

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кривошеинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Ф.М.Зинченко»

**Неделя психологии в школе
(25-29 ноября 2024 г.)**

Составители: специалисты ПП и С службы

Кривошеино 2024

Цель проведения недели психологии в школе:

- сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся.

Развивающие задачи:

1. содействовать психологическому просвещению, повышению психологической грамотности участников образовательных отношений
2. сформировать потребность в психологических знаниях и умениях на разных возрастных уровнях,
3. формировать условия для оказания психологической поддержки обучающихся и помощи им в самораскрытии и саморазвитии;
4. содействовать созданию благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде, условий для эффективной социализации и социально-психологической адаптации обучающихся;
5. создать условия, способствующие формированию ответственного отношения участников образовательных отношений к собственному психическому здоровью и психическому здоровью окружающих;
6. формировать условия для популяризации деятельности по оказанию психолого-педагогической помощи и поддержки, а также повышения ее доступности в системе образования.

Коррекционные задачи:

1. Развитие важных социальных навыков и умений.
2. Способности к рефлексии, к эмпатии.
3. Разрешению конфликтов путем сотрудничества.

Дата день недели	Название мероприятия	Участники	Ответственные
25 ноября Понедельник День улыбки	<i>Объявление о недели психологии на общешкольной линейке</i>	Обучающиеся 1-11 классов, педагоги.	Завуч по воспитательной работе Белущенко О.А.
	<i>Радио Цветные переменки</i> (2 перемена в 1 смене, пересменка, 1 перемена 2 смены).	Обучающиеся 1-11 классов, педагоги	Учитель-логопед Тимошенко М.В., Ученический совет, Волонтеры, педагог медиа-центра Панов О.А.
	<i>Акция «Улыбнись» (чебурашка)</i>	Обучающиеся 1-11 классов, педагоги, родители	Педагог-психолог Богданова А.Н., волонтер
	<i>Акция «Радуга в каждом»</i>	Обучающиеся 1-4 класс	Волонтеры, педагоги-психологи, классные руководители нач. школы.
	<i>Конкурс мини плакатов в школе «Психологическая листовка»</i>	Обучающиеся 5-11 классы	Педагоги-психологи
	<i>Распространение памяток родителей; Памятки</i>	Родители	
26 ноября вторник День цвета	<i>Психологическая акция «Забор»</i>	1-4 классы	Педагоги-психологи, классные руководители, волонтеры.
	<i>Акция «Всем зеленый свет»</i>	1-11 классы, педагоги	Классные руководители, педагоги-психологи, логопеды
	Психологическая игра «Следопыт»	Обучающиеся 5-11 классов	Педагоги-психологи
	Занятие с элементами тренинга «Экзамен без стресса»	11 класс	Педагог-психолог Лютько Н.В.

	Радио Цветные переменки (2 перемена в 1 смене, пересменка, 1 перемена 2 смены).	Обучающиеся 1-11 классов, педагоги	Учитель-логопед Тимошенко М.В., Ученический совет, Волонтеры, педагог медиа-центра Панов О.А.
27 ноября Среда День добра	Радио Цветные переменки (2 перемена в 1 смене, пересменка, 1 перемена 2 смены).	Обучающиеся 1-11 классов, педагоги	Учитель-логопед Тимошенко М.В., Ученический совет, Волонтеры, педагог медиа-центра Панов О.А.
	Акция «Гирлянда добрых дел»	Обучающиеся 1-4 классов, педагоги	Педагоги психологи, классные руководители, волонтеры
	Акция «Самый добрый человек»	Обучающиеся 5-9 классов	Педагоги психологи
	Акция «Помоги другу»	Педагоги	Педагоги-психологи
28 ноября Четверг День Вежливости	Радио Цветные переменки (2 перемена в 1 смене, пересменка, 1 перемена 2 смены).	Обучающиеся 1-11 классов, педагоги	Учитель-логопед Тимошенко М.В., Ученический совет, Волонтеры, педагог медиа-центра Панов О.А.
	Инклюзивные переменки	Обучающиеся 1-4 классов, педагоги	Логопеды, волонтеры, педагоги психологи
	Акция «Вежливая Сова»	Обучающиеся 1-4 классов, педагоги	Педагоги-психологи, волонтеры
	Тренинговое занятие «Искусство управления временем»	9 классы	Педагог-психолог Лютько Н.В.
	Акция «Интервью с великими психологами»	Обучающиеся 5-11 классов, педагоги	Педагоги школы, педагоги-психологи
29 ноября пятница	Радио Цветные переменки	Обучающиеся 1-11 классов, педагоги	Учитель-логопед Тимошенко М.В., Ученический совет,

День дружбы	(2 перемена в 1 смене, пересменка, 1 перемена 2 смены).		Волонтеры, педагог медиа-центра Панов О.А.
	<i>Оформление выставки мини-плакатов «Психологическая листовка»</i>	Обучающиеся 1-11 классов, педагоги	Специалисты ППС-службы
	<i>Подведение итогов акции «Самый добрый человек»</i>		Специалисты ППС-службы
	Флешмоб «Дарим эмоции»,	Обучающиеся 1-4 классов,	Ученический Совет, волонтеры, педагоги психологи

ВНИМАНИЕ!!! ВНИМАНИЕ!!!

СЕНСАЦИЯ!!! Срочные новости!!!

С 25 ноября по 29 ноября у нас в школе будет проходить Неделя психологии! Вас ждет много интересного и занимательного! Все подробности предстоящего события организаторы пока держат в строжайшем секрете, но уверяют, скучно не будет!

От вас заряд хорошего настроения на неделю и активное участие!

Акции:

1. «Улыбнись»

Материалы: плакат с чебурашкой с отверстием.

Предоставление возможности сфотографироваться с чебурашкой.

2. «Радуга в каждом»

Материалы: краски, ватные палочки.

Волонтеры рисуют на щечках детей смайлики.

3. Конкурс мини плакатов в школе «Психологическая листовка».

Материалы: ватманы, скотч (размещаем в рекреации).

4. Психологическая акция «Забор»

Ватманы, скотч

Ватманы размещаются в рекреации и оформляются.

5. Акция «Всем зеленый свет»

(обучающиеся школы приходят в одежде с элементами зеленого цвета.)

6. Психологическая игра «Следопыт»

Материалы (сценарий игры)

7. Акция «Гирлянда добрых дел»

Материалы (веревка, листы бумаги, карандаши, скрепки).

8. Акция «Самый добрый человек»

Материалы (ящик для записок).

9. Акция *«Помоги другу»* (для педагогов)
Материалы (ватман, фломастеры).
10. *Инклюзивные переменки (игры с детьми начальной школы)*
11. Акция *«Вежливая Сова»* (костюм совы)
Направлена на всех обучающихся школы и педагогов школы.
12. Акция *«Интервью с великими психологами»* (цитаты великих людей).
13. Флешмоб *«Дарим эмоции»* (флэшмоб волонтеров школы).

(на радио)

Информационная галерея «Это интересно»»
(известные и неизвестные факты в области психологии)

Цель: развитие любознательности, эрудиции, расширение кругозора.

Текст для школьного радио.

Полежи — и все пройдет!

Самый лучший способ избавиться от нервного стресса — просто полежать в постели без всяких мыслей. Полный покой способен эффективно вылечить человека от нервной перегрузки. И еще один совет — не проводить в постели больше 48 часов, так как это может вызвать... стресс от безделья!

Что нужно интеллектуалу?

Тот, кто любит барабанить пальцем по столу, оказывается, тренирует свой мозг. При этом улучшается кровоснабжение головного мозга, что предотвращает разрушение отростков нервных клеток в старости. Поэтому было бы совсем неплохо постоянно упражнять пальцы, например, играя на пианино или работая за клавиатурой компьютера.

Целительные возможности смеха

Смех — не просто внешнее проявление положительных эмоций. Он благотворно влияет на жизненно важные процессы в организме. Стоит нам вволюпохохотать, и пульс учащается до 120 ударов в минуту.

Улыбка дает отдых мышцам лица: чтобы соорудить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы, а для того чтобы улыбнуться, — только 17. Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от астмы, мигрени, боли в спине. Смех хорошо действует на нашу кожу, он укрепляет сердце, стимулирует кровообращение, снижает кровяное давление, способствует нормальному пищеварению и сну. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений и производит такой же эффект, как дополнительная доза витамина С.

Вкусные тарелки

Все дело в цвете вашей тарелки и прочей посуды. Вы можете худеть или полнеть, не подозревая, что в этом виноват цвет кухонной посуды.

Исследования, проведенные медиками показали, что некоторые цвета, такие, как ярко-красный, оранжевый и желтый, возбуждают аппетит и стимулируют нервную систему, что приводит к тому, что вы начинаете потреблять гораздо больше пищи и постепенно набираете вес. Спокойные цвета, такие, как голубой и зеленый, наоборот, действуют успокаивающе и

уменьшают аппетит. А вот бледно-зеленая, бледно-розовая, а также темно-зеленая, темно-серая, белая посуда и вовсе отбивает аппетит.

Бланк для психологической акции «Следопыт».

«Следопыты» _____ класса _____ время получения _____
время сдачи _____

1. Назовите любимые цветы завуча по воспитательной работе?
2. Сколько ступенек на школьной центральной лестнице, которая находится по центру, со стороны главного холла?
3. Год основания нашей школы?
4. Кто был первым директором нашей школы? (можно спросить у Лютовой О.В.)
5. Как зовут Советника по воспитанию?
6. Сколько столов в столовой?
7. В каком классе больше всего учеников?
8. Сколько психологов работает в школе?
9. Сколько учителей работает в школе?
10. Любимая книга Зязиной О.А.?
11. Любимая театральная постановка Туровой Н.В.?

- 12.Как зовут домашнее животное старшего повара?
- 13.А кошку социального педагога?
- 14.Сколько компьютеров в компьютерном классе?
- 15.Какое самое распространённое имя в школе?

Желаем успехов!!!

Бланк ответов к игре «Следопыт»

Класс _____ (сдать кабинет психолога №100)

Время вручения		Время сдачи	
№ вопроса	Ответ	Оценка (0-5 баллов)	
1			
2			
3			
4			
5			

6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
	Итоговый результат	

Акция «Волшебная шкатулка»

Цель: поддержка каждого учащегося, создание благоприятного эмоционального климата, получение положительных эмоций.

В специальную шкатулку были собраны самые лучшие выражения и фразы. Каждый, кто подходил к шкатулке, мог вытащить фразу, предназначенную именно ему.

Будь готов схватить удачу за хвост!

Мудрость жизни: верь в свою удачу и она к тебе обязательно придет.

Везунчик – это тот, кто умеет воспользоваться подвернувшимся шансом.

Рыба клюнет в тот момент, когда ты меньше всего этого ожидаешь.

Дверь удачи всегда открыта... ..для того, кто не боится в нее шагнуть.

Если ты всегда надеваешь наушники, ты никогда не услышишь стука в дверь.

Сколько дело ни взвешивай, легче оно не станет.

Глаза устают гораздо меньше, если видишь во всем светлую сторону.

Упущенных шансов не бывает... ...Если его упустил ты, им обязательно воспользуется кто-то другой.

Надежды – это сны наяву.

Мечты не подкрепленные действиями, - всего лишь пустые фантазии.

Многие неудачники – это люди, которые даже не подозревают, как близки они были к победе в тот миг, когда сдались.

Как только ты соглашаешься на меньшее, чем заслуживаешь, ты получаешь даже меньше, чем то, на что соглашался.

Проявляя уважение к другим, ты уважаешь себя.

Кто ищет, тот находит!

Счастливый шанс – как автобус: упустишь этот – придет следующий.

Оптимист – это тот, кто способен даже через трудности разглядеть счастливый шанс.

Оставайся оптимистом... ...до тех пор, пока официально не объявят, что наступил Конец Света.

Любая удача или провал – еще не означает конец.

Если ты зашел в тупик, значит пора повернуть обратно.

Самый никчемный камешек может оказаться алмазом, только необработанным.

Тянись вверх, насколько можешь, и удача протянет руку тебе навстречу.

Уже поздно возвращаться назад, чтобы все правильно начать, но еще не поздно устремиться вперед, чтобы все правильно закончить

Ты – неведомый океан, ты – нехоженный материк, ты – целый мир нереализованных возможностей.

Единственные стоящие победы – это те, что одержаны в упорной борьбе.

Важно не то, кто ты есть, а то, кем ты можешь стать.

Неважно, сколько поражений ты потерпел, - ты все равно рожден для победы.

Если ты не сумел найти время на то, чтобы сразу сделать все правильно, тебе придется найти время на то, чтобы все переделать.

Не рви на себе волосы – лысина горю не поможет.

Да, ты докатился до самого дна – зато у тебя появилась опора под ногами!

Критические ситуации помогают нам глубже познать собственные возможности.

Наши мечты всегда великоваты, чтобы нам было куда расти.

Если будешь плакать, когда заходит солнце, - не увидишь, как зажгутся звезды.

Трудности – повивальные бабки величия.

Хорошая встряска порой важнее хорошего совета.

Ты сразу натыкаешься на препятствия, как только упускаешь цель из виду.

Стоя на месте гонку не выиграешь.

Сегодняшние сомнения – главное препятствие для завтрашних успехов.

Не заикливайся на чем-то одном, у тебя всегда есть множество вариантов.

Каждый новый день – это новый предоставленный тебе шанс.

Нельзя быть счастливым каждый день – это уже будет не человек, а какой-то ведущий телешоу!

Какой бы высокой ни была гора, покорив ее, ты с сожалением понимаешь, какая же она была низкая.

Никто из нас не рождается с четко ограниченным запасом сил и строго определенным набором возможностей.

Самое непреодолимое препятствие может оказаться волшебным шансом, лишь ждущим своего часа.

Где есть крепкие руки и ясный ум, там всегда открываются новые рубежи.

Шанс не кричит о себе – он всегда рядом и тихонько ждет, чтобы ты его заметил.

Солнце садится только затем, чтобы встать снова.

Поведение – это зеркало, в котором каждый показывает свой лик.

Добрый человек не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зла.

(На стенд)

Цитата дня: «Много доброго можно сделать, если у тебя хорошее настроение» Никулин Ю.

Цитата дня: «Доброта — это то, что может услышать глухой и увидеть слепой» Марк Твен

Цитата дня: “ Всё хорошее в природе - от солнца; а все лучшее в жизни - от человека”. М. Пришвин

Цитата дня: «Без дружбы никакое общение между людьми не имеет
«Самая большая на Земле роскошь- это роскошь человеческого общения» Антуан де Сент-Экзюпери