



## **Петрова Алина Владимировна**

Имеет высшее образование:

Санкт-Петербургский Университет , психолог  
Педстаж работы 7 лет, педагогом психологом-6 лет, первая категория ( педагог-психолог)

Дополнительно по согласованию с родителями обучающихся с ОВЗ, оказывается помощь психолога .

## Курсы повышения квалификации

ИПП «Иматон», Медицинские и психологические аспекты синдрома нарушения внимания и гиперактивности, 24ч., 2014

ИПП «Иматон», Старшеклассники: от диагностики к оптимизации обучения, социализации и профессиональному самоопределению учащихся 7-11 классов, 32 ч., 2014

СЗГМУ им. И.И Мечникова, Современные методы групповой и семейной психотерапии, 2015

ИМЦ, ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Инклюзивное образование обучающихся с ТНР, ЗПР, НОДА, РАС, сенсорными нарушениями, 72ч., 2016

ИМЦ, Практика работы школьной службы примирения и медиации, 36ч. , 2016

ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): нормативно - правовая база и механизмы реализации, 2016

АППО, Профессиональная компетентность педагога в профилактике аддиктивного и асоциального поведения в семье и в школе в условиях реализации ФГОС, 108 ч., 2016

ИМЦ, Психолого - педагогическое сопровождение замещающих семей, 2017

Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга,  
Нейропсихология детского возраста: пути повышения успешности ребенка, 40 ч., 2017

СПб ГКУ ДПО «Учебно-методический центр по ГО и ЧС, Первая помощь в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, 16ч, 2018

**Часы приема:**

среда, 16:00-18:00

---

- [Положение "Об организации деятельности по предоставлению психолого-педагогической и социальной помощи обучающимся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицея № 572 Невского района Санкт-Петербурга"](#)

### **Полезно почитать:**

1. [О режиме дня](#)
2. [Как начать учебный год](#)
3. [Зачем человеку нужны знания](#)
4. [Психолого – педагогическое сопровождение](#)

### **Материалы:**

1. [Учителю, классному руководителю и родителям о возрастных особенностях детей и подростков \(презентация\)](#)
2. [Психолого-педагогическое сопровождение \(презентация\)](#)
3. [Что такое стресс? Причины его возникновения.](#)
4. [Психологическое сопровождение за 2018г](#)

### **Информация о Территориальной психолого-медико-педагогической комиссии:**

Режим работы ТПМПК Невского района Санкт-Петербурга в 2018-2019 учебном году  
[Режим работы ТПМПК в 2018-2019 учебном году](#)

Цели, задачи, направления работы ТПМПК Невского района Санкт-Петербурга  
[Цели, задачи работы ТПМПК](#)

Перечень образовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга, реализующих адаптированные образовательные программы для обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов

[Перечень ГБДОУ компенсирующего \(комбинированного\) вида.pptx](#)

Полную информацию о работе ТПМПК Невского района Санкт-Петербурга Вы можете найти на официальном сайте

Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи :nevapmsc.ru

### **О режиме дня:**

Тот, кто его соблюдает, воспитывает в себе силу воли, приучается к дисциплине, ценит и чувствует время, контролирует свой день, даже не глядя на часы.

Если установленный распорядок ничем не нарушается, режим становится настолько привычным, что ты будешь следовать ему не только в будни, но и в праздники, и даже в каникулы.

Итак, если ты учишься в первую смену, отдохни после школы часа два. За выполнение домашнего задания принимайся не позднее 16 часов. Если ты учишься во вторую смену, не следует спать до обеда. Не нужно тратить на сон самое продуктивное время дня. Составь себе расписание на каждый день и постарайся строго следовать ему.

Тебе приходится много заниматься, и глаза, конечно, устают. Для сохранения зрения очень большое значение имеет правильное освещение. Источник света- то есть твоя настольная лампа – должна находиться слева от тебя, чуть спереди.

Лучше, если лампа будет прикрыта абажуром.

Домашние задания выполняй в определенной последовательности. Начни с того, что потруднее. Сначала делай письменные уроки, а потом – устные. Чтобы не переутомляться, через каждые полчаса делай перерыв. Перерыв используй для того, чтобы сделать несколько гимнастических упражнений. В конце перерыва умойся холодной водой.

Твой сон должен продолжаться не менее 9 часов. Помни: учеба будет успешной только в том случае, если ты отлично себя чувствуешь.

В наши дни трудно обойтись без компьютера. Он есть у многих из вас. Что ж –это не плохо, если ты соблюдаешь некоторые правила, которые помогут тебе избежать

вредных последствий излучения от экрана.

Помни, без перерыва за компьютером можно сидеть не больше 30 минут. А в день общее время не должно превышать двух часов, так как переутомление значительно снизит работоспособность. Ты будешь не способен сконцентрироваться на чем-либо важном, повысится раздражительность.

Подумай сам, хочешь ли ты превратиться из жизнерадостного ребенка в болезненного ворчуна? А ведь ты ещё столько интересного в жизни не узнал, многому не научился! А всему виной будет твоё небрежное отношение к своему здоровью.

Знаешь пословицу: « Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Привычка к режиму дня поможет тебе разумно распределять свои силы, не переутомляться, чувствовать себя всегда свежим и здоровым.

### **Как начать новый учебный год?**

Ребята, быстро пролетели три летних месяца. Начался новый учебный год – пора одевать строгие брюки и юбки, затягивать на шее галстуки и браться за ручки и книжки. Но ещё так тепло на улице, и хочется погулять и пообщаться с друзьями. Как всё успеть?

Итак, что же нужно знать и делать для того, чтобы правильно распределить свое время, никуда не опаздывать, предлагаем воспользоваться нашими рекомендациями :

- наведи порядок на своем рабочем столе дома, незачем держать на нём ненужное. Чем потом отвлекаться на долгие бумажные раскопки, лучше уж сразу навести порядок заранее.

- чтобы не спешить утром, собери и приготовь всё, что нужно с вечера. Не позволяй мелочам вроде затерявшейся ручки или куда-то запропастившейся тетради испортить тебе день. Приучай себя к автоматическим действиям перед уходом из дома: проверить, взято ли всё необходимое.

- внимательно слушай. Это нужно для того, чтобы сразу четко уяснить: что, где, когда и почему. Если тебе что-то не понятно, задавай вопросы сразу же. Запоздалые уточнения займут гораздо больше времени.

- все самое важное, касающееся школы, записывай в дневник. Всю остальную важную информацию – в блокнот. Это поможет восполнить отсутствие у тебя феноменальной памяти.

- на свете существует множество дел, которые лично ты не сможешь переделать. «Драмкружок, кружок по фото, а ещё мне петь охота...» Учись выбирать самое важное для себя, то чем ты будешь заниматься вне школы.

- не старайся установить рекорд скорости. Гораздо важнее довести начатое дело до конца, не берись за серьёзную работу прежде, чем закончишь предыдущую. Секрет соблюдения сроков широко известен: не откладывай дела на завтра. Немецкий писатель Жан Поль советовал: «Ничего не откладывай на после, ибо после тебе легче не будет». «Завтра» – это отговорка лентяев. Сегодня же планируй ближайший день, учти при этом, что любая работа требует гораздо больше времени, чем кажется на первый взгляд.

- также очень важно ответить на следующий вопрос: «Сколько времени ты проводишь у телефона? Постарайся не увязать в разговорах. Чтобы не превратить беседу в болтовню, сразу же уясни, зачем звонишь. То же самое, попробуй выяснить это у позвонившего собеседника.

- и последнее... Давно известно, что никакую работу нельзя сделать быстро и хорошо, если испытываешь к ней отвращение. Ты мог бы справиться с ней в 2-3 раза быстрее,

если не будешь сосредотачиваться на своих чувствах. Тебе вполне по силам относиться спокойно и терпимо к своим необходимым обязанностям. Ведь другого выхода у тебя нет, не так ли?

## **Зачем человеку нужны знания?**

Мир, в котором всем нам приходится жить, расти, взрослеть, - огромен, сложен, иногда даже опасен. Согласитесь, что вам придется многое узнать и многому научиться, чтобы найти своё место в этом мире.

Через несколько лет каждому из вас нужно будет выбрать профессию. А сделать это можно лишь в том случае, если хорошо подготовиться по всем предметам в школе.

Тебе предстоит научиться общаться с людьми в самых разных ситуациях. Наверняка уже сейчас у тебя возникают проблемы в отношениях со сверстниками, а ведь их можно избежать. Для этого нужно уметь понимать людей. Будь внимателен на уроках литературы и истории. Возможно, герои художественных произведений и реально жившие герои своим примером подскажут тебе, как с честью выйти из сложных ситуаций. Изучение родного и иностранного языка поможет тебе лучше владеть своей речью и не теряться во время разговора. Отличное знание языка позволяет людям расширять свой кругозор, учит ясно, точно и остроумно выражать свои мысли. Тебе легче будет общаться со своими сверстниками и налаживать отношения со взрослыми. Ботаника, биология, химия, география откроют тебе тайны природы и её законы.

Или, вот такие ответы на вопросы: почему, если потереть расческу о волосы, она начнёт притягивать к себе кусочки бумаги. А в небе перед дождем гремит гром и сверкает молния. А почему, например, под лучами солнца небо голубое, а закат красный?

Хочешь всё это узнать – изучай физику. Она рисует картину окружающего мира во времени и пространстве. Но физика никак не может обойтись без математики. Математика развивает мышление, воображение, умение понимать и мысленно представлять расположение предметов в пространстве. Овладев физическими и математическими знаниями, ты станешь более находчивым и сообразительным. Не допускай пробелов в знании математики. Не стесняйся показаться непонятливым и задавай вопросы сразу. Впрочем, это касается любого предмета, помни, что даже самые



умные люди не в силах понять всё с первого раза. Итак, чем больше ты накапливаешь знаний, тем умнее ты становишься и тем лучше развивается твой мозг. Знания, которые ты получаешь в школе, делают твою жизнь интересной и насыщенной, а неученые сегодня никому нигде не нужны.

- [Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия для направления детей дошкольного возраста в группы компенсирующей направленности Невского района \(далее – ТПМПК\) осуществляет свою деятельность по адресу ул. Ивановская, дом 11, кабинет 105](#)