

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МАОУ «Школа № 3»
Приказ № 117 от 13.04.2026 года

Неделя психологии

| Время | Название мероприятия | Целевая аудитория | Формат | Суть мероприятия |
|--|---|--|---------------------------------|--|
| 15.04.2026 (среда) 7.30-8.00 | Открытие недели. Акция «Радуга настроения» | Вся школа (ученики, педагоги, родители) | Интерактивная акция на входе | При входе в школу участников встречают волонтеры с разноцветными стикерами и плакатом «Выбери цвет своего настроения». Стикер прикрепляется на общий стенд, формируя цветовую диаграмму дня. Создание позитивного настроения и первичный «срез» эмоционального фона школы. |
| 15.04.2026 (среда) 8.00 | Оформление информационного стенда и запуск онлайн-викторины «Мифы и факты о психологии» | Вся школа, родители, педагоги | Онлайн / Офлайн-стенд | В холле оформляется яркий стенд с анонсами мероприятий на неделю. Рядом размещается QR-код на онлайн-викторину (Яндекс.Формы, ВК). Победители будут объявлены в пятницу. Стенд выполняет навигационную и просветительскую функцию. |
| 15.04.2026 (среда) В течение дня | «Волшебный мир эмоций» | 1-4 классы | Игровое занятие | Занятие направлено на развитие эмоционального интеллекта. Дети через игру с «Волшебным огоньком» и «Термометром эмоций» учатся распознавать и называть свои чувства, знакомятся с понятием «внутренний малыш» и техникой «Волшебное дыхание» для саморегуляции. |
| 16.04.2026 (четверг) В течение дня | «Понимаю и учусь контролировать» | 5-11 классы | Тренинговое занятие | Подростки учатся справляться с интенсивными эмоциями через создание личного «Стоп-знака», отработку техники «Стоп-кадр» (замирание эмоций) и составление персонального «Плана совладания». Включает дыхательное упражнение «Целебное дыхание». |
| 17.04.2026 (пятница) В течение дня | «Профилактика эмоционального выгорания» | Педагогические работники | Памятка | В памятке рассказано как необходимо управлять своим эмоциональным состоянием через упражнения «Батон» (баланс жизненных сфер), «Мусорное ведро» (избавление от негатива) и «Мобилизирующее дыхание» для быстрой саморегуляции. |

| | | | | |
|--|--|---|---------------------------|---|
| 17.04.2026 (пятница) В течение дня | «Как помочь ребенку вырасти самим собой» (метод. рекомендации, стр. 178) | Родители (законные представители) | Памятка | В памятке родители могут знакомиться с понятием «Зона ближайшего развития» (для родителей младших школьников) или моделью «Зон свободы и ответственности» (для родителей подростков), чтобы найти баланс между контролем и предоставлением самостоятельности. |
| 20.04.2026 (понедельник) В течение дня | Акция «Корзина ресурсов» (для педагогов и сотрудников) | Педагоги, администрация | Интерактивная акция | В учительской размещается «Корзина ресурсов», где педагоги могут оставить записки с пожеланиями коллегам и взять для себя записку с ресурсным занятием (например, «Выпить чай в тишине», «Послушать музыку»). Поддержание мотивации. |
| 20.04.2026 (понедельник) В течение дня | Церемония закрытия и награждение активных классов | 5-11 классы | Линейка / Классный час | По параллелям подводятся итоги участия в неделе (активность в викторине, участие в акциях). Классы награждаются грамотами «Самый эмпатичный класс», «Мастера общения» и т.д. |