



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр развития творчества детей и юношества
«Центр социализации молодёжи»

443010, г. Самара ул. Куйбышева 131, тел.8(846) 8(846) 333-58-41, e-mail: csmsamara@samara.edu.ru
№ 108 от «15» марта 2024 г.

Руководителям территориальных управлений
Министерства образования и науки Самарской области,
руководителям департаментов образования
г.о. Самара, г.о. Тольятти,
руководителям образовательных организаций
Самарской области

Информационное письмо.

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Центр развития творчества детей и юношества "Центр социализации молодёжи с 01 по 14 апреля 2024 года проводит областную акцию «Лови Дзен с ЦСМ», посвящённую Всемирному дню здоровья (далее – Акция).

Цель Акции: формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, а также осознанному отношению к своему психологическому здоровью.

В Акции могут принимать участие команды обучающихся образовательных организаций Самарской области в возрасте 10 -18 лет.

Для участия в акции необходимо до 18.00 31 марта 2024 года подать заявку путем заполнения электронной формы по ссылке <https://forms.yandex.ru/u/65f7cf58f47e733089f7c7ec/>

Темой акции: «Умение управлять своим эмоциональным состоянием».

Участникам акции необходимо провести в своей команде беседу на тему: «Какую роль играют эмоции в жизни человека».

В ходе беседы нужно поделиться друг с другом своими методами выхода из стрессовых ситуаций, а также выявить наиболее эффективные способы управления негативными эмоциями.

Итоги беседы оформляются в плакат, пропагандирующий важность работы с эмоциями. Плакат должен содержать:

- информацию на тему эмоций;
- иллюстрации, связанные с этой тематикой;
- методы, рекомендации или способы выхода из тревожного, стрессового состояния, обретения эмоциональной стабильности, позитивного мышления. Всего того, что способствует укреплению психологического здоровья человека.

Плакат необходимо разместить на сайте образовательной организации или в социальной сети организации, класса или объединения с хештегами #ЛовиДзенЦСМ #Мое_психологическое_здоровье #ЭмоцииВАЖНЫ

Прислать в адрес Оргкомитета ped.konkurs.csm@yandex.ru ссылки на размещение плаката до 14 апреля 2024 года включительно.

Контактные телефоны:

8(846) 333-58-41 Рящикова Мария Александровна, Жиликова Юлия Викторовна.

Директор ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ



А.Н. Гриднев