

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы А.Ш.Шагвалиева
Приказ № 133 от 21.09.2018 г.



Положение
о комнате психологической разгрузки муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа имени Героя Советского Союза В.А.Маркелова
с. Старая Сахча муниципального образования «Мелекесский район»
Ульяновской области»

1. Общие положения

Настоящее положение разработано для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа имени Героя Советского Союза В.А.Маркелова с. Старая Сахча муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области»

Комната психологической разгрузки образовательной организации - усовершенствованный вариант комнаты отдыха, в которой должны быть созданы оптимальные условия:

- для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения и восстановления работоспособности;
- проведения психотерапевтических психогигиенических мероприятий по психологической поддержке и социальной адаптации взрослых и воспитанников;
- поддержания здоровья и оптимальной работоспособности;
- ускорения реабилитации после чрезмерных нагрузок, стрессов и переутомления;
- освоения навыков саморегуляции.

2 Санитарно-гигиенические требования к комнате психологической разгрузки.

- 2.1. В комнате не должны ощущаться шум и вибрация.
- 2.2. Комната психологической разгрузки школы должен быть удален от физкультурного зала, пищеблока

2.3. Окна комнаты психологической разгрузки школы должны быть обращены на более освещенные стороны, так как естественный свет - главный фактор, определяющий основу жизнедеятельности размещаемых в кабинете психологической разгрузки школы комнатных растений.

2.4. Искусственное освещение комнаты психологической разгрузки школы должно регулироваться с помощью реостата или затемненных ламп, чтобы при необходимости можно было создавать «мягкий полумрак».

2.5. Комната психологической разгрузки школы должен иметь хорошую звукоизоляцию.

3. Оборудование комнаты психологической разгрузки

3.1. Оснащение комнаты психологической разгрузки школы должно позволять проводить сеансы свето - , аудио-терапии. Комплексное воздействие на все органы чувств гармонизирует, способствует расслаблению, снижению утомляемости, повышению работоспособности, развитию устойчивости к стрессовым ситуациям, активизации собственных сил организма.

3.2. Комната психологической разгрузки оборудуется следующими техническими средствами и мебелью:

- музыкальный центр;
- DVD;
- телевизор ;
- экран для показа слайдов;
- цветомузыкальная установка;
- мягкие кресла ;
- шкафы;
- игрушки.

4. Оформление комнаты психологической разгрузки

4.1. В интерьере комнаты психологической разгрузки образовательного учреждения должны преобладать голубой и зеленый цвета, успокаивающие нервную систему. Желательно, чтобы создавалось впечатление пребывания на лоне природы.

4.2. Пол покрывается линолеумом на мягкой основе, гармонирующим по цвету с окраской стен.

4.3. Для создания более полной иллюзии пребывания на природе используются пейзажи, вызывающие положительные эмоции. Пейзаж должен быть родным, знакомым с детства. Чужая природа, даже очень красивая, не будет способствовать быстрой релаксации.

5. Посещение комнаты психологической разгрузки

5.1. Посещение комнаты психологической разгрузки школы показано воспитанникам в случае:

- личностного стресса, психо – эмоциональных проблем;
- внутрисемейного напряжения;
- бессонницы, тревожности;
- депрессивных и близких к ним нарушений.

5.2. Посещение комнаты психологической разгрузки образовательного учреждения показано педагогам в случае:

- личностного и профессионального стресса;
- необходимости в кратковременном отдыхе, активизация ресурсов организма;
- бессонницы, тревожности;
- депрессивных и близких к ним нарушений.

5.3. Противопоказания к посещению комнаты психологической разгрузки образовательного учреждения:

- выраженная гипотония (АД 80/40 и ниже);
- острые нарушения кровообращения (гипертонические кризы);
- патологические привыкание и пристрастие к сеансам;
- психозы;
- пограничные состояния;

-припадки органического генеза (эпилепсия);

- болевой синдром неясной этиологии.

5.4. Время пребывания в комнате психологической разгрузки образовательного учреждения условно разделяется на три периода: отвлекающий (1,5-2мин), успокаивающий (7-10мин), тонизирующий (2-3мин).

Положение рассмотрено и принято на заседании

Педагогического совета от 06.09.2018г.

Протокол №2