

План проведения мероприятий в
комнате психологической разгрузки
«Территория психологического комфорта»
в 6 школьный день на II полугодие 2024/2025 учебного года

Дата	Время	Место проведения	Мероприятие
18.01.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	- аутогенная тренировка «Море» - релаксационные упражнения, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции
15.02.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	- релаксационный тренинг «Преодоление эмоциональной усталости» -использование элементов самомассажа
15.03.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	-аутогенная тренировка «Космос» -релаксационные упражнения, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции
19.04.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	-тренинг с элементами пескотерапии «Пески времени» -использование элементов самомассажа
03.05.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	- релаксационное занятие «Психологический душ» - визуальная релаксация
17.05.2025	12.00- 13.00	Кабинет №7	- аутогенная тренировка «Замок» -сенсорная релаксация

В плане возможны изменения и дополнения

Педагог-психолог

Е.О. Ковалева