


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации г. Тулы

МБОУ "ЦО № 46"

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМИО естествен-  
веннонаучного цикла

 Кулакова Н.В.

Протокол № 1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора

 Чернова И.В.

Протокол № 1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

 Хоруженко Л.М.

Приказ № 418

от "30" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности по психологии**  
**«Психологическое здоровье подростков**  
**в условиях школы»**

**8 КЛАСС**

2022 – 2023 учебный год

Составитель педагог-психолог:

Семендяева Екатерина Александровна

Тула 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Психологическое здоровье подростков в условиях школы» создана на основе пособия по психологии: Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – Спб.: КАРО, 2003.

Понятие синдрома усталости прочно входит в нашу жизнь. Его жертвой становятся даже дети, особенно школьники, которые пытаются переработать все возрастающий поток информации. Школа сегодня – серьезный психогенный фактор. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования к личности учащихся. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения школьника, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Возникает проблема школьной дезадаптации как отражение личностных противоречий между требуемой от учащегося мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

Научиться управлять своими эмоциями, контролировать свое психическое состояние – это большое благо, это гарантия повышения психологической культуры, общей культуры, шаг к самосовершенствованию. Таким образом, содействуя психологической профилактике эмоционального напряжения, внеурочные занятия по психологии содействуют развитию личности учащихся.

**Цель** программы «Психологическое здоровье подростков в условиях школы»: формирование ответственности за свое психологическое здоровье и освоение способов психопрофилактики негативных эмоциональных состояний.

### **Задачи:**

1. Формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний.
2. Формирование навыков эффективного взаимодействия со сверстниками и педагогами.
3. Создание условий для развития самосознания и самосовершенствования учащихся.
4. Ознакомление со способами выхода из состояния эмоционального напряжения, в частности через творчество.
5. Организация здоровьесберегающего досуга.

Программа «Психологическое здоровье подростков в условиях школы» рассчитана на учебный год: **34 часа** (1 час в неделю). Контингент – **8 – 9 класс** (учащиеся 14 – 15 лет).

Используются такие **формы работы** как беседа, лекция, игровой тренинг или деловая игра, в результате которой обобщаются знания той или иной темы, самостоятельно обосновываются предлагаемые пути разрешения проблемы, осваиваются новые способы выхода или профилактики негативных эмоциональных состояний. Также в практической части занятий предполагается освоение методов снятия эмоционального напряжения, дыхательных техник, творческих приемов, способов организации досуга, снимающих напряжение, активизирующих физическое состояние и работоспособность; используются тестовые методики и коррекционно-развивающие упражнения.

В ходе реализации работы по сохранению психического здоровья учащихся в образовательном учреждении ожидаются следующие **результаты:**

1. Улучшение психологического климата в классе.
2. Снижение тревожности, нервозности, агрессивности, беспокойства у учащихся.
3. Повышение уровня нервно-психической устойчивости.
4. Формирование навыков регуляции психоэмоциональных состояний.
5. Повышение самооценки и уверенности в себе.

## **Содержание программы:**

### ***I. Истоки здоровья (2 часа)***

**Занятие 1.** Введение. Психологическое здоровье человека.

**Занятия 2.** Способы укрепления психологического здоровья.

### ***II. Эмоции и здоровье (14 часов)***

**Занятие 3.** Эмоции и здоровье.

**Занятие 4.** Психологические приемы профилактики эмоциональных срывов.

**Занятие 5.** Беспокойство.

**Занятие 6 – 7.** Тревожность.

**Занятие 8 – 9.** Стресс.

**Занятие 10.** Депрессия.

**Занятие 11 – 12.** Агрессивность.

**Занятие 13 – 14.** Конфликтность.

**Занятие 15.** Нервно-психическая устойчивость.

**Занятие 16.** Деловая игра «Владей собой».

### ***III. Психологический климат (1 час)***

**Занятие 17.** Психологический климат в классе.

### ***IV. Привычки и здоровье (2 часа)***

**Занятие 18.** Привычки и здоровье.

**Занятие 19.** Ролевая игра «Выбор за тобой».

### ***V. Внешний вид и внутренний мир (4 часа)***

**Занятие 20.** Внешний вид человека.

**Занятие 21.** Внутренний (духовный) мир личности.

**Занятие 22.** Самооценка.

**Занятие 23.** Деловая игра «Формула самосовершенствования».

### ***VI. Творчество и досуг (5 часов)***

**Занятие 24.** Творите на здоровье!

**Занятие 25.** Тренинг творческих способностей учащихся.

**Занятие 26.** Досуг как возможность саморегуляции эмоционального состояния.

**Занятие 27.** Деловая игра «Как сделать досуг полезным».

**Занятие 28.** Влияние цвета, музыки, ароматов на самочувствие человека.

### ***VII. Психогигиена (5 часов)***

**Занятие 29.** Психогигиена умственного труда школьника.

**Занятие 30.** Аутогенная тренировка.

**Занятие 31.** Приемы волевого самовоздействия.

**Занятие 32.** Психофизическая культура.

**Занятие 33.** Релаксопедия.

### ***VIII. Заключение (1 час)***

**Занятие 34.** Формула здоровья.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание	К-во часов	Формы проведения	Примечание (методическое обеспечение)
<b>Истоки здоровья (2 часа)</b>						
1		Введение. Психологическое здоровье человека.	Понятие психологического и психического здоровья человека. Критерии психологического здоровья. Сохранение психологического здоровья. Портрет благополучного человека. Отклонения от нормы. Экспресс-диагностика уровня психологического здоровья. Тест психологического здоровья.	1	Беседа, информирование, тестирование	Тетрадь, ручка
2		Способы укрепления психологического здоровья.	Значение правильного питания и физической активности. Управление гневом. Факторы риска эмоционального и физического здоровья. Роль поддержки. Методы снятия психического напряжения: упражнения «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар», «Дыхание в сочетании с мысленными образами», «Все под моим контролем», «Остановитесь и подышите».	1	Беседа, информирование	Тетрадь, ручка
<b>Эмоции и здоровье (14 часов)</b>						
3		Эмоции и здоровье.	Понятие «эмоции». Эмоции и духовное взаимодействие между людьми. Гимнастика эмоций. Поведенческие программы человека. Эмоции и здоровье современного человека. Рекомендаций по восстановлению и сохранению душевного равновесия.	1	Беседа, информирование	Тетрадь, ручка
4		Психологические приемы профилактики эмоциональных срывов.	Понятие «нервный срыв». Причины, приводящие к эмоциональным срывам. Средства предупреждения эмоциональных срывов. Методика изучения эмоциональной напряженности, тест «Нервный человек». Экспресс-приёмы снятия эмоционального напряжения: «Дыхание по йоге», «Напряжение-расслабление», «Мышечная разрядка», «Формула выживаемости», «Мудра Земли», «Мудра «Лестница небесного храма».	1	Беседа, информирование, тестирование	Тетрадь, ручка

5	Беспокойство.	Понятие «беспокойство». Основные факты, которые следует знать о беспокойстве (по Карнеги). Методы анализа беспокойства. Как уберечься от беспокойства: советы Дейла Карнеги. Рисуночный тест «Несуществующее животное».	1	Беседа, информирование, тестирование	Портрет Д. Карнеги, тетрадь, ручка, лист бумаги А4, простой карандаш.
6	Тревожность.	Понятие «тревожность». Виды тревожности. Причины, признаки и последствия тревожности. Зависимость уровня тревожности от темперамента человека. Опросник «Тип темперамента». Диагностика школьной тревожности: «Шкала оценки личностной и реактивной тревожности Спилбергера-Ханина»; Тест школьной тревожности Филиппа.	1	Беседа, информирование, тестирование	Портрет З. Фрейда, тетрадь, ручка
7	Тревожность.	Как избавиться от тревожности. Психологические упражнения снижения тревожных состояний у учащихся: «Мудры», «Частный пример», «Переход из одного состояния в другое», «Учимся расслабляться», «Мое безопасное место», «Свеча», «Нарисуй эмоцию», «Тайное место».	1	Беседа, информирование, тренинг	Бумага, цветные карандаши, медитативная музыка, свеча
8	Стресс.	Понятие «стресс». Причины стресса. Стадии развития стресса. Признаки стресса. Стратегии преодоления стресса. Тест «Предрасположены ли вы к стрессу?». Советы раздражительному человеку.	1	Беседа, информирование, тестирование	Тетрадь, ручка
9	Стресс.	Понятие «психосоматика». Возникновение психосоматических заболеваний как следствие неблагоприятного воздействия стресса. Профилактика стресса и развитие стрессоустойчивости. Антистрессовое питание. Способы борьбы со стрессом. Психологические упражнения для снятия стресса.	1	Беседа, информирование, тренинг	Тетрадь, ручка
10	Депрессия.	Понятие о депрессии. Болезнь или плохое настроение? Симптомы, причины, стадии депрессии. Влияние депрессии на здоровье. Самопомощь при депрессии. Тесты для выявления депрессии: «Депрессия Шкала М. Ковач», «Шкала депрессии Бека».	1	Беседа, информирование, тестирование	Тетрадь, ручка
11	Агрессивность.	Понятия «агрессия» и «аутоагрессия». Виды агрессии. Что влияет на проявление насилия и агрессии. Притча о молодом Царе, который хотел изменить мир. Способы «борьбы» с агрессией. Агрессия и здоровье. Диагностика агрессивного поведения: опросник Басса – Дарки, тест А. Ассингера,	1	Беседа, информирование, тестирование	Тетрадь, ручка

12	Агрессивность.	Как избежать негативных эмоций? Способы разрядки собственного гнева и агрессивности. Психологические упражнения снижения агрессивного поведения: «Уверенное, неуверенное, агрессивное поведение», сказка «Змейка», «Детские обиды», «Копилка обид», «Аукцион», «Моя энергия», «На выставке», «Разговор».	1	Беседа, информирование, тренинг	две мягкие игрушки, бумага, карандаши
13	Конфликтность.	Понятие «конфликт». Стадии протекания конфликта. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Конфликты и здоровье. Как уменьшить вредное влияние отрицательного воздействия конфликта на человека? Рекомендации по разрешению конфликтных ситуаций и правила ведения конфликтного разговора. Барьеры межличностного общения. Профилактика конфликтов. Тесты «Конфликтная ли вы личность?», «Уравновешенный, спокойный, ранимый».	1	Беседа, информирование, тестирование	Тетрадь, ручка
14	Конфликтность	Психологические упражнения регулирования конфликтных ситуаций: работа с ассоциациями к понятию «конфликт», «Конфликт невербально», «Настойчивость – сопротивление», «Начальник – секретарь», «Опоздание», «Я-высказывание», «Конфликты», «Архитектор – строитель», «Неконфликтная личность». Качества личности, важные для межличностного общения.	1	Беседа, информирование, тренинг	листы бумаги и написанные на ватмане «барьеры общения»; карандаши, картонная папка; лист бумаги расчерченный на 6-8 прямоугольников
15	Нервно-психическая устойчивость.	Понятие нервно-психической устойчивости. Характерные особенности различных типов нервной организации. Основные аспекты психологической устойчивости. Рекомендации по повышению НПУ. Диагностика НПУ: Методика определения НПУ «Прогноз», опросник «Акцентуации личности и НПН».	1	Беседа, информирование, тестирование	Тетрадь, ручка
16	Деловая игра «Владей собой».	Работа в группах: выявление причин тревожности и эмоциональных срывов; определение симптомов или проявления тревоги и эмоциональных срывов; выделение позитивных и негативных сторон тревожности; определение путей и мер коррекции и психопрофилактики эмоциональных срывов.	1	Деловая игра	Листы ватмана, бланки таблиц для заполнения, фломастеры.

<b>Психологический климат (1 час)</b>						
17		Психологический климат в классе.	Понятие «психологический климат». Факторы, влияющие на формирование психологического климата в группе. Составляющие психологического климата. Влияние психологического климата в классе на здоровье школьников. Тест «Психологический климат в классе». Способы улучшения психологического климата в классе.	1	Беседа, информирование, тестирование	Тетрадь, ручка
<b>Привычки и здоровье (2 часа)</b>						
18		Привычки и здоровье.	Понятие «здоровый образ жизни», «психоактивные вещества». Привычки полезные и вредные. Воздействие ПАВ на организм человека. Наркотики, алкоголизм, табакокурение. Профилактика вредных привычек.	1	Беседа, информирование	Тетрадь, ручка
19		Ролевая игра «Выбор за тобой».	Отношение подростков к ПАВ. Профилактика алкоголизма, работа с карточками, упр. «Спорные утверждения», заполнение таблицы. Профилактика курения, работа над проблемными ситуациями, упр. «Разговор на бумаге». Профилактика наркомании, упр. «Рука», «Как использовать приемы отказа».	1	Беседа, информирование, тренинг	Информативные карточки, тетради, ручки, карандаши, распечатки проблемных ситуаций, ватман, фломастеры, разноцветные карточки.
<b>Внешний вид и внутренний мир (4 часа)</b>						
20		Внешний вид человека.	Взаимозависимость внешнего вида и психологического самочувствия. Факторы внешнего вида. Основные психотипы личности. Взаимосвязь внешнего вида человека с его психотипом. Визуальная психодиагностика личности по внешности. Тест «Моя манера одеваться».	1	Беседа, информирование, тестирование	Портреты известных людей, тетрадь, ручка.
21		Внутренний (духовный) мир личности.	Понятие «внутренний мир человека». Что оказывает влияние на формирование духовного мира. Из чего состоит внутренний мир. Самопознание своей духовности. Духовность - источник здоровья. Что такое «второе дыхание», как его достичь: рекомендации и упражнения.	1	Беседа, информирование, тренинг	Тетради, ручки

22		Самооценка.	Понятие «самооценка», ее функции, виды, уровни и их характеристика. Как самооценка влияет на здоровье. Диагностика самооценки учащихся: «Определение уровня своей самооценки», методика Дембо-Рубинштейн. Техники работы с самооценкой. Рекомендации: как повысить самооценку.	1	Беседа, информирование, тестирование, тренинг.	Тетради, ручки, карандаши, памятки «Как повысить самооценку»
23		Деловая игра «Формула самосовершенствования».	Выбор позиции в становлении себя как личности. Саморазвитие личности. Личность – устойчивая система социально значимых черт. Понятия «растущая личность», «самообразование», «самовоспитание», «оценка», «познание». Релаксационное упр. Составление схемы изучения предмета. Игровая пауза.	1	Деловая игра	Схема-плакат «Личность – самосовершенствование – смысл жизни»; ватман, маркер, чистые листы бумаги, бланки-заготовки.
<b>Творчество и досуг (5 часов)</b>						
24		Творите на здоровье!	Понятия «творчество», «оригинальность». Влияние творчества на самочувствие, активность, настроение. Тест «САН» Возможность использования творческой неординарности для выхода из состояния эмоционального напряжения. Тест «Каков ваш творческий потенциал?»	1	Беседа, информирование, тестирование, тренинг.	Карточки с заданиями
25		Тренинг творческих способностей учащихся.	Правила работы группы. Понятия: «способности», «одаренность», «творческая одаренность», «талант», «гениальность». Упражнения: «Имя + качества», «Дерево ожиданий», «Разные понятия», «Снеговик», «Квота творческих идей», «Ассоциации», «Картинная галерея», «Круг впечатлений».	1	Тренинг.	Лист бумаги А4, плакат с изображением дерева, разноцветные стикеры, маркеры; крупы: рис, манка, гречка; краски, ножницы, нитки, клей, цветная бумага



26		Досуг как возможность саморегуляции эмоционального состояния.	Понятие досуга и возможности его заполнения. Виды досуга. Перегрузки – причина развития негативных эмоциональных состояний. Как правильно отдыхать? Хобби и здоровье.	1	Беседа, информирование	Тетради, ручки
27		Деловая игра «Как сделать досуг полезным».	Способы и приемы здоровьесберегающего досуга. Как организовать свой отдых? Чем наполнить свой досуг? Тест «Мотивы отдыха». Ранжирование типов личности по отношению к организации досуга. Строим «Матрицу досуга». Советы по организации досуга. «Антистрессовый досуг».	1	Беседа, информирование, деловая игра.	Таблицы для заполнения «Ранжирование типов личности», «Матрица досуга»; чистые листы, ручки.
28		Влияние цвета, музыки, ароматов на самочувствие человека.	Понятия: «цветотерапия», «музыкотерапия», «ароматерапия». Эмоциональная нагрузка цвета и звука. Ароматы и их влияние на настроение.	1	Беседа, информирование	Тетради, ручки
<b>Психогигиена (5 часов)</b>						
29		Психогигиена умственного труда школьника.	Понятие «психогигиена», ее задачи, отрасли. Режим и культура умственного труда школьника. Правильная организация информационного материала. Как работать с книгой. Организация рабочего места, правильная рабочая поза, освещение. Организация отдыха.	1	Беседа, информирование	Тетради, ручки
30		Аутогенная тренировка.	Понятие «аутогенная тренировка». Методика аутогенной тренировки. Лицевая психогимнастика. Мотивированное самовнушение. Психическая саморегуляция.	1	Беседа, информирование, тренинг	Тетради, ручки
31		Приемы волевого самовоздействия.	Психологическая суть волевого самовоздействия. Основные методики и их значение.	1	Беседа, информирование, тренинг	Тетради, ручки
32		Психофизическая культура.	Значение физических упражнений в формировании психики учащихся. Дыхательная гимнастика.	1	Беседа, информирование, тренинг	Тетради, ручки
33		Релаксопедия.	Понятие «релаксопедия». Приемы релаксации и их значение.	1	Беседа, информирование, тренинг	Тетради, ручки

**Заключение (1 час)**

34	Формула здоровья	Понятия «здоровье», «культура здоровья». От чего зависит здоровье. Факторы образа жизни. Притча «Счастье или Здоровье?». Упражнения: «Я выбираю здоровье», «Реклама», «Формула здоровья». Рефлексия – игра «ИМС». Релаксация – «Рецепт на каждый день». Обобщение знаний и подведение итогов.	1	Беседа, информирование, тренинг	Рисунок в виде сердца, ватман, фломастеры
----	------------------	---	---	---------------------------------	---

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

**В результате изучения программы учащиеся должны знать:**

1. Понятие здоровья, видов здоровья, факторов, влияющих на состояние здоровья;
2. знать определение здорового образа жизни, культуры здоровья;
3. понимать и контролировать свои эмоциональные состояния;
4. распознавать и описывать свои чувства, понимать чувства других людей;
5. понимать причины, приводящие к тревожности и эмоциональным срывам (агрессии, депрессии), определять пути и способы психопрофилактики эмоциональных срывов;
6. знать пути выхода из негативных эмоциональных состояний;
7. знать составляющие психологического климата в классе, понимать ответственность за свой вклад в психологический климат и атмосферу в классном коллективе;
8. понимать взаимосвязь внешнего вида и психологического состояния человека;
9. знать приемы здоровьесберегающего досуга.

**Должны уметь:**

1. Использовать приемы для преодоления негативных эмоций;
2. объяснить свои шаги при принятии какого-либо решения;
3. устанавливать атмосферу дружелюбия;
4. развить уверенность в себе и своих возможностях;
5. уметь использовать творческие приемы для преодоления психотравмирующих ситуаций;
6. уметь использовать досуг как средство снятия эмоционального перенапряжения;
7. участвовать в дискуссиях по проблемам программы, публично защищать свою творческую работу;
8. использовать полученные знания и навыки в практической деятельности;
9. работать с Интернет-ресурсами.

## Методическое обеспечение

1. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. - СПб. - 1996.
2. Газета "Школьный психолог" 2000, №26
3. Гюрю Э. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей.
4. Журнал «Здоровье детей» № 16, август – Изд. дом «Первое сентября», 2008.
5. Журнал «Лиза» № 41. 2001 г.
6. Журнал «Лиза». № 3, 9, 12, 17. 2002 г.
7. Заика Е.В., Калмыкова И.А.. Как воспитать талантливого ребенка. Сборник игр и упражнений по развитию познавательных и творческих способностей. - 2002.
8. Зильберквит М. А. Мир музыки. М.: «Детская литература», 1988
9. Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 2001.
10. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с. (с. 32-34)
11. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие). Под науч. Ред. профессора С.А. Лисицына, С.В. Тарасова. СПб.: ЛОИРО. - 2006. – 172 с. (с. 85-87)
12. Корягин А., Бариева Н., Кошлакова Ю., Боровкова Д. Самооценка и уверенное поведение.
13. Литвак Б. 7 шагов к стабильной самооценке.
14. Лоренц Т., Оппитц Ш. Самооценка. Повышай свою уверенность!
15. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - СПб.: Сова, 2008. - 671 с. (с. 132-140)
16. Немов Р.С. Психология. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. Кн. 3.
17. Осипова Е.. Конфликты и методы их преодоления: социально-психологический тренинг М.: Чистые пруды. - 32 с.. 2007
18. Психологическая поддержка творчества ученика. / Сост. А. Главник, В. Зоц. - М.: «Редакции общих педагогических газет». - 2003. - 128с.(Библиотека «Школьного мира»).
19. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛ АДОС, 2001.
20. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. - М. : Эксмо, 2006. - 608 с. (с. 51-53)
21. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с. (с. 16-18)

22. Сборник психологических тестов / Составители: Л.А. Богатова, В.В. Герасимова, Л.А. Кудряшова, И.А. Радчук. - Казань: КНПО ВТИ, 2007.
23. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5 – 11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2004.
24. Тест психологического здоровья [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. [http://azps.ru/tests/neblago/psychological\\_health.html](http://azps.ru/tests/neblago/psychological_health.html) (14.09.2011).
25. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – Спб.: КАРО, 2003.
26. Энциклопедия психологических тестов. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1999.

### ***Интернет-источники:***

- [http://azps.ru/tests/neblago/psychological\\_health.html](http://azps.ru/tests/neblago/psychological_health.html)
- <http://sna-kantata.ru/vliyanie-emotsiy-na-zdorove/>
- [http://psiholog-rmo.narod.ru/metod\\_kopilka/diagnostika](http://psiholog-rmo.narod.ru/metod_kopilka/diagnostika)
- <https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/psycho-emotional/anxiety>
- [http://psy.1september.ru/2000/26/5\\_12.htm](http://psy.1september.ru/2000/26/5_12.htm) ()
- [http://azps.ru/tests/tests\\_animal.html](http://azps.ru/tests/tests_animal.html)
- [http://adalin.mospsy.ru/1\\_03\\_00/1\\_030197.shtml](http://adalin.mospsy.ru/1_03_00/1_030197.shtml)
- <http://iemcko.narod.ru/4390.html>
- <http://festival.1september.ru/articles/533715/>
- [http://azps.ru/tests/tests\\_philips.html](http://azps.ru/tests/tests_philips.html)
- <http://zdorovie.dljavseh.ru>
- **YouTube**  
[канал: https://www.youtube.com/channel/UCixalozblx9SFdkMszZ9JKg/videos](https://www.youtube.com/channel/UCixalozblx9SFdkMszZ9JKg/videos)  
<https://www.youtube.com>
- <https://bodycamp.ru/wiki/psychology/aromaterapiya/#sthash.us9f2xR8.dpuf>

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**