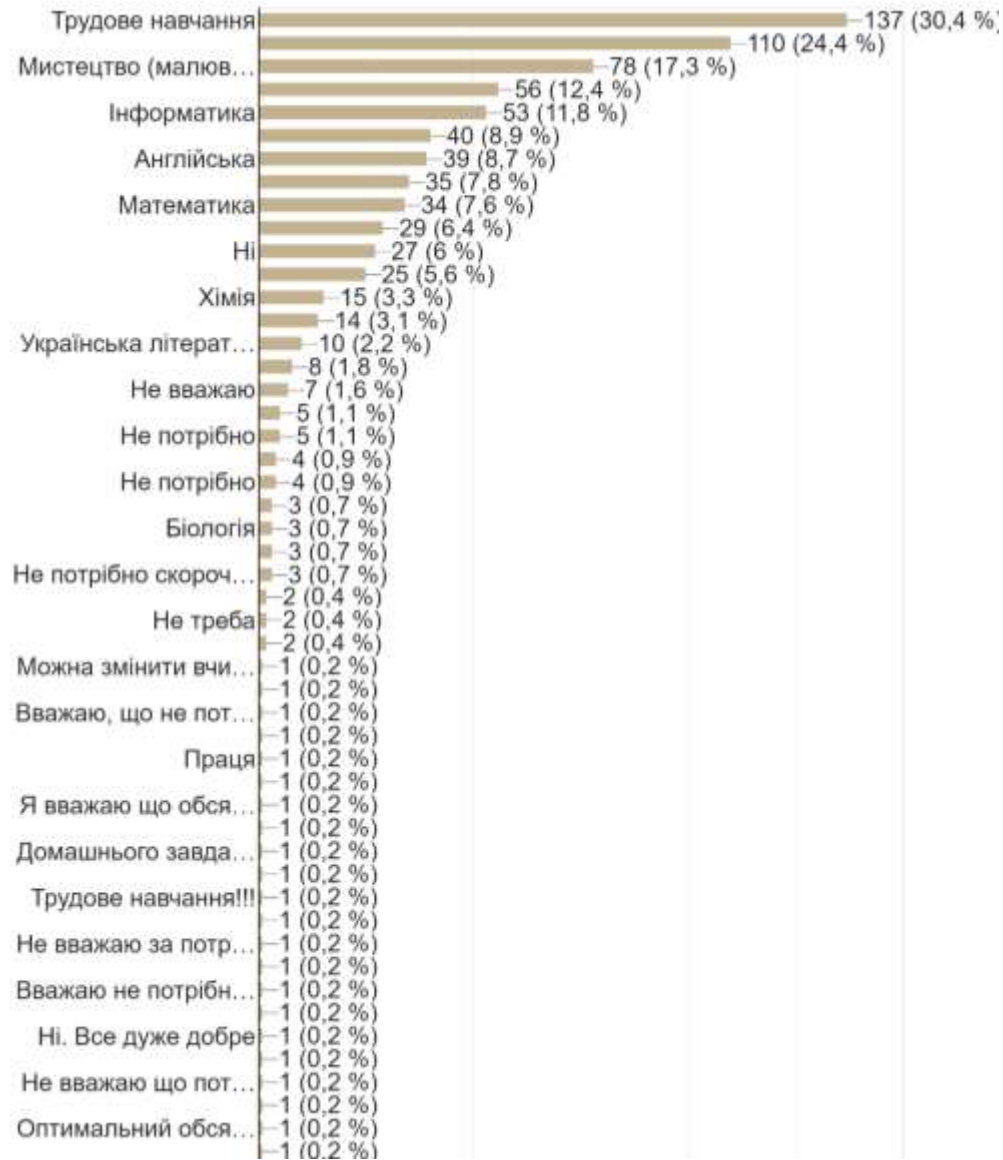
5 -11 класи







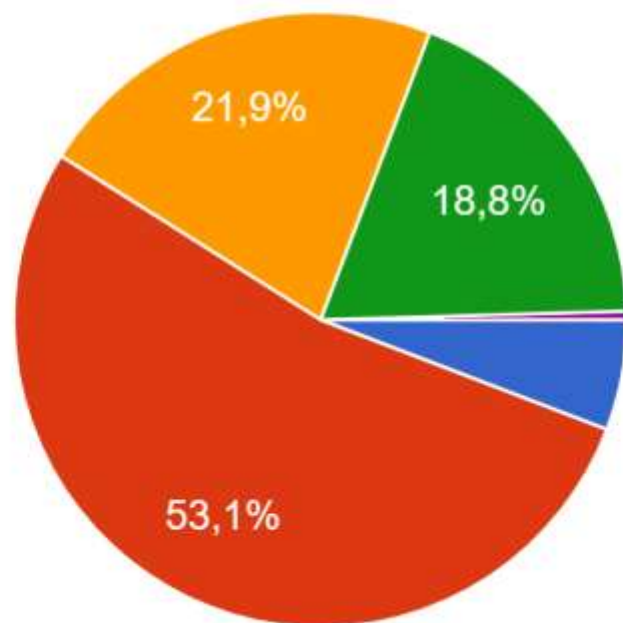
# Чи вважаєте ви, що потрібно скоротити обсяг завдання з певних предметів? Оберіть 3 предмети.





Чи поінформовані ви про результати навчання (оцінки/рівні) дитини? У який спосіб отримуєте оцінки?

448 ответов

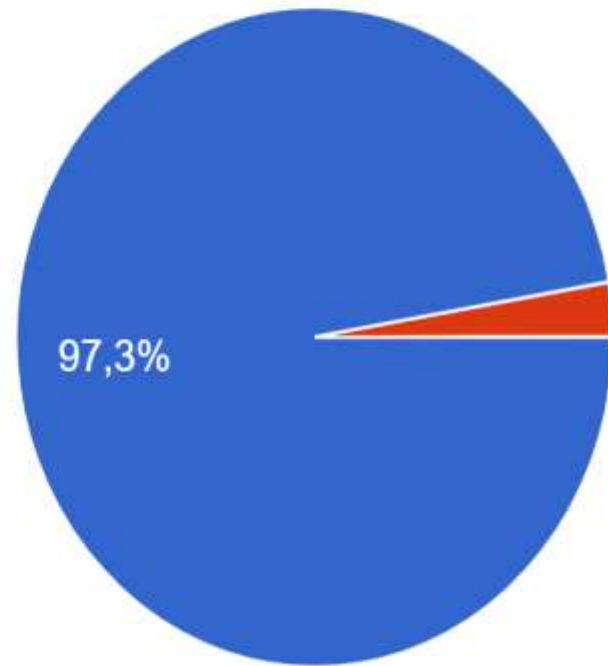


- я не маю доступу до оцінок дитини, бо не зареєстрований в електронному щоденнику
- я отримую оцінки в електронному щоденнику
- я отримую оцінки від класного керівника
- мені оцінки повідомляє моя дитина
- я не контролюю результати навчання дитини



Чи достатня комунікація з класним керівником?

448 ответов

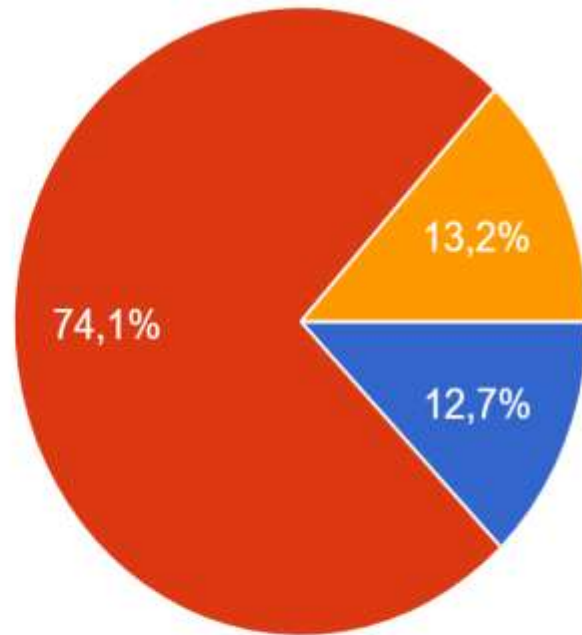


- так
- ні



Як ви оцінюєте кількість зумів на день?

448 ответов



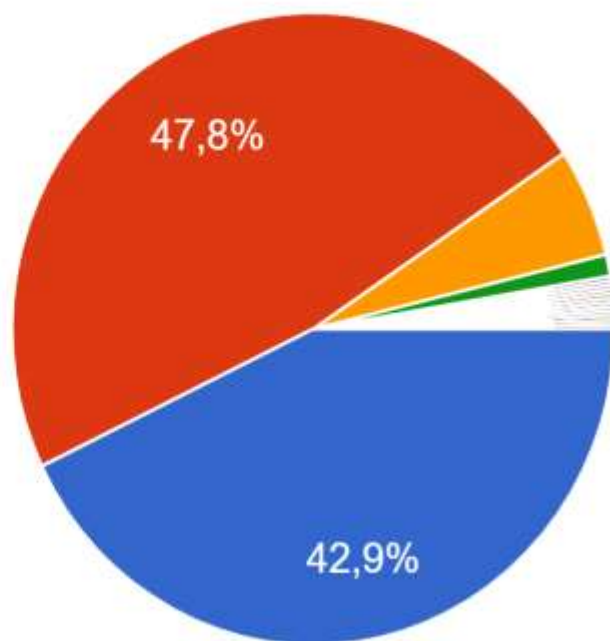
- забагато
- достатньо
- замало





## Ваша оцінка роботи закладу під час дистанційного навчання.

448 ответов

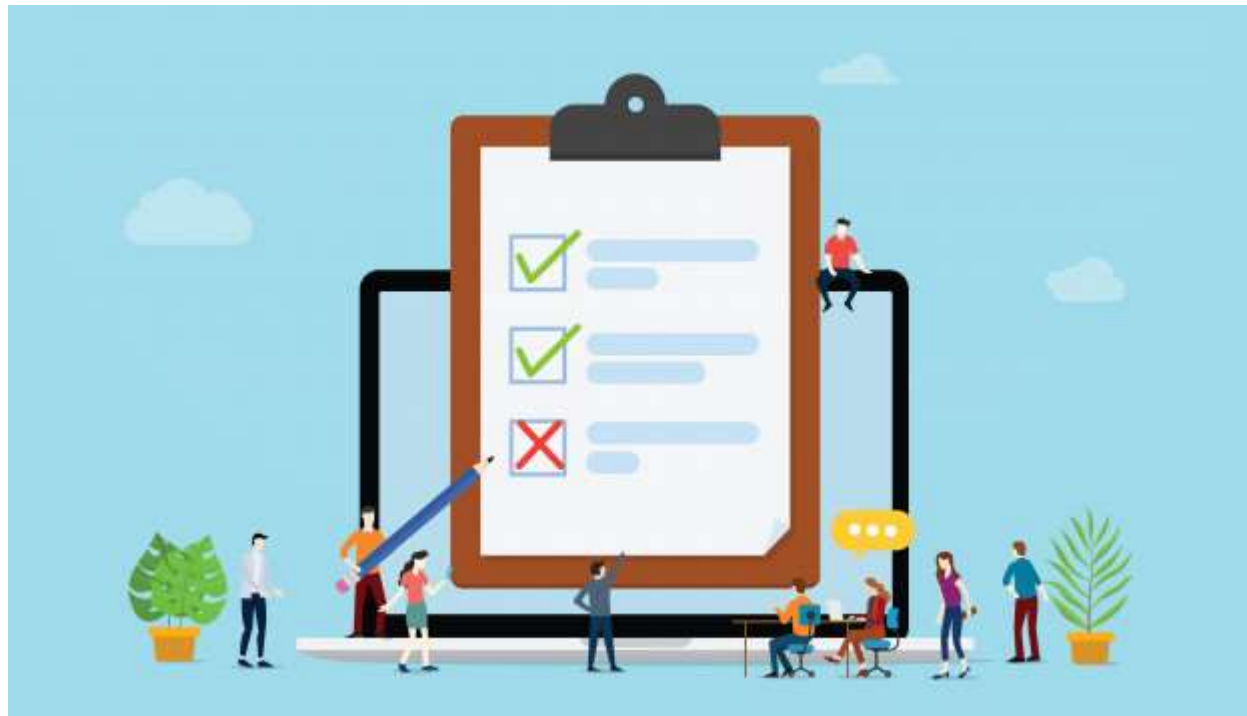


- цільком задоволені
- здебільшого задоволені
- здебільшого не задоволені
- цільком не задоволені
- В існуючих умовах хотілося б, щоб...
- Маю деякі побажання, щодо зручно...
- Відмінно! Всім вдячні
- Здебільшого задоволені, але хотіло...



# Результати опитування батьків СШ №134 ( від 15.11, 16.11) щодо якості організації дистанційного навчання в школі

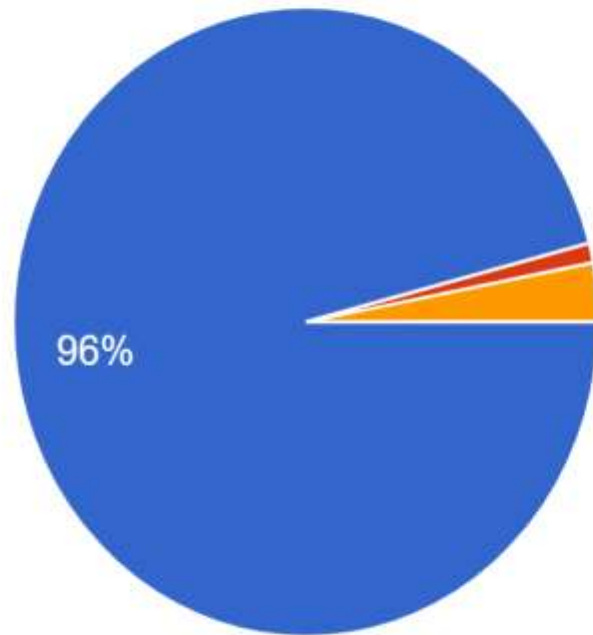
1 - 4 класи





Чи дотримується вчитель розкладу уроків?

297 ответов



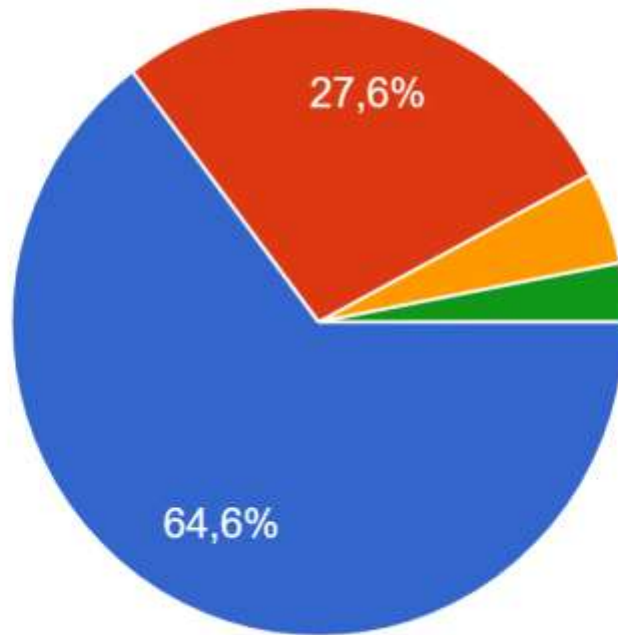
- так
- ні
- частково





Як Ви оцінюєте якість викладання предметів у зумі.

297 ответов

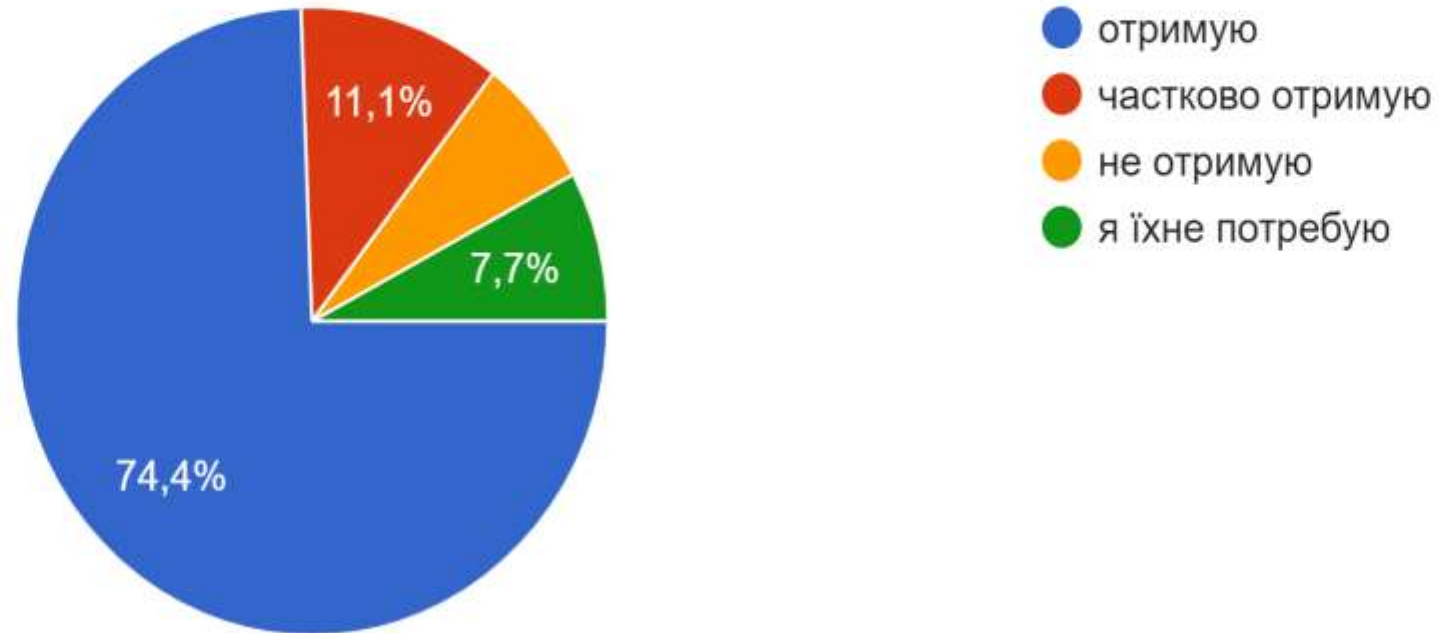


- цілком задоволені
- здебільшого задоволені
- здебільшого не задоволені
- цілком не задоволені



Чи отримуєте Ви консультації від учителя за результатами діагностичних контрольних робіт?

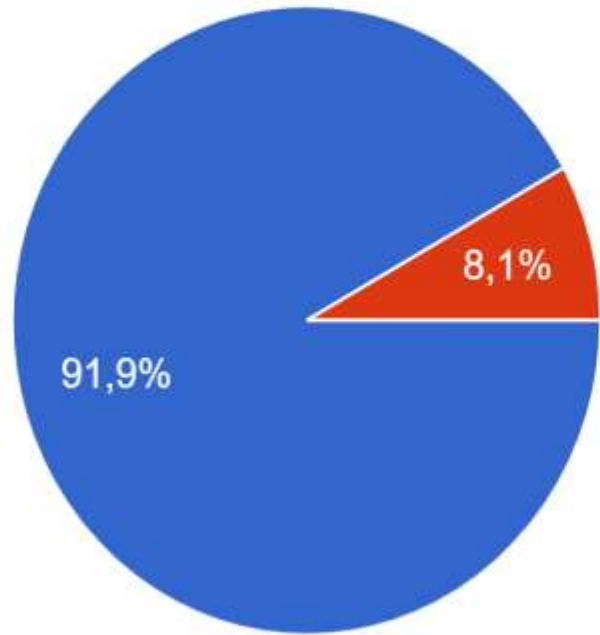
297 ответов





Чи достатня комунікація з класним керівником?

297 ответов

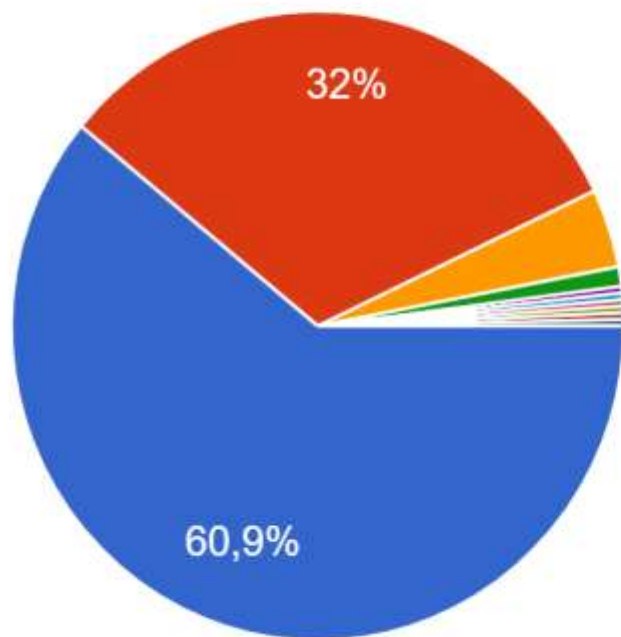






## Ваша оцінка роботи закладу під час дистанційного навчання.

297 ответов



- цілком задоволені
- здебільшого задоволені
- здебільшого не задоволені
- цілком не задоволені
- Навчання буде якісним лише за умо...
- Навчання повинно бути очним! Лиш...
- Хотілося б по всіх предметах зум у...
- У деяких вчителів дуже погані мікро...

▲ 1/2 ▼



# Освітній процес в умовах «нових викликів» (I семестр)

Консультації вчителя

Ущільнення /повторення навчального матеріалу

Відео, аудіо роз'яснення вчителя

Урізноманітнюються форми навчання відповідно до предметної галузі (інтерактивні, нетипові)

Термін здачі робіт подовжується (1-2 тижні), або не обмежується

Зменшення обсягу домашніх завдань з предметів

**Робота  
практичного  
психолога школи  
в умовах  
дистанційного  
навчання**



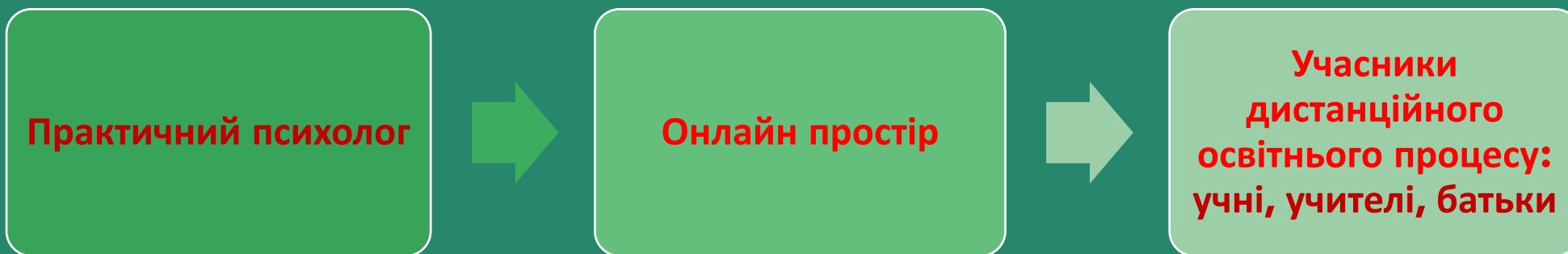


У надзвичайних ситуаціях освіта є одним із головних факторів психічного та фізичного захисту дітей



*Надважливе завдання закладу освіти – повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка усіх учасників освітнього процесу, яка дозволить їм впоратись зі стресом від війни та попередить виникнення більш складних проблем.*

# Онлайн модель організації просвітницько-профілактичної роботи практичного психолога закладу освіти



# Соціально-педагогічна та просвітницька діяльність, інформування учасників освітнього процесу з питань збереження психічного здоров'я



## Особлива увага:

- учні 1,5,10 класи та новостворені класні колективи,
- діти ВПО (внутрішньо переміщені),
- діти, батьки яких знаходяться на фронті,
- діти із сімей, які знаходяться у СЖО,
- діти з ООП

Залучені усі педагогічні працівники: вчителі-предметники, класні керівники, медичний персонал.



# «Психологічні хвилинки»



# «Психологічні хвилинки»

- допоможуть дітям впоратись зі стресом, його наслідками,
- емоційно налаштуватись на урок,
- відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту,
- розслабитись.



5-4-3-2-1

- Назвіть 5 речей, які бачите навколо себе, опишіть їх колір та форму
- Назвіть 4 речі, яких можете торкнутися. Які вони на дотик? Опишіть
- Прислухайтесь і назвіть три звуки, які чуєте навколо
- Знайдіть і назвіть два запахи (можна понюхати якісь предмети)
- Знайдіть одну річ, яку можете спробувати на смак. Опишіть смак та відуття

## техніки психологічного заземлення

### 1. Думайте категоріями

Виберіть одну або дві категорії, наприклад, «машини» або «одяг», і займіть хвилину-дві, щоб перерахувати якомога більше речей з кожної теми.

### 2. Використовуйте математику та цифри

Подивіться, математика може бути не для всіх, але це може бути чудовим способом зосередитись. Спробуйте пробігтися по таблицях розкладу у вашій голові, або відлічити назад від 1000.

### 3. Візуалізуйте завдання, яке вам подобається

Якщо вам подобається писати, наприклад, подумайте, що ви збираєтесь писати далі. Подумайте про мету того, що ви пишете, як ви це зробите і як це вплине на читача.

### 4. Розмішіть себе

Сміх сприяє хорошим емоціям і розслабленню, і це чудовий спосіб повернути свою думку назад у даній

### 7. Сидануйте діяльність

Це може бути ви самі або з другом чи коханою людиною. Подумайте, що ви будете робити і коли. Можливо, ти підеш вечеряти, прогуляться парком, випити кави. Зосередьтеся на деталях.

### 8. Візуалізуйте завдання, яке вам подобається

Якщо вам подобається грати на інструменті, читати книгу або тренуватися, то вам допоможе сісти і подумати про це.

Нехай ваш розум панує над моментами, пов'язаними між собою в цій діяльності; дозвольте собі оцінити ваші улюблені завдання за секунди, що їх складають.

### 9. Уявіть, що ви йдете від своїх проблем

Сядьте і уявіть себе в певній ситуації, коли ви

@kmarehab

Виконання завдання, яке вам

любите

## ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ?

За матеріалами Світлани Ройз

- Обіймайте і приймайте обійми. Без обмежень.
- Говоріть, що ви поруч. Без обмежень.
- Створюйте стабільність.

Режим сна, прогулянки, ритуали. Усі зміни обговорюйте заздалегідь.

- Навчіть шумним видихом.

Допомагають уявити, ніби ти як дитина відпочинок привору з тата. Позбавляється напружені розум.

- Зробіть дозвілля корисним.

Проголосити на свіжому повітрі, регулярні фізичні навантаження, творчість.

- Довіряйте дитині.

Знайте на її думку. Показуйте, на що вона може впливати, а що вирішують лише дорослі.

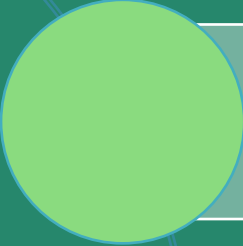
- Спілкуйтеся постійно.

Обговорюйте все, діліться почуттями, плануйте майбутнє. Завершуйте розмови оптимістично.

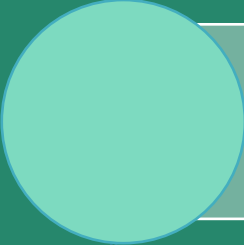
unicef



# Діагностична робота



Супровід учнів 1-х класів у період адаптації до систематичного навчання



Визначення рівня адаптованості п'ятикласників до навчання в середній ланці за програмою НУШ



Вивчення психологічного мікроклімату в класних колективах 10-х класів



# Робота з вчителями

(в освітньому процесі/ у ситуації небезпеки)

WEBINAR

## 1. Турбуйся про себе - **БУДЬ В РЕСУРСІ**

- регулярне харчування, достатньо пити води
- гігієна
- відпочинок, час для себе, достатньо спати.

## 2. Турбуйся про себе - **БУДЬ КОРИСНИМ**

- знай свої сильні сторони і саме їх застосовуй
- обери 1-2 напрямки діяльності, і зосередься саме на них

## 3. Турбуйся про себе - **БУДЬ В БЕЗПЕЦІ**

- май відчуття власної безпеки
- дій лише за безпечних умов для себе
- чітко знай свою зону відповідальності

## 4. Турбуйся про себе - **СПІВПРАЦЮЙ**

- Узгодь правила взаємодії з партнером
- Спостерігай та захищай партнера (ознаки втоми швидше помітні збоку)

## 5. Турбуйся про себе - **БУДЬ ЕФЕКТИВНИМ**

- поверни людину в стан коли вона може думати і діяти
- поверни людині відчуття контролю над ситуацією і відповідальність за свої дії
- думай глобально, дій локально - обирай ті інструменти, які принесуть людині максимальну користь в майбутньому



## «НІ» емоційному вигоранню!

## 10 кроків до резиліентності



За матеріалом Американської психологічної асоціації



Розвиток стресостійкості/ резиліентності

Профілактика вигорання

Мотивування

Психологічне розвантаження

Навчання технікам емоційної стабілізації

**Розкажи мені** Institute of Cognitive Modeling

**Як вберегти психічне здоров'я дітей під час війни?**

- Проводьте алергії з улюбленими казками
- Малюйте малюнки нашим захисникам
- Вигадайте фантастичних персонажів
- Розкажіть про янголів, які захищають
- Ігри, навчання та дихальні вправи за планом

**Розкажи мені** Institute of Cognitive Modeling

**Як допомогти пережити травматичний досвід підліткам**

- Заохочувати до діалогу
- Легалізувати всі почуття
- Обіймати
- Фільтрувати інформацію
- Допомагати звільнитися від сильних емоцій
- Фізична активність або г
- Залучати до спільної справи

**Ознаки та симптоми депресії у дітей**

Наявність одного або кількох із цих симптомів НЕ означає, що дитина страждає на депресію. Проте якщо ви хвилюєтеся за дитину, зверніться за порадою до свого лікаря.

unicef

**ЕМОЦІЙНО-МЕНТАЛЬНІ**

- Постійний смуток, тривога або дратівливість.
- Втрату інтересу до друзів і занять, які їм зазвичай подобаються.
- Відстороненість від інших, самотність.
- Почуття нікчемності, безнадії або провини.
- Різкоковані аччини, на які дитина зазвичай не пішла б.
- Самоушкодження або суїцидальні думки.

**ФІЗИЧНІ**

- Втома або нестача сил, навіть після відпочинку.
- Неспокій або труднощі з концентрацією.
- Складнощі з виконанням щоденних справ.
- Зміни апетиту або режиму сну.
- Виникнення різних видів болю без очевидної причини.

**Розкажи мені** Institute of Cognitive Modeling

**Панічна атака**

**Симптоми:**

- різка нестача повітря
- прискорене дихання
- пітливість і озноб
- тремтіння в усьому тілі
- запаморочення
- біль у грудях
- підвищення чи зниження кров'яного тиску
- нудота

**Дії:**

- повільно дихати або виконати дихальну гімнастику
- переключити увагу: прочитати подумки вірш, наспівати знайомий мотив
- "включитися" в реальність: спостерігати і аналізувати те, що відбувається навколо
- налагодити контроль над тілом: усвідомлено розслабити руку, напружити, знову розслабити.

# Робота з батьками

**Розкажи мені** Institute of Cognitive Modeling

**Немедикаментозні методи боротьби зі стресом**

- прогулянки
- спів
- контрастний душ
- медитації
- діджитал-детокс
- магній
- спорт із низькою інтенсивністю
- ігра без телефону



# Троценко Наталія Леонідівна

практичний психолог  
школи

*працює і завжди готова допомогти!*

- ✓ Електронна адреса - [psychologsz134@gmail.com](mailto:psychologsz134@gmail.com)
- ✓ Кабінет психолога на шкільному сайті - <https://school134.dnepredu.com/uk/site/glavnaya.html>
- ✓ Група у Facebook - [Освітній простір СШ 134: учні, батьки, вчителі](#)





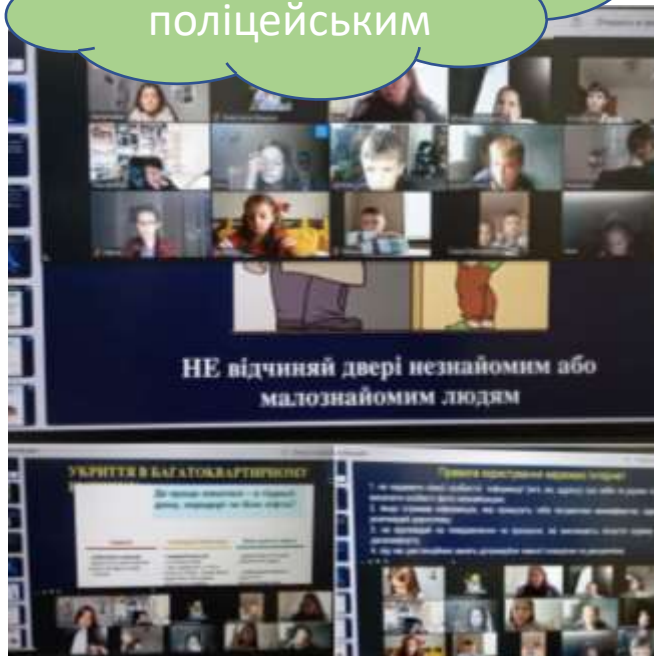
# Виховна робота у школі – острівець незламності

# Вересень 2022

1  
вересня



Уроки безпеки зі  
шкільним  
поліцейським

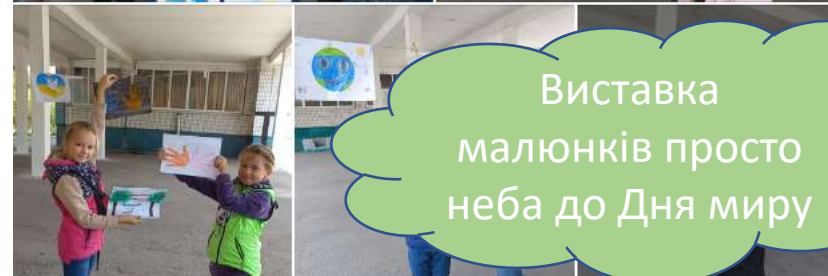


Флешмоб до  
дня міста



Акція «Оберіг для  
воїна»

Благодійний збір  
для польового  
шпиталю



Виставка  
малюнків просто  
неба до Дня миру





Жовтень  
2022

День учителя

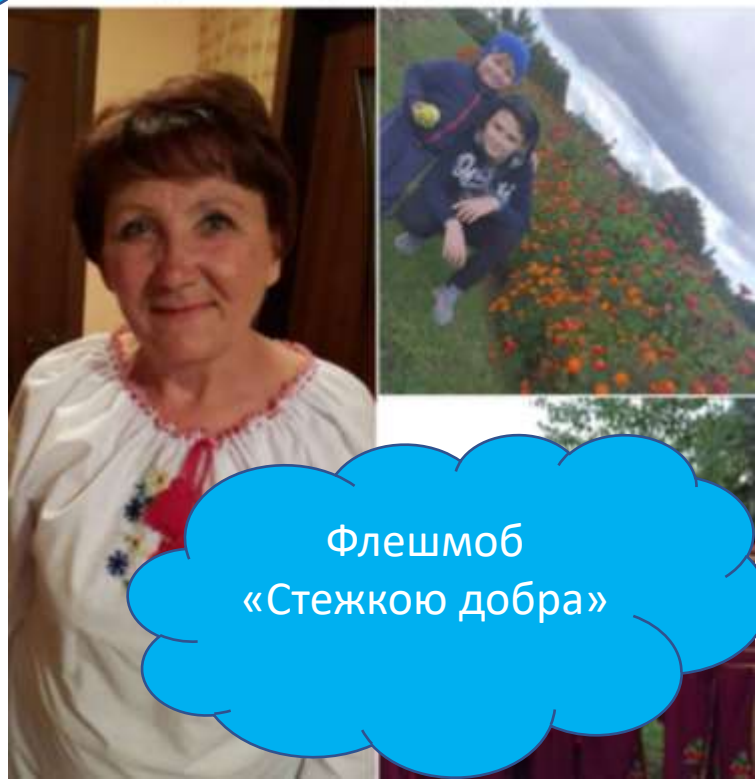


Зі святом, любі наші Вчителі!

День захисту  
тварин



Флешмоб  
«Стежкою добра»

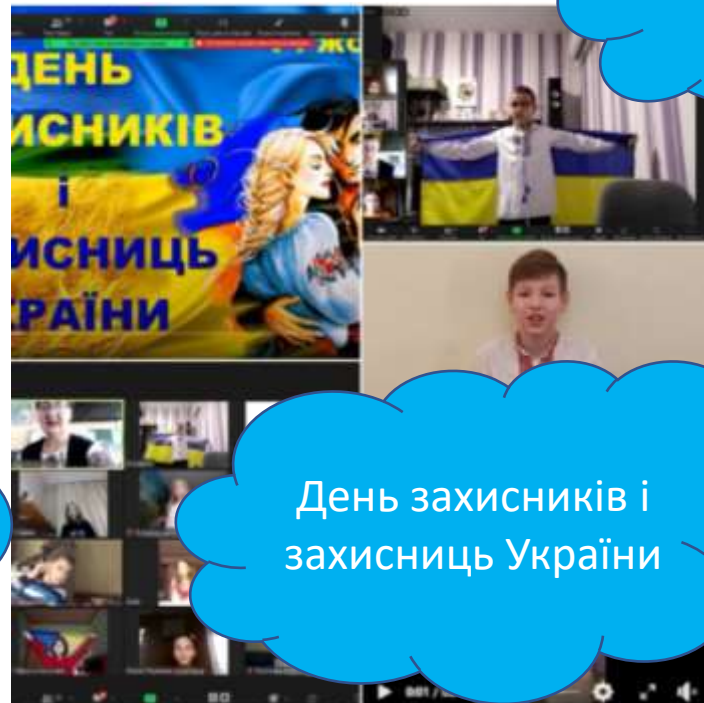


Українські  
вечорниці



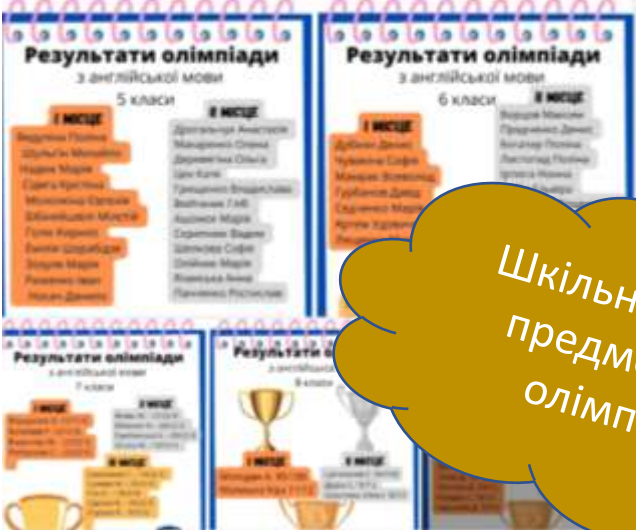
Фотоконкурс  
#ПанПаніОсінь

День захисників і  
захисниць України





# Листопад-2022



Шкільний етап предметних олімпіад

День української писемності та мови

Тиждень права



Тиждень «Здорові звички»

