

**План работы
комнаты психологической разгрузки
государственного учреждения образования
«Средняя школа № 46 г. Могилева» в июне 2024/2025 учебного года**

Дата	Время	Место проведения	Категория учащихся	Мероприятие	Ответственный
03.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-2-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №1	Ю.А.Чайковская
04.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	3-4-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №1	Ю.А.Чайковская
05.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	5-8-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №1	Ю.А.Чайковская
06.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-2-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №2	Ю.А.Чайковская
10.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	5-8-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №2	Ю.А.Чайковская
11.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-2-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №3	Ю.А.Чайковская
12.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	3-4-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №3	Ю.А.Чайковская
13.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	5-8-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №3	Ю.А.Чайковская
16.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-2-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №4	Ю.А.Чайковская
17.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	3-4-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №4	Ю.А.Чайковская
18.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	5-8-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №4	Ю.А.Чайковская
19.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-2-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №5	Ю.А.Чайковская
20.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	3-4-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №5	Ю.А.Чайковская
24.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	5-8-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №5	Ю.А.Чайковская

25.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-2-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №6	Ю.А.Чайковская
26.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	3-4-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №6	Ю.А.Чайковская
27.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	5-8-е кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья». Занятие №6	Ю.А.Чайковская
30.06.2025	11.00-12.00	Каб.411	7-8-е кл.	Занятие с элементами тренинга «Управляй своим настроением»	Ю.А.Чайковская

**План работы
комнаты психологической разгрузки
государственного учреждения образования
«Средняя школа № 46 г. Могилева» на июль 2025 года**

Дата	Время	Место проведения	Категория	Мероприятие	Ответственный
01.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-3 кл.	Занятие «Я живу в мире с собой и окружающими»	Ю.А. Чайковская
01.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	6-11 кл.	Тренинг «Мастерская общения»	Л.В. Кондратенко
02.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	СОП, ИПР, ВК	Занятие «Как правильно общаться»	Ю.А. Чайковская
02.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	9-11 кл.	Рефлексивное занятие на снятие тревожности «Я учусь владеть собой!»	Л.В. Кондратенко
04.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	3-5 кл.	Тематический час «Познай самого себя»	Ю.А. Чайковская
05.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	6-7 кл.	Арт-терапевтическое занятие «Мир моими глазами»	Л.В. Кондратенко
07.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	2-3 кл.	Арт-терапевтическое занятие «Рисуем свои страхи»	Ю.А. Чайковская
08.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	4-5 кл.	Занятие «Я живу в мире с собой и окружающими»	Ю.А. Чайковская
08.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	8-е кл.	Рефлексивное занятие на снятие тревожности «Мои сильные стороны»	Л.В. Кондратенко
09.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	СОП, ИПР, ВК	Занятие с элементами тренинга «Океан человеческих чувств»	Ю.А. Чайковская
09.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	8-11 кл.	Занятие с элементами тренинга «Обучение приемам релаксации»	Л.В. Кондратенко
10.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	5-е кл.	Тематический час «Познай самого себя»	Ю.А. Чайковская
10.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	6-е кл.	Арт-мастерская «Автопортрет»	Л.В. Кондратенко
11.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-5 кл.	Релаксационное занятие «Внутренний комфорт»	Ю.А. Чайковская

11.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	4-е кл	Игра «Собери эмоцию»	Л.В. Кондратенко
12.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	6-9 кл.	Занятие «Моя перспектива»	Л.В. Кондратенко
14.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	СОП, ИПР, ВК	Релаксационные упражнения «В гармонии с собой и окружающими»	Л.В. Кондратенко
15.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-3 кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья»	Ю.А. Чайковская
15.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	7-9 кл.	Просмотр и обсуждение видеофильмов по формированию позитивного мышления.	Л.В. Кондратенко
16.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	4-5 кл.	Релаксационное занятие «Сеанс здоровья»	Ю.А. Чайковская
16.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	СОП, ИПР, ВК	Арт-терапевтическое занятие «Мои ресурсы»	Л.В. Кондратенко
17.05.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-5 кл.	Просмотр видеороликов, прослушивание музыкальных композиций – направленных на расслабление и медитацию	Ю.А. Чайковская
17.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	7-9 кл.	Рефлексивное занятие на снятие тревожности «Спокойствие, только спокойствие!»	Л.В. Кондратенко
18.05.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-2 кл.	Занятие с элементами тренинга «Океан человеческих чувств»	Ю.А. Чайковская
18.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	4-е кл.	Арт-терапевтическое занятие «Солнце в ладошке»	Л.В. Кондратенко
19.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	6-11 кл.	Просмотр видеороликов, прослушивание музыкальных композиций – направленных на расслабление и медитацию	Л.В. Кондратенко
21.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	СОП, ИПР, ВК	Занятие «Выбор всегда за мной»	Ю.А. Чайковская
22.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	3-4 кл.	Занятие с элементами тренинга «Кто я? Я – человек!»	Ю.А. Чайковская
22.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	5 кл.	Арт-терапевтическое занятие «Мой мир»	Л.В. Кондратенко
23.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	2-4 кл.	Занятие с элементами тренинга «Веселые истории»	Ю.А. Чайковская
23.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	СОП, ИПР, ВК	Занятие «Сад чувств»	Л.В. Кондратенко
24.07.2024	11.00-12.00	Каб.411	1-5 кл.	Занятие с элементами тренинга «Музыкальный бал»	Ю.А. Чайковская
24.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	5 кл.	Арт-терапевтическое занятие «Радуга»	Л.В. Кондратенко
25.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	4-5 кл.	Занятие «Путь к успеху»	Ю.А. Чайковская
25.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	СОП, ИПР, ВК	Занятие «Прошлое»	Л.В. Кондратенко
26.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	1-2 кл.	Занятие с элементами тренинга «Исследуем себя»	Ю.А. Чайковская
28.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	7-9 кл.	Занятие «Найди свое спокойствие»	Л.В. Кондратенко
29.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	СОП, ИПР, ВК	Занятие с элементами тренинга «Я и моя семья»	Ю.А. Чайковская
29.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	9-11 кл.	Игра «Стресс и Я: кто кого?»	Л.В. Кондратенко
30.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	2-3 кл.	Психологическое занятие «Я и мои чувства. Настроение»	Ю.А. Чайковская

30.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	СОП, ИПР, ВК	Антистрессовые игры с элементами музыкотерапии «Методы релаксации»	Л.В. Кондратенко
31.07.2025	11.00-12.00	Каб.411	4-5 кл.	Занятие с элементами тренинга «Обида. Злость»	Ю.А. Чайковская
31.07.2025	12.00-13.00	Каб.411	СОП, ИПР, ВК	Просмотр видеороликов, прослушивание музыкальных композиций – направленных на расслабление и медитацию	Л.В. Кондратенко