

Сводный план мероприятий
Недели профилактики психического здоровья
в ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»
со 5 по 10 октября 2026 года

Структурное подразделение	Дата проведения	Наименование	Формат мероприятия	Место / время	Число участников
Колледж радиоэлектроники	05.10.26	Возьми хорошее настроение	Акция-мотивация	19 корпус Холл 1 этажа 8.15	650 чел.
	07.10.26	Мы бодры и энергичны и дела идут отлично	Психологическая зарядка для преподавателей	Спортзал КРЭ 12-00	25 чел.
	07.10.26	Мы бодры и энергичны и дела идут отлично	Психологическая зарядка для студентов	19 корпус Спортзал КРЭ 8.45, 10.25, 12.25, 14.05	95 чел.
	07.10.26	Психологическая аптечка: техники самопомощи при стрессе	Тренинг	19 корпус 14.05 Учебная ауд.	20 чел.
	08.10.26	Цвет настроения - разный	Психологическое упражнение «Групповая скульптура»	19 корпус 14.05 Учебные ауд.	650 чел.
	09.10.26	Эмоции без фильтров: распознавание и регуляция эмоциональных состояний	Тренинг	19 корпус 14.05 Учебная ауд.	20 чел.
Геологический колледж СГУ	02.09.2026 г.	«СПО: время возможностей»	Мини-концерт	Холл 20 корпуса СГУ 13.00-13.30	200
	04.10.2026 г.	Киноразговор: сила характера и профессиональная честь Ивана Максимовича Поддубного (1871–1949) – 155 лет со дня рождения	Просмотр фильма «Поддубный»	общежитие № 11 СГУ	50 чел.
	05.10.26	«Буллинг: то, о чём нельзя молчать»	Лекция-презентация с элементами обсуждения	Читальный зал 14:00	40 чел.
	06.10.2026 г.	«Ладощка пожелания»	Тьюторская пятиминутка-акция	Холл 20 корпуса СГУ 12.10-13.00	50 чел.
	07.10.26	Игры на развитие внимания	Интеллектуальный тренинг (нейротренинг)	Кабинет 223 12:10	30 чел.
	09.09.26	«Стресс и эмоциональный интеллект: как учиться, не выгорая»	Лекция-презентация с элементами интерактива	Читальный зал 14:00	40 чел.
Факультет гуманитарных дисциплин, русского и иностранных языков	05.10.26	"Музыкальный переворот: превращай напряжение мышц в положительные эмоции!"	Танцевальная разминка	16 корпус 5 этаж в 11.20-12.05	60 чел.

Психолого-педагогического и специального образования	7.10. 26	«Островок душевного тепла»	Игра по станциям	12 корп. 3 этаж. 11.30-12.00	30 чел.
	8.10. 26	«Слова, которые греют»	Акция-поддержка научных идей	12 корп. 3 этаж. 11.30-12.00	30 чел.
	6.10. 26	«Коробка добрых пожеланий»	Акция-обмен пожеланиями	12 корп. 3 этаж. 11.30-12.30	30 чел.
	9.10. 26	«Студсовет = Студактив»	Разминка	12 корп. 3 этаж. 11.30-12.30	10 чел.
Факультет психологии	06.10. 26	Почта доверия	Интерактив	12 корпус, 112 ауд 10:00	40 чел.
	07.10. 26	Разговор по душам	Мини-тренинг	12 корпус, 110 ауд 11:35	30 чел.
	08.10. 26	Кураторский час	Лекция	12 корпус, 110 ауд	40 чел.
	09.10. 26	«Карта моего внутреннего мира»	Арт-терапия	12 корпус, 112 ауд 17:30	30 чел.
	10.10. 26	Разговор за чашкой чая	Чаепитие	12 корпус, 112 ауд 11:35	30 чел.
	5-10.10. 26	10 минут о психическом здоровье	Мини-лекции от преподавателей/заместителей деканов	12 корпус, холл 1 этажа	50 чел.
Институт химии	06-08.10.26	Музыкальная минутка	Творческая терапия	11-35-12.00 1 корпус нижняя ауд.	40 чел.
Факультет фундаментальной медицины и медицинских технологий	08.10. 26	«Тревога и выгорание»	Встреча с психологом Гусаренко Екатериной Гаяровой	16:20 8 корпус, 420 ауд	70-100 чел.
	06.10. 26	«Держу курс на ресурс»	Тренинг личностного роста, психолог Сергеева Н.П.	13.50 18 корпус 110 ауд	25 чел.
Географический факультет	09.10. 26	Арт-терапия посвященная профилактике психического здоровья	Арт-терапия	13:50 16 аудитории	20 чел.
Геологический факультет	10.10. 26	«Как справиться с эмоциями»	Тьюторский час	15:35 53 ауд. 1 корпус	25 чел
Институт истории и международных отношений	08.10. 26	Психологическое здоровье — залог успеха!	Тренинг	15.35 406 ауд. 11 корпуса	35 чел.
Юридический факультет	06.10. 26	«Палитра чувств»	Арт-терапия	11:30 610 аудитория	90 чел.
Факультет искусств	06.10. 26	"Прокрасти-Нация студентов"	Лекция	17 корпус СГУ, ауд. 1 12.00	20 чел.
	09.10. 26	«Стрессоустойчивость, как навык релаксации»	Тренинг	17 корпус СГУ, ауд. 1 10.00	20 чел.
Экономический факультет	07.10. 26	День улыбки	Акция позитивного настроения	XII к., 433 ауд. 11.30-12.05	100 чел.

Механико-математический факультет	01.10. 26	Встреча первокурсников с представителями службы психологической поддержки	Беседа с психологом Чуахиной В.Н.	9 корпус, 401 ауд. 15.35	180 чел.
	08.10. 26	Тематическая переменка к неделе профилактики психического здоровья	Интерактив	9 корпус, холл 2 этажа.	100 чел.
Институт филологии и журналистики	05-10.10. 26	О важности психического здоровья	Тренинг	11 корпус, 402 ауд.	300 чел.
Факультет математических и естественно-научных дисциплин	07.10. 26	Влияние здорового образа жизни на физическое и психическое здоровье	Викторина	11:35, 9 к., 405 а.	34 чел.
	07.10. 26	Интерактивная переменка	Разминка	11:35, 13к	25 чел.
Социологический факультет	08.10. 26	Абстрактные ассоциации	Арт-терапия	7 корпус, 208 ауд 13.50	25 чел.
	09.10. 26	Встреча первокурсников с представителями службы психологической поддержки	Беседа с элементами тренинга психолог Сергеевой Н.П.	12:05 7 корпус, 105 ауд.	63 чел.
Институт физики	08.10. 26	Встреча студентов 1 курса с представителями службы психологической поддержки	Беседа с элементами тренинга психолог Сергеевой Н.П.	8 корпус, ауд. 420, 9:30	80 чел.
	09.10. 26	Встреча студентов с представителями службы психологической поддержки	Беседа с элементами тренинга психолог Сергеевой Н.П.	8 корпус, ауд. 420, 13:50	80 чел.
Факультет компьютерных наук и информационных технологий	10.10. 26	«Посвящение в студенты»	Квест для первокурсников	12 корпус, ауд. 316 16.00	60 чел.
Философский факультет	08.10. 26	«Держу курс на ресурс»	Тренинг личностного роста, психолог Сергеева Н.П.	12 корпус, ауд. 203 12.05	25 чел.
Балашовский институт	06.10.2026	День психического здоровья	Видеолекторий Студенты БИ СГУ	Актальный зал, 13.30	150 чел.
	08.10.2026	«Береги себя»	Акция Студенты БИ СГУ	БИ СГУ, 11.10	50 чел.
Служба психологической поддержки	07.10.2026	Психологическая аптечка: техники самопомощи при стрессе	Тренинг для студентов колледжа радиоэлектроники, психолог Степченкова П.П.	14-05 По кабинетам	20 чел.
	01.10.26	«Действуем как команда»	Командообразующее тренинговое занятие, психолог Чуахина В.Н.	11 корпус, 516 ауд 13.40 – 15.35	41 чел.
	01.10. 26	Встреча первокурсников механико-математического факультета с представителями службы психологической поддержки	Беседа с психологом Чуахиной В.Н.	9 корпус, 401 ауд. 15.35	180 чел.
	07.10.26	Акция «Коробка добрых пожеланий» на факультете ППиСО	Профилактическая акция, психолог Чуахина В.Н.	12 корпус, 3 этаж, 11.35 – 12.05	30 чел.
	08.10.26	Лаборатория командных идей на факультете ИИиМО	Командообразующее тренинговое занятие с элементами арт-терапии	11 корпус, 516 ауд 15.35 – 17.10	30 чел.
	05.10. 26 г.	«Методы выявления	Лекция, психолог	110 ауд 12	40 чел.

Служба
психологической
поддержки

		потенциального скулшутера: социально-психологические аспекты»	Киселев К.А.	корпуса 15,30	
07.10. 26 г.		«Методы выявления потенциального скулшутера: социально-психологические аспекты»	Лекция, психолог Киселев К.А.	51, 13 корпуса 17,20	13 чел.
07.10.26		Тренинг по совладанию с тревожностью для студентов 1 курса ИИМО	Тренинг, психолог Удалова Т.В.	11 корпус ауд. 502 13.50	20 чел.
06.10. 26		«Держу курс на ресурс»	Тренинг личностного роста, психолог Сергеева Н.П.	13.50 18 корпус 110 ауд	25 чел.
07.10.26		Встреча студентов 1 курса биологического факультета с представителями службы психологической поддержки	Беседа с элементами тренинга психолог Сергеевой Н.П.	5 корпус, 61 ауд 13.50	62 чел.
08.10. 26		«Держу курс на ресурс»	Тренинг личностного роста, психолог Сергеева Н.П.	12 корпус, ауд. 204 12.05	35 чел.
08.10. 26		Встреча студентов 1 курса института физики с представителями службы психологической поддержки	Беседа с элементами тренинга психолог Сергеевой Н.П.	8 корпус, ауд. 420, 9:30	80 чел.
09.10. 26		Встреча студентов 1 курса института физики с представителями службы психологической поддержки	Беседа с элементами тренинга психолог Сергеевой Н.П.	8 корпус, ауд. 420, 13:50	80 чел.
09.10.26		Просмотр и разбор фильма «Боб Тревико поставил лайк»	Кинотерапия, психолог Сергеева Н.П.	5 корпус, 11 ауд. 16.00	8 чел.
05-09.10.26		" Алгоритм действий куратора при выявлении признаков психологического неблагополучия у студентов"	Кураторский грейд/презентация	Email-рассылка	350 чел.
07.10.26		Игры на развитие внимания для студентов геологического колледжа	Интеллектуальный тренинг (нейротренинг), психолог Шуклина В.В.	Корпус 20 Кабинет 223 12.10	30 чел.
09.09.26		«Стресс и эмоциональный интеллект: как учиться, не выгорая» для студентов геологического колледжа	Лекция-презентация с элементами интерактива, Шуклина В.В.	Корпус 20 Читальный зал 14.00	40 чел.
06.10.2026		День психического здоровья	Видеолекторий Студенты БИ СГУ, психологи Акулова Т.Н., Грезнева А.А.	Актный зал, 13.30	150 чел.
08.10.2026		«Береги себя»	Акция Студенты БИ СГУ психологи Акулова Т.Н., Грезнева А.А.	БИ СГУ, 11.10	50 чел.

Руководитель
Службы психологической поддержки СГУ



Н.П.Сергеева