

**План комнаты психологической разгрузки
государственного учреждения образования
«Средняя школа №1 г. Могилева имени Т.Р. Карпинской»
в летний период 2026 года**

День недели	Время	Тема
Понедельник	Июнь 14.00-16.00 Июль 14.00-16.00 Август 14.00-16.00	Игры и упражнения на саморегуляции и снятию психоэмоционального напряжения.
Вторник	Июнь 14.00-15.30 Июль 14.00-15.30 Август 14.00-15.30	Практикум «Познай себя».
Среда	Июнь 14.00-16.00 Июль 14.00-16.00 Август 14.00-16.00	Арт-терапия на снятие психоэмоционального напряжения.
Четверг	Июнь 14.00-16.00 Июль 14.00-16.00 Август 14.00-16.00	Аптечка самопомощи.
Пятница	Июнь 14.00-16.00 Июль 14.00-16.00 Август 14.00-16.00	Арт-терапия на снятие психоэмоционального напряжения.