



Ментальна варта: як у Ліцеї №9 пройшов тиждень соціальної та психологічної просвіти

З 16 по 20 березня 2026 р. у ліцеї №9 панувала особлива атмосфера. Ми відклали в сторону складні формули та правила, щоб присвятити час найважливішому — нашому внутрішньому спокою, соціальній та психологічній підтримці. Тиждень «Ментальна варта: Ліцей №9 — 2026» став справжнім ковтком свіжого повітря для учнів та педагогів напередодні весняних канікул. Замість академічного навчання — реальні лайфхаки, замість лекцій — інтерактивні челенджі. Як це було? Розповідаємо по днях!

Понеділок: Digital-детокс та мистецтво сну.

Старт тижня був викликом для кожного. Ми вчилися виживати без гаджетів! У межах челенджу «Година без гаджета» ліцеїсти доводили, що реальне спілкування цікавіше за стрічку соцмереж. Також дізналися секрети «правильного сну», аби мозок працював на всі 100%.

Вівторок: Емоційний IQ та цифрова безпека

У вівторок говорили про кібербезпеку. На воркшопі розбирали, як не стати жертвою кібербулінгу та зберігати холодний розум у мережі. А щоб кожен міг знайти свій «ресурс» у будь-який момент, створили спільну дошку на **Padlet** із натхненням та підтримкою.

Середа: НМТ без валідолу

Середа була присвячена боротьбі зі стресом перед іспитами. Вебінар «**Stop-паніка**» озброїв ліцеїстів техніками дихання та легендарним методом «Помодоро». Тепер учні знають, як готуватися до НМТ ефективно і без зайвих нервів.

Четвер: Соціальна суперсила та Kahoot-батл

Хто сказав, що психологія — це складно? На квізі в **Kahoot** розвінчували міфи про ментальне здоров'я у форматі драйвового батлу. Також говорили про волонтерство як про «соціальну суперсилу», яка не лише допомагає іншим, а й лікує нас самих.

П'ятниця: Рефлексія «без краваток»

Фіналом тижня стала віртуальна зустріч за чашкою кави. Учасники заходів ділилися враженнями, рефлексували та обмінювалися «секретними словами підтримки». Це був день щирості, який нагадав: ми — єдина команда.

«**Ментальна варта**» — це не просто назва тижня. Це наше вміння піклуватися про себе та тих, хто поруч. Дякуємо всім, хто долучався! Пам'ятайте: ваш спокій — це ваша суперсила.

Детальніше всі матеріали тижня, корисні лінки та поради:

<https://padlet.com/art292/9-58yxhweql7a4o4qr>

