

7 апреля 2017 г. в МБОУ ИСОШ № 4 им. А.М.Клинового города – курорта Железноводска под эгидой Всемирной организации здравоохранения педагогом – психологом А.С. Сизиковой и представителями волонтерского отряда Перфильевой Д. и Григорян Д. была проведена акция, посвящённая Всемирному дню здоровья, тема: «Отпусти грусть – возьми карамельку!»

Погода в этот день была пасмурной и акция вызвала у ребят приятное удивление! Не было ни одного учащегося, который бы не улыбнулся после угощения.





В акции участвовали все: учащиеся, сотрудники школы и родители, пришедшие в этот день в школу.
Конфет хватило на каждого!





Вторым этапом этого дня стал психологический тренинг для старшеклассников по развитию стрессоустойчивости, сохранению и укреплению психического здоровья обучающихся «Депрессию надо встречать с улыбкой!».

Учащиеся познакомились с определением «депрессия», её признаками и причинами.

Упражнение «мозговой штурм» позволило ребятам самим поискать способы выхода из данного состояния.



Далее педагог – психолог рассказала о методах, которые советуют специалисты.

Одним из методов улучшения душевного состояния является «Планирование своей жизни». Упражнение «Колесо жизни» наглядно продемонстрировало будущим выпускникам, как важно иметь цели и искать пути их достижения.





Рефлексией психологического тренинга стало упражнение «Ладощка».

Ребята ответили на пять вопросов.

Как сейчас чувствуют себя?

Что важного узнали для себя?

Что было самым трудным в тренинге?

Что могли бы пожелать друг другу?

Какой способ или метод борьбы с депрессией выбрали бы для себя?

Порадовало то, что у ребят, несмотря на большую учебную нагрузку, ускоренный темп жизни, возникающие жизненные трудности депрессивных состояний нет.

Занятие прошло на позитивных эмоциях, с бурными обсуждениями и, конечно же, с улыбкой!