

Муниципальное автономное образовательное учреждение города
Новосибирска "Средняя общеобразовательная школа № 218"

Социально-психологическая служба

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ «МОЙ УСПЕХ»

Ответственный:

руководитель социально-психологической службы,
педагог-психолог высшей категории, к.п.н., Гетман Н.В.

Новосибирск 2021

Неделя психологии

Наш мир современного общества постоянно находится в движении, совершенствуются системы, создаются новые методы и формы работы. В соответствии с требованиями жизни совершенствуются и психологическая служба.

Такая форма психологической работы, как Неделя психологии, является новой для психологической службы в школе.

Основные рабочие принципы Недели психологии следующие:

- неделя должна быть целостной и законченной, то есть иметь психологически очерченные начало и конец, основную идею и девиз;
- каждый день должен плавно перетекать в следующий;
- необходимо использовать такие виды работы, которые делали бы каждый день неповторимым;
- события недели должны охватывать всю школу — всех детей и всех взрослых;
- мероприятия недели не должны (по возможности) мешать учебному процессу, или, по крайней мере, это вмешательство необходимо сделать минимальным и строго оговоренным с педагогами и администрацией школы.

Цель: оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся школы, расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений.

Задачи:

Развивающие задачи

- Развитие коммуникативных навыков и социально-психологических свойств личности учащихся.
- Развитие рефлексии.
- Развитие мотивационной сферы.
- Развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся и педагогов.
- Расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний.

Коррекционные задачи

- Решение проблем лидерства и отвержения в классном коллективе.
- Формирование важнейших социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества.

Просветительские и психопрофилактические задачи

- Формирование общего настроения оптимистической тональности в школе, настрой на «психологическую волну».
- Стимулирование интереса к психологическим знаниям и к деятельности школьного психолога.
- Удовлетворение потребности школьников в сильных и целостных эмоциональных переживаниях.

По всей школе развешиваются афоризмы. В холлах на этажах размещается информация об акциях и мероприятиях, оформляются стенды для педагогов, родителей и учащихся.

Информацию необходимо менять ежедневно.

Одним из видов работы являются психологические акции. Собственно, это не игра, это — игровая среда, которая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешает разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, но имеет некоторое собственное содержание, правила, намеченный результат.

Основная цель таких акций — расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений, наглядное подтверждение афоризма «жизнь богаче, чем вы ее привычно воспринимаете».

Важные особенности акции — ненавязчивость и необычность. Она не мешает

существовать в обычном режиме тем, кто не хочет ее замечать, окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в нее включиться. Акции создают в школе определенный настрой, формирующее эмоциональное состояние; школа становится единым целым, а находящиеся в ней люди — близкими и интересными собеседниками.

Наш мир современного общества постоянно находится в движении, совершенствуются системы, создаются новые методы и формы работы. В соответствии с требованиями жизни совершенствуются и психологическая служба.

Такая форма психологической работы, как Неделя психологии, является новой для психологической службы в школе.

Основные рабочие **принципы** Недели психологии следующие:

- неделя должна быть целостной и законченной, то есть иметь психологически очерченные начало и конец, основную идею и девиз;
- каждый день должен плавно перетекать в следующий;
- необходимо использовать такие виды работы, которые делали бы каждый день неповторимым;
- события недели должны охватывать всю школу — всех детей и всех взрослых;
- мероприятия недели не должны (по возможности) мешать учебному процессу, или, по крайней мере, это вмешательство необходимо сделать минимальным и строго оговоренным с педагогами и администрацией школы.

Цель: оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся школы, расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений.

Задачи:

Развивающие задачи

- Развитие коммуникативных навыков и социально-психологических свойств личности учащихся.
- Развитие рефлексии.
- Развитие мотивационной сферы.
- Развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся и педагогов.
- Расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний.

Коррекционные задачи

- Решение проблем лидерства и отвержения в классном коллективе.
- Формирование важнейших социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества.

Просветительские и психопрофилактические задачи

- Формирование общего настроения оптимистической тональности в школе, настрой на «психологическую волну».

- Стимулирование интереса к психологическим знаниям и к деятельности школьного психолога.
- Удовлетворение потребности школьников в сильных и целостных эмоциональных переживаниях.

По всей школе развешиваются афоризмы. В холлах на этажах размещается информация об акциях и мероприятиях, оформляются стенды для педагогов, родителей и учащихся. Информацию необходимо менять ежедневно.

Одним из видов работы являются психологические акции. Собственно, это не игра, это — игровая среда, которая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешает разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, но имеет некоторое собственное содержание, правила, намеченный результат.

Основная цель таких акций — расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений, наглядное подтверждение афоризма «жизнь богаче, чем вы ее привычно воспринимаете».

Важные особенности акции — ненавязчивость и необычность. Она не мешает существовать в обычном режиме тем, кто не хочет ее замечать, окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в нее включиться. Акции создают в школе определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние; школа становится единым целым, а находящиеся в ней люди — близкими и интересными собеседниками.

План Недели Психологии

День Цитата дня Мероприятие Задачи

Понедельник Цитата дня: «Пусть в твоей жизни не будет черных полос!»

1. Психологическая акция «Радуга настроения» (проводится в начале дня и в конце дня).
2. Акция «Письмо самому себе»
3. Старт акции «Пожелания именинникам»
4. Акция «Психологический портрет школы «Самые-Самые».
5. Рефлексия. Школьный забор – «Я хочу, чтобы в нашей школе...» • Сравнительная оценка эмоциональной атмосферы в школе
 - Направлена на создание благоприятного эмоционального климата в школе, на получение положительных эмоций
 - Психологическая разгрузка.
 - способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Вторник Цитата дня: «А кому легко?»

1. Игра «Следопыт».
2. Акция для педагогов «Сторожка с запасами»
3. Рефлексия. Школьный забор – «Поделись своими секретами здорового образа жизни». • Способствовать укреплению межличностных отношений, обучение навыкам коллективной самоорганизации, улучшение настроения и эмоционального состояния, усиление интереса к школе, к людям, которые в ней работают и к тому, что в ней происходит.
 - сплочение педагогического коллектива, возможность самопрезентации.
 - способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Среда Цитата дня:

«И ты поднимешься?»

1. Психологическая акция «Ларец радости или Предсказания Цветной радуги»
2. Акция «Интервью с великими психологами»
3. Рефлексия. Школьный забор – «Полезные советы» • поддержка каждого учащегося, создание благоприятного эмоционального климата в лицее, получение положительных эмоций.

- способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Четверг Цитата дня:

«Пусть мы разные, и что ж? Только ты меня поймешь!»

1. Игра «Тайный друг»
2. Информационная галерея «Это интересно»
3. Рефлексия. Школьный забор – «Ты нужен школе?!» • создание позитивной эмоциональной среды; развитие умений проявлять свое отношение к другим людям, воспитание искренности.

- развитие любознательности, эрудиции, расширение кругозора.

- способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Пятница Цитата дня: «Психология – это серьезно?!»

1. Опрос «Я люблю Вас мой учитель».
2. «Акция для педагогов «Мой конек»
3. Рефлексия. Школьный забор – «Если б Я был директором школы...» • сплочение общешкольного коллектива, улучшение взаимоотношения «Учитель-ученик».

- расширить знания о науке психологии, развивать самопознание, способствовать личностному росту.

- способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Суббота Цитата дня: «По следам недели Психологии»

1. Просмотр презентации «По следам недели психологии»
2. Рефлексия. Школьный забор – «Ваше мнение о недели Психологии» • стимулирование положительных эмоций, активизация межличностного взаимодействия.

- способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Понедельник

Цитата дня: «Пусть в твоей жизни не будет черных полос!»

Материалы: плакат «Пусть в твоей жизни не будет черных полос!», плакаты «С каким настроением ты идешь, сегодня в школу?», «С каким настроением ты сегодня уходишь из школы?», плакат с цветными диаграммами; листовки с интерпретацией цветов; цветные коробки. Стенд «С днем рождения!». Бланки писем и конверты; грамоты «Самый...»; плакат «Я хочу, чтобы в нашей школе...»

1. Акция «Радуга»

Цель акции: вызвать интерес к себе, к осознанию собственного настроения и его влияния на окружающих; диагностика эмоционального состояния учащихся и педагогов.

При входе в школу на дверях вывешивается плакат с разноцветными листами: синим, желтым, красным, зеленым, серым, черным. Без объяснений.

В холле 1-го этажа вывешивается плакат «С каким настроением ты идешь сегодня в школу?». Здесь же находятся психолог и помощники (педагоги, учащиеся старших классов), которые, вручив входящему белый квадратик бумаги, предлагают опустить его в одну из разноцветных коробочек со словами: «Опусти, пожалуйста, этот квадратик в ту коробочку, цвет которой соответствует твоему сегодняшнему настроению».

Информация об учащихся и педагогах собирается отдельно. В конце трудового дня процедура повторяется.

Холл оформляется плакатом «С каким настроением ты сегодня уходишь из школы?».

На следующее утро в холле вывешивается плакат с цветными диаграммами: «Утро — учащиеся», «Утро — педагоги», «Вечер — учащиеся», «Вечер — педагоги». Рядом вывешивается интерпретация цветов (см. Приложение 1).

2. Письмо самому себе (проводится во время десяти минутки)

Цель акции: дифференциация смысловых личностных конструкторов, их анализ; наблюдение за собственными изменениями в структуре личности.

В качестве высшей формы диалога выбрано письмо самому себе, составленное психологами.

Ученикам предлагается написать письмо самим себе в сентябре, запечатать его и отдать на хранение психологической службе. Конфиденциальность оговаривается особо. Для создания реалистичности ситуации каждый участник акции вместе с бланком получает конверт. Обратные письма из прошлого учащиеся получают только в мае.

Данный вид работы позволяет затронуть глубинные чувства и эмоции участников. Они окунаются в собственные переживания, акцентируют внимание на актуальных ценностях и событиях, учатся выделять главное, находясь в состоянии искреннего диалога с собой. Чем открытее они будут на стадии написания письма, тем нагляднее через год смогут увидеть личностные изменения в структуре собственной личности.

Таким образом, учащиеся проходят весь путь от внешнего к внутреннему диалогу (бланк письма самому себе см. в Приложении 2).

3. «Психологический портрет школы «Самые-самые...»

В школе вывешивается объявление с номинации:

«Самые активные»

«Самые ответственные»

«Самые добрые»

«Самые внимательные»

«Самые известные»

В холле школы на стенах размещаются плакаты с названиями номинаций. Все желающие могут написать имена, фамилии своих одноклассников, друзей, учителей, всех тех кого они считают самыми-самыми...

Итоги подводятся на общешкольной линейке. Победителями в каждой номинации вручаются почетные грамоты «Самый...».

4. «С днем рождения!»

В холле школы вывешивается стенд, предназначенный для именинников — учащихся и взрослых, чей день рождения совпал с днями проведения мероприятия. Любой учащийся и педагог могут поздравить именинников с днем рождения, написав или нарисовав поздравление на стенде.

5. «Психологический забор»

Цель: способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

Тема дня «Я хочу, чтобы в нашей школе...»

Вторник

Цитата дня: «А кому легко?»

Материалы: плакат в виде доски объявлений, плакат «А кому легко?»; бланки с вопросами для акции «Следопыт»; Объявление для педагогов «Сторожка с запасами»; плакат «Поделись своими секретами здорового образа жизни».

1. «Следопыт».

Цель: знакомство с организацией работы и особенностями школы; стимулирование межличностного взаимодействия между учащимися и работниками школы.

Задачи:

обучение детей навыкам коллективной самоорганизации;

- развитие коммуникативных умений;
- сплочение детского и общешкольного коллектива;
- поднятие общего эмоционального тонуса;
- психологическая поддержка отдельных членов детского или взрослого коллектива;

До начала занятий староста класса берет в кабинете психолога бланк со списком вопросов,

ведущий оговаривает время, предоставленное на выполнение задания, определяет условия, например:

- классный руководитель не помогает;
- ответы должны быть точными, а не приблизительными;
- во время уроков выполнять задания категорически запрещено – нарушители выбывают из игры.

По окончании отпущенного на выполнение задания времени бланки с ответами обрабатываются ведущим, подсчитываются баллы и объявляются победители (см. в Приложении 3).

2. Акция «Сторожка с запасами» Проводится с педагогами.

Цель: сплочение педагогического коллектива, возможность самопрезентации.

В учебной части вывешивается оформленное особым образом объявление: «Поделись профессиональным запасом, имея который можно выжить и даже жить в течение учебного года».

3. «Психологический забор»

Цель: способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

Тема дня «Поделись своими секретами здорового образа жизни»

Среда

Цитата дня: «И ты поднимешься!»

Материалы: плакаты «И ты поднимешься!», «ларец» с мудрыми изречениями; плакат «Психологи рассуждают», плакат «Твоемнение»; плакат «Полезные советы»

1. Акция «Ларец радости, или Предсказания Цветной радуги»

Цель: поддержка каждого учащегося, создание благоприятного эмоционального климата в лицее, получение положительных эмоций.

В специальный ящик были собраны самые лучшие выражения и фразы. Каждый, кто подходил к ларцу, мог вытащить фразу, предназначенную именно ему. «Ларец радости» работает только на переменах. Руководители групп организуют в конце учебного дня рефлексию участия в акции (см. в Приложении 4).

2. Интервью с великими психологами «Твое мнение»

Работа с плакатной информацией, письменное комментирование учащимися высказываний психологов.

Цель: расширить знания о науке психологии, развивать самопознание, способствовать личностному росту.

Психолог готовит плакат с информацией: на каждом отдельном листке формата А4 приклеивается фотография известного психолога с цитатой. На плакате помещается несколько таких листков. Рядом вывешивается чистый плакат «Твое мнение», где учащимся предлагается высказать свое мнение: актуальны ли сегодня такие мысли, мнение какого психолога для них особенно интересно и почему.

Примеры

- Уильям ДЖЕМС (1842–1910). «В любом проекте важнейшим фактором является вера в успех».
- Альфред АДЛЕР (1870–1937). «Жить — значит развиваться. Радость — это, вероятно, лучшее средство преодолеть трудности».
- Карл Густав ЮНГ (1875–1961). «Там, где правит любовь, не остается места для власти силы; а где возобладали сила, там недостает любви».
- Зигмунд ФРЕЙД (1856–1939). «С течением жизни мы узнаем пределы своих способностей. Люди сильны до тех пор, пока они отстаивают сильную идею».

3. «Психологический забор»

Цель: способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

Тема дня «Полезные советы»

Четверг

Цитата дня: «Пусть мы разные, и что ж? Только ты меня поймешь!»

Материалы: плакат «Пусть мы разные, и что ж? Только ты меня поймешь!»; объявление об игре «Тайный друг», почтовый ящик, ватман, цветные мелки; Тематические листовки; плакат «Ты нужен школе!?»

1. Игра «Тайный друг»

Цель: создание позитивной эмоциональной среды; развитие умений проявлять свое отношение к другим людям, воспитание искренности.

Об игре «Тайный друг» возвещает объявление (по классам и в холле):

«ВНИМАНИЕ!!!

Согласитесь, что у нас в школе много симпатичных людей. Но всегда ли в повседневной жизни есть возможность выразить свое доброе отношение к тому или иному человеку?

Иногда этому мешает занятость, иногда — забывчивость, иногда — застенчивость.

Но сегодня мы можем проявить свои истинные чувства. Выбери человека, который тебе нравится, и стань его Тайным другом. Что это значит? А вот что: Тайный друг старается сделать что-нибудь приятное своему избраннику. Это может быть подарок, помощь, добрая шутка. Главное, чтобы человек

почувствовал твое внимание и заботу. При этом не забывай, что ты — Тайный друг.

Поэтому все знаки внимания должны быть неожиданными и анонимными. После уроков ждем вас в холле 2-го этажа». (см. в Приложении 6).

В холле выставлен почтовый ящик, в который можно опускать послания.

В течение дня работает «Почта Тайного друга».

После уроков все принявшие участие в игре собираются в холле 2-го этажа. На столе лежит ватман и цветные мелки. Учащимся предлагается вступить в общество «ТД». При этом ребята обводят свою ладонь цветным восковым мелком на ватмане и расписываются внутри контура. Получается коллаж ладошек.

2. Информационная галерея «Это интересно»

Цель: развитие любознательности, эрудиции, расширение кругозора.

Психолог вывешивает тематические листовки в холле этажа.

Полежи — и все пройдет!

Самый лучший способ избавиться от нервного стресса — просто полежать в постели без всяких мыслей. Полный покой способен эффективно вылечить человека от нервной перегрузки. И еще один совет — не проводить в постели больше 48 часов, так как это может вызвать... стресс от безделья!

Что нужно интеллектуалу?

Тот, кто любит барабанить пальцем по столу, оказывается, тренирует свой мозг. При этом улучшается кровоснабжение головного мозга, что предотвращает разрушение отростков нервных клеток в старости. Поэтому было бы совсем неплохо постоянно упражнять пальцы, например, играя на пианино или работая за клавиатурой компьютера.

Целительные возможности смеха

Смех — не просто внешнее проявление положительных эмоций. Он благотворно влияет на жизненно важные процессы в организме. Стоит нам вволю похотать, и пульс учащается до 120 ударов в минуту.

Улыбка дает отдых мышцам лица: чтобы соорудить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы, а для того чтобы улыбнуться, — только 17. Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от астмы, мигрени, боли в спине. Смех хорошо действует на нашу кожу, он укрепляет сердце, стимулирует кровообращение, снижает кровяное давление, способствует нормальному пищеварению и сну. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений и производит такой же эффект, как дополнительная доза витамина С.

Вкусные тарелки

Все дело в цвете вашей тарелки и прочей посуды. Вы можете худеть или полнеть, не подозревая, что в этом виноват цвет кухонной посуды. Исследования, проведенные медиками в США, показали, что некоторые цвета, такие, как ярко-красный, оранжевый и желтый, возбуждают аппетит и стимулируют нервную систему, что приводит к тому, что вы начинаете потреблять гораздо больше пищи и постепенно набираете вес. Спокойные цвета, такие, как голубой и зеленый, наоборот, действуют успокаивающе и уменьшают аппетит. А вот бледно-зеленая, бледно-розовая, а также темно-зеленая, темно-серая, белая посуда и вовсе отбивает аппетит.

(см. в Приложении 7).

3. «Психологический забор»

Цель: способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

Тема дня «Ты нужен школе!?!»

Пятница

Цитата дня: «Психология — это серьезно?!»

Материалы: плакат «Психология — это серьезно»; плакат с результатами акции «Я люблю Вас, мой учитель»; стенд для педагогов; плакат «Если б я был директором школы...»

1. «Я люблю Вас, мой учитель».

Цель: создание сплоченного общешкольного коллектива, помочь прояснить и улучшить взаимоотношения «Учитель-ученик», снять барьеры общения.

Группе ребят поручается изучить мнение членов школьного коллектива по следующим вопросам:

1. Что такое учительское счастье?

2. Продолжи предложение:

- «Учителем быть хорошо, потому что...»
- «Учителем быть плохо, потому что...»

3. Ваши пожелания учителям школы.

Затем информация обобщается, результаты красочно оформляются и вывешиваются в холле школы.

2. Акция «Мой конек» Проводится с педагогами.

Цель: сплочение педагогического коллектива, возможность самопрезентации.

В учебной части вывешивается оформленный особым образом стенд с заголовком: «Чем я готов профессионально поделиться с коллегами (когда и где)».

3. «Психологический забор»

Цель: способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

Тема дня «Если б я был директором школы...»

Суббота

Цитата дня: «По следам недели Психологии»

Материалы: плакат «По следам недели Психологии»; презентация «По следам недели Психологии»

1. «По следам недели Психологии»- презентация

Цель: стимулирование положительных эмоций, активизация межличностного взаимодействия.

Просмотр на переменах в холле школы презентации, вспомнить основные мероприятия, оживить впечатления.

2. «Психологический забор»

Цель: способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

Тема дня «Ваше мнение о недели Психологии»

При организации работы с учащимися я стремилась, чтобы каждое мероприятие вызывало

у детей положительные эмоции, заинтересовывало и настраивало на дальнейшую работу. Я стремилась к тому, чтобы родители, педагоги и дети, входя в здание школы, сразу чувствовали необычную атмосферу "Недели психологии".

Синий— означает полное спокойствие, умиротворенность. Олицетворяет узы, которыми человек связывает себя с окружающим миром; объединение, чувство общности. Как говорят, это цвет верности, он также олицетворяет глубину чувств. Он является предпосылкой умения сопереживать, символом эстетических переживаний и созерцательности.

Всякий, кто отдает предпочтение синему цвету, нуждается в спокойном и упорядоченном окружении, свободном от беспокойства, потрясений и ограничений, в котором события развиваются плавно и традиционно, в котором отношения с другими людьми безмятежны и свободны от разногласий. Человек чувствует потребность в доверии к другим людям, и другие могут ему доверять.

Желтый — производит впечатление легкости и радости. Выражает несдержанность, рефлективность, лучезарность, нематериальную радость. Освобождает от тяжести забот, проблем, ограничений. Символически соответствует теплу солнца, духу веселья. Это цвет надежды и ожидания большого счастья во всех его бесчисленных формах. Он всегда направлен в будущее, рвется вперед к новому, современному, развивающемуся.

Всякий, кто отдает ему предпочтение, имеет сильное желание уйти от существующих трудностей, найти выход, который принесет освобождение. Но ему свойственны и склонность к переменам ради перемен, нетерпеливый поиск альтернативных решений, непостоянство.

Красный— символизирует состояние «расходования энергии». Он выражает жизненную силу, нервную активность, означает всевозможные склонности и желание получать результаты и добиваться успеха, импульсивность, волю к победе, стремление ко всему тому что может способствовать насыщенности бытия.

Черный— это абсолютный предел, за которым жизнь прекращается. Он передает идею небытия, исчезновения.

Человек, который выбирает черный цвет, восстает против судьбы, склонен действовать опрометчиво и безрассудно.

Зеленый — выражает деятельную волю, упорство и целеустремленность, указывает на постоянство воззрений, самосознания и высокую оценку своего «Я».

Напряженность зеленого цвета действует подобно плотине, за которой накапливается, не получая разрядки, возбуждение от внешних раздражителей, при этом усиливается чувство гордости за себя, ощущение власти над событиями и возможности ими управлять. Это «зеленое» поведение выражается в скрупулезной точности при проверке и осмыслении фактов, точной памяти, ясности изложения, способности к критическому анализу, логической последовательности вплоть до абстрактного формализма.

Человек, предпочитающий этот цвет, хочет повысить свою уверенность в собственной ценности, цепляется за свой, им же созданный идеализированный образ либо ожидает, что другие будут выказывать ему уважение за те ценности, которыми он обладает, будь то богатство, физическое или культурное превосходство.

Серый— ни темный, ни светлый, абсолютно лишен каких-либо стимулирующих или психологических тенденций. Серый цвет — это пограничный район между противоборствующими сторонами, «ничейная» земля, «железный занавес», по каждую сторону от которого свои методы, подходы, взгляды, свой мир.

Человек, отдающий предпочтение этому цвету, хочет от всего отгородиться, остаться свободным от каких-либо обязательств, ни в чем не принимать участия, укрыться от внешних влияний и стимулов. Участие этого человека в любом деле осуществляется дистанционно — он словно стоит в стороне и наблюдает за своими действиями. Этот цвет явно содержит в себе элемент утаивания. В народе таких людей называют «серыми мышками».

Письмо самому себе

Я _____

учусь в _____

Сегодня _____ октября 20... года, и я хочу рассказать себе в будущем о своей жизни.

В настоящее время я мечтаю _____

Мне повезло, у меня есть хорошие друзья: _____

У меня интересная жизнь (ты мог(ла) бы мне даже позавидовать), так как _____

Да, еще хочу сказать по секрету, что _____

Я очень хочу, чтобы ты не забыл(а) об очень важной для меня на данный момент вещи: _____

Надеюсь, за этот год кое-что в моей жизни изменится _____

Уверен (а), что в мае 20... года _____

В школе у меня вызывает улыбку _____

Запомни эту информацию _____

Хочу пожелать тебе _____

Я бы с удовольствием подарил (а) тебе на память из дня сегодняшнего _____

Это для тебя.

Все, не забывай обо мне!!!

Удачи! Я...

Внимание!

Игра «Следопыт».

Сегодня в течение рабочего времени (на переменах) попытайтесь ответить на ряд вопросов.

Оценивание проводится по пятибалльной системе по следующим критериям:

- скорость выполнения;
- оформление вопросов;
- правильность (достоверность) ответов;
- сообразительность, творчество, смекалка, обращение к учителям.

1. Сколько ступенек при входе в школу?
2. Сколько окон в коридоре на 1 этаже в начальной школы?
3. Сколько стульев в кабинете №5?
4. В каком классе больше всего учеников?
5. Как зовут директора школы?
6. Сколько цветочных горшков в кабинете №6?

7. Как зовут библиотекаря?
8. Какие домашние животные есть у учительницы 4 В класса?
9. Какое блюдо нравится учительнице 3 Б класса?
10. Назовите любимый фильм учительнице 2 Б класса?
11. Какого цвета шторы в кабинете №5?
12. Сколько дней в неделю ты учишься?
13. Сколько книг А.С.Пушкина есть в библиотеке нашей школы?
14. Придумайте четверостишие, первая строчка которого: «Мы любим нашу школу...»
Желаем успехов!!!

Бланк ответов к игре «Следопыт»

Класс _____

Внимание!

Игра «Следопыт».

Сегодня в течение рабочего времени (на переменах) попытайтесь ответить на ряд вопросов.

Оценивание проводится по пятибалльной системе по следующим критериям:

- скорость выполнения;
- оформление вопросов;
- правильность (достоверность) ответов;
- сообразительность, творчество, смекалка, обращение к учителям.

1. Сколько ступенек при входе в школу?
2. Сколько окон в коридоре на 2 этаже?
3. Сколько швейных машинок в кабинете труда?
4. Сколько плакатов в кабинете географии?
5. Сколько растет деревьев перед школой?
6. Сколько кнопок на клавиатуре компьютера?
7. Сколько плафонов в коридорах?
8. Какой домашний адрес у Шилиной Елены Васильевны?
9. Какие домашние животные есть у Щегловой Натальи Леонидовны?
10. Сколько компьютеров в кабинетах информатики?
11. Где родился Снитков Максим Николаевич?
12. Когда закончила школу Аюрова Татьяна Ивановна?
13. Сколько книг Н.В. Гоголя есть в библиотеке нашей школы?
14. Придумайте четверостишие, первая строчка которого: «Мы любим нашу школу...»
Желаем успехов!!!

Бланк ответов к игре «Следопыт»

Класс _____

ШТАБ игры «СЛЕДОПЫТ»

Итоговые результаты конкурса – игры «Следопыт»

Класс

№ вопроса

1

2
3
4
5
6
7
8

Время
Оформление
Итоговый
результат

Поздравляем победителей конкурса – _____ класс!!!
Вы лучшие школьные «следопыты» 20 _____!!!

Спасибо всем участникам конкурса
за активное участие и неповторимые стихи о любви к школе!!!

Выражения

- Жди удачи!
- Всё будет хорошо!
- Мы с тобой, держись!
- Улыбнись!
- Тебя ждёт подарок судьбы!
- Не расстраивайся!
- Надейся на лучшее!
- Ты самый счастливый человек на свете!
- Лучшие радости – впереди!
- Отдохни!
- Будь смелее!
- Будь решительнее!
- Умей дружить!
- Умей прощать!
- Смотри в оба!
- Нам повезло с тобой!
- Держи хвост пистолетом!
- Ешь больше морковки!
- Не злись понапрасну!
- Впереди только радости!
- Много сладкого есть вредно...
- У тебя большие усы?
- Жизнь – хорошая штука!
- Делай людям добро!
- Радуйся каждому дню!
- Помечтай!
- Больше трудись!
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей!
- Дыши глубже!
- Веселись от души!
- Ты особенный!
- Посмотри на звёзды ночью и загадай желание на упавшую звезду – оно исполнится!
- Счастливого Нового года!

- Ты нужен школе!
- Давайте жить дружно!
- Ха – ха – ха!
- Учить стихи полезно для развития памяти!
- Ты верный друг!
- Умываться прохладной водой полезно для кожи!
- Пить чай с лимоном полезно для здоровья!
- Занимайся зарядкой по утрам!
- Напиши стихи маме!
- Посвяти свои стихи лучшему другу!
- Посмотри мультфильм о настоящей дружбе!
- Прочти книгу Н.Носова о дружбе “Весёлая семейка”
- При встрече с учителями всегда здоровайся!
- Мой руки перед едой!
- Сделай подарок своей семье.
- В тетради пиши аккуратно!
- Дари людям радость!
- Поздравь друга с днём рождения!
- Будь здоров!
- Прислушивайся к старшим!
- Отстаивай свою точку зрения!
- Согревай окружающих теплом своей души!
- Делись с ближними!
- Не рассказывай чужих секретов – это некрасиво!
- На уроках не болтай, как заморский попугай!
- Спой весёлую песню своим друзьям!
- Человек без друзей, как дерево без корней!
- Чужую помощь принимай, в своей не отказывай!
- Стань сильнее!
- Будь добрее!
- Будь терпеливым!
- Иди к мечте!
- Одевайся по погоде!
- Расскажи друзьям весёлый анекдот!
- Без друга на душе вьюга!
- Береги платье снову, а честь смолоду!
- Если с другом вышел в путь – веселей дорога!
- Да здравствует человек!
- Жми на газ!
- Не тормози!
- Остановись, подумай, прими верное решение!
- Помоги другу!
- Будь спокоен!
- Не жалея для друга ничего!
- Думай о хорошем!
- Всегда говори правду!
- Быть добрым обязанность, а не заслуга.
- Не обижай других, и сам не обижайся!
- Ля – ля – ля!
- Мы с тобой!
- Грамотным быть лучше, чем ниграмотным!
- Завтрашний день принесёт радость!

- Сохраняй спокойствие!
- Доверяй интуиции!
- Закаляйся!
- Закаляй характер!
- Жизнь дана на добрые дела!
- Ты везучий человек!
- Ты хороший человек!
- Ты добрый человек!
- Ты красивый человек!
- Ты очень умный!
- Читай много книг!
- Тебя ждёт будущее знаменитости!
- Ты победишь!
- Будь серьёзен к учёбе и, возможно, ты станешь знаменитым учёным!
- Твоя дорога в жизнь светлая и широкая – не заблудись!
- Выбери самый лучший новогодний костюм и порадуйся на празднике!
- Ты можешь вести за собой – попробуй!
- Скоро тебе очень повезёт!
- Доверься судьбе!
- Будь честнее с самим собой!
- Доверяй внутреннему голосу!
- Дерзай!
- Придумай историю о твоём классе или про школу, возможно, ты станешь известным писателем!
- Скоро ты получишь пять пятёрок – готовься!
- В будущем вижу, как ты читаешь интересную книгу!
- Поднажми на русский язык!
- У тебя скоро будут весёлые каникулы!
- Тебя завтра спросят на уроке!
- Ты проживёшь много-много лет!
- Вижу Нобелевскую премию!
- У тебя скоро появится новый хороший друг!
- Загадай желание – оно исполнится через три месяца!

Уильям ДЖЕМС (1842–1910).

«В любом проекте важнейшим фактором является вера в успех».

Альфред АДЛЕР (1870–1937).

«Жить — значит развиваться. Радость — это, вероятно, лучшее средство преодолеть трудности».

Карл Густав ЮНГ (1875–1961).

«Там, где правит любовь, не остается места для власти силы; а где возобладали сила, там недостает любви».

Зигмунд ФРЕЙД (1856–1939).

«С течением жизни мы узнаем пределы своих способностей. Люди сильны до тех пор, пока они отстаивают сильную идею».

Полежи — и все пройдет!

Самый лучший способ избавиться от нервного стресса — просто полежать в постели без всяких мыслей. Полный покой способен эффективно вылечить человека от нервной перегрузки. И еще один совет — не проводить в постели больше 48 часов, так как это может вызвать... стресс от безделья!

Что нужно интеллектуалу?

Тот, кто любит барабанить пальцем по столу, оказывается, тренирует свой мозг. При этом улучшается кровоснабжение головного мозга, что предотвращает разрушение отростков нервных клеток в старости. Поэтому было бы совсем неплохо постоянно упражнять пальцы, например, играя на пианино или работая за клавиатурой компьютера.

Целительные возможности смеха

Смех — не просто внешнее проявление положительных эмоций. Он благотворно влияет на жизненно важные процессы в организме. Стоит нам вволю похохотать, и пульс учащается до 120 ударов в минуту.

Улыбка дает отдых мышцам лица: чтобы состроить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы, а для того чтобы улыбнуться, — только 17. Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от астмы, мигрени, боли в спине. Смех хорошо действует на нашу кожу, он укрепляет сердце, стимулирует кровообращение, снижает кровяное давление, способствует нормальному пищеварению и сну. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений и производит такой же эффект, как дополнительная доза витамина С.

Вкусные тарелки

Все дело в цвете вашей тарелки и прочей посуды. Вы можете худеть или полнеть, не подозревая, что в этом виноват цвет кухонной посуды. Исследования, проведенные медиками в США, показали, что некоторые цвета, такие, как ярко-красный, оранжевый и желтый, возбуждают аппетит и стимулируют нервную систему, что приводит к тому, что вы начинаете потреблять гораздо больше пищи и постепенно набираете вес. Спокойные цвета, такие, как голубой и зеленый, наоборот, действуют успокаивающе и уменьшают аппетит. А вот бледно-зеленая, бледно-розовая, а также темно-зеленая, темно-серая, белая посуда и вовсе отбивает аппетит.

Будь готов схватить удачу за хвост!

Мудрость жизни: верь в свою удачу и она к тебе обязательно придет.

Везунчик – это тот, кто умеет воспользоваться подвернувшимся шансом.

Рыба клюнет в тот момент, когда ты меньше всего этого ожидаешь.

Промедление – это могила, в которой хоронят отличные шансы.

Дверь удачи всегда открыта... ..для того, кто не боится в нее шагнуть.

Если ты всегда надеваешь наушники, ты никогда не услышишь стука в дверь.

Сколько дело ни взвешивай, легче оно не станет.

Глаза устают гораздо меньше, если видишь во всем светлую сторону.

Упущенных шансов не бывает... ..Если его упустил ты, им обязательно воспользуется кто-то другой.

Надежды – это сны наяву.

Мечты не подкрепленные действиями, - всего лишь пустые фантазии.

Многие неудачники – это люди, которые даже не подозревают, как близки они были к победе в тот миг, когда сдались.

Как только ты соглашаешься на меньшее, чем заслуживаешь, ты получаешь даже меньше, чем то, на что соглашался.

Проявляя уважение к другим, ты уважаешь себя.

Кто ищет, тот находит!

Счастливым шансом – как автобус: упустишь этот – придет следующий.

Оптимист – это тот, кто способен даже через трудности разглядеть счастливый шанс.

Оставайся оптимистом... ..до тех пор, пока официально не объявят, что наступил Конец

Света.
Любая удача или провал – еще не означает конец.
Если ты зашел в тупик, значит пора повернуть обратно.
Самый никчемный камешек может оказаться алмазом, только необработанным.
Тянись вверх, насколько можешь, и удача протянет руку тебе навстречу.
Уже поздно возвращаться назад, чтобы все правильно начать, но еще не поздно устремиться вперед, чтобы все правильно закончить
Ты – неведомый океан, ты – нехоженный материк, ты – целый мир нереализованных возможностей.
Единственные стоящие победы – это те, что одержаны в упорной борьбе.
Важно не то, кто ты есть, а то, кем ты можешь стать.
Неважно, сколько поражений ты потерпел, - ты все равно рожден для победы.
Если ты не сумел найти время на то, чтобы сразу сделать все правильно, тебе придется найти время на то, чтобы все переделать.
Не рви на себе волосы – лысина горю не поможет.
Да, ты докатился до самого дна – зато у тебя появилась опора под ногами!
Критические ситуации помогают нам глубже познать собственные возможности.
Наши мечты всегда великоваты, чтобы нам было куда расти.
Если будешь плакать, когда заходит солнце, - не увидишь, как зажгутся звезды.
Трудности – повивальные бабки величия.
Хорошая встряска порой важнее хорошего совета.
Ты сразу натыкаешься на препятствия, как только упускаешь цель из виду.
Стоя на месте гонку не выиграешь.
Сегодняшние сомнения – главное препятствие для завтрашних успехов.
Не закливайся на чем-то одном, у тебя всегда есть множество вариантов.
Каждый новый день – это новый предоставленный тебе шанс.
Нельзя быть счастливым каждый день – это уже будет не человек, а какой-то ведущий телешоу!
Какой бы высокой ни была гора, покорив ее, ты с сожалением понимаешь, какая же она была низкая.
Никто из нас не рождается с четко ограниченным запасом сил и строго определенным набором возможностей.
Самое непреодолимое препятствие может оказаться волшебным шансом, лишь ждущим своего часа.
Где есть крепкие руки и ясный ум, там всегда открываются новые рубежи.
Шанс не кричит о себе – он всегда рядом и тихонько ждет, чтобы ты его заметил.
Солнце садится только затем, чтобы встать снова.
Поведение – это зеркало, в котором каждый показывает свой лик.
Добрый человек не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зла.
Психологическое развитие происходит только тогда, когда у личности есть цель.