

## **Справка о проведении лекции на Тема №5 «Как избавиться от стресса» в рамках реализации программы «Профилактики аутодеструктивного поведения среди несовершеннолетних в организациях среднего образования» НАО им. Ы. Алтынсарина 7 «Б», 7 «В», 7 «З», 7 «И», классов школы-лицея № 1 г.Астаны**

Дата: 6.12.2024 г.

В рамках реализации программы «Профилактика аутодеструктивного поведения среди несовершеннолетних в организациях среднего образования», в школе-лицее № 1 г. Астаны была проведена лекция на тему «Как избавиться от стресса» для учащихся 7-х классов.

### **Результаты:**

- Учащиеся узнали о природе стресса и его влиянии на организм.
- Освоили базовые техники управления стрессом, которые можно применять в повседневной жизни.
- Подростки проявили активность, задавали вопросы и обсуждали примеры из своей жизни.

### **Заключение:**

Лекция была проведена успешно, цели мероприятия достигнуты. Учащимся рекомендовано продолжать применять полученные знания и, при необходимости, обращаться за консультацией к школьному психологу.



**Педагог-психолог: Шупова Б.М.  
Мордовец А.С.**