

Психологический вестник
ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ТЕБЯ

ВЫПУСК №2, НОЯБРЬ, 2025 ГОД

МБОУ «ГИМНАЗИЯ №175»

ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

Здравствуй, дорогой
читатель!

Наше путешествие в мир самопознания
продолжается!

Если в первом выпуске мы только
наметили карту, то в этом – начинаем
настоящее исследование территории.

Перед вами особенный выпуск нашего
вестника – полностью посвященный
Неделе психологии, которая пройдет в
гимназии с 24 ноября по 28 ноября.

Мы подготовили для вас программу,
где каждый ученик, от первоклассника
до выпускника, найдет что-то
интересное для себя. Готовьтесь
рисовать, играть, смотреть кино,
решать головоломки и просто здорово
проводить время с пользой для души.

**Понедельник: Старт и диагностика. Как
настроение?**

Акция «Палитра
настроений»
(1-11 классы)

Стань частью
большого
"эмоционального
портрета" школы!
Отметь анонимно
свое настроение и
посмотри, какого
цвета сегодняшний
день у всех нас

Раздача
«Волшебные
~~мандалы~~»
(1-4 классы)

Возьми
~~антистресс~~
раскраску — твой
личный островок
спокойствия
среди школьной
суеты

Акция «Твой
карманный
психолог»
(5-11 классы)

Получи
закладку-
шпаргалку,
которая помнит
о тебе. Краткие
~~лайфхаки~~ от
психолога

Киноклуб:
«Четыре ключа к
твоим победам»
(8 классы)

Узнай, какие
твои сильные
стороны помогут
достичь целей.
Смотрим и
обсуждаем
вместе!



**Вторник: Фокус на себя. Развиваем внимание и
управляем эмоциями**

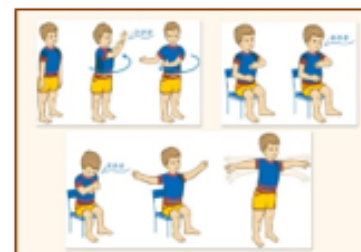


Занятие-приключение «Путешествие на
остров Внимания и Памяти» (1-4 классы)

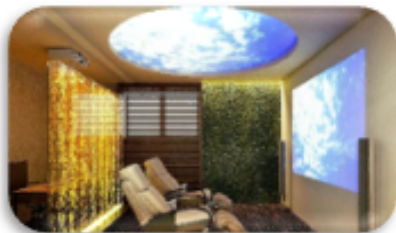
Играем в детективов и пиратов, чтобы
прокачать ~~суперспособность~~ быть
внимательным и все запоминать!

Переменка ~~саморегуляции~~ «Управляю
своими эмоциями» (1-4 классы)

За 5 минут на перемене научимся дышать
так, чтобы гнев и обида превращались в
спокойствие.



Среда: Интеллект и ресурс для педагогов



Практикум для педагогов «Источник сил»

Наши учителя тоже учатся! Осваивают техники, как оставаться энергичными, чтобы дарить вам больше радости на уроках.



Интеллектуальная викторина «Что? Где? Почему?» (7 классы)

Проверь свою эрудицию и смекалку!
Командный бой для самых сообразительных.

Четверг: Искусство общения и выбор будущего

Тренинг «Профилактика конфликтов. Учимся договариваться» (5-6 классы)

Превратим споры в диалог, а непонимание — в сотрудничество. Научимся говорить так, чтобы тебя слышали.



Профлаборатория «Путь к призванию» (9-11 классы)

Запутай в выборе профессии? Мы поможем разобраться в себе и найти направление, которое зажигает.



Пятница: Подведение итогов

Акция: «Стена пожеланий и благодарностей»

Фотозона: «Заверши неделю с улыбкой»

Подведение итогов

Ты всегда можешь обратиться
к нам – педагогам-психологам



Будь для себя ДОМОМ, в который хочется
ВОЗВРАЩАТЬСЯ

Мы всегда рады тебя
встретить в кабинете 208.

Наши психологи:

Зайнетдинова Зухра
Мансуровна

Порфирьева Мария
Александровна

Хакимова Индира Ильдаровна

Также у нас есть **Ящик доверия**

Ты можешь задать вопрос **открыто**, указав свои **данные** (имя, класс или номер телефона). Мы с тобой свяжемся. Обсудим все, что тебя волнует и беспокоит.

Ты можешь задать вопрос **анонимно и конфиденциально**. Тогда свой вопрос и ответ на него ты сможешь найти в нашем следующем