

**Промежуточный отчет по проекту
«Внедрение модели формирования у учащихся учреждений
образования, реализующих образовательные программы
профессионально-технического и среднего специального образования,
ценностного отношения к жизни»**

1. Консультант проекта Латыш Ирина Сергеевна, начальник отдела методического обеспечения социально-педагогической и психологической деятельности центра научно-методического обеспечения воспитательной работы в системе профессионального образования УО РИПО.

2. Цель проекта: теоретическое обоснование и внедрение модели формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценностного отношения к жизни.

3. Задачи инновационного проекта:

- проанализировать особенности формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценностного отношения к жизни;

- определить критерии и показатели оценки уровня сформированности у учащихся ценностных ориентаций;

- внедрить модель формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценностного отношения к жизни средствами культурно-досуговой, социально-психологической и педагогической деятельности;

- оценить эффективность модели формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценностного отношения к жизни;

- разработать методические рекомендации по формированию ценностных ориентиров у обучающихся средствами воспитательной работы.

**4. Сроки проведения экспериментальной деятельности
(сентябрь 2023 г.- июнь 2026 г.)**

1. Организационный – сентябрь 2023 г. – обеспечение необходимых условий проведения инновационной деятельности: организационных, кадровых, материально-технических, финансовых.

2. Аналитико-диагностический – октябрь – декабрь 2023 г. – осуществление первичной, повторной диагностики уровня сформированности ценностного отношения к жизни, уровня риска химической зависимости, уровня нравственной самооценки, адаптации к условиям обучения в колледже, а также внесение необходимых изменений в подпрограмму (по модулям).

Добавлено примечание ((ЕБ1): Может у вас иные средства

3. Практический – январь 2024 г. – декабрь 2025 г. реализация комплекса ранее отработанных и вновь планируемых мероприятий с участниками проектной деятельности, направленных на формирование ценностного отношения к жизни.

4. Обобщающий – январь 2025 – июнь 2026 г. – обобщение и сопоставление полученных результатов, а также анализ эффективности проведенной работы и внесение корректив.

5. Перечень учреждений образования, на базе которых осуществляется инновационная деятельность:

- учреждение образования «Добрушский государственный политехнический колледж»;
- филиал учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет» «Лингвогуманитарный колледж»;
- учреждение образования «Лидский государственный политехнический колледж легкой промышленности и технологий»;
- учреждение образования «Пинский государственный аграрный колледж»;
- учреждение образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий».

6. Участники экспериментальной деятельности

С целью внедрение модели формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценностного отношения к жизни, в инновационной деятельности будут участвовать 4 группы учащихся. Всего учащихся - 110 человек, из них: 55 человек – экспериментальной группы, 55 человек - контрольные группы.

Учреждение образования	Специальность, направление специальности, специализация
УО «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий»	<p><u>Экспериментальные группы:</u> Группа 1: 4-02-1011-03 «Оказание парикмахерских и косметических услуг», 4-02-0723-05 «Изготовление обуви и кожгалантерейных изделий»; Группа 2: 4-02-1011-01 «Оказание фотоуслуг» 4-02-0723-05 «Изготовление обуви и кожгалантерейных изделий».</p> <p>Количество учащихся - 55 человек <u>Контрольные группы:</u> Группа 3: 4-02-0723-05 «Изготовление обуви и кожгалантерейных изделий»</p>

	<p>4-02-0714-09 «Техническое обслуживание и ремонт оборудования легкой промышленности»;</p> <p>Группа 4: 4-02-0711-10 «Изготовление фармацевтических продуктов и препаратов»;</p> <p>4-02-0723-05 «Изготовление обуви и кожгалантерейных изделий».</p> <p>Количество учащихся - 55 человек</p>
--	---

Для работы над проектом была сформирована творческая группа педагогов колледжа в количестве 18 человек:

Стругальская Ю.Н., заместитель директора по УВР – руководитель группы (до 08.11.2023), Рогожинский А.Г. заместитель директора по УВР (с 01.02.2024);

Иванова Марина Валерьевна, методист (до 17.01.2024);

Котова С.П., методист (с 22.01.2024)

Юренко А.В. – педагог социальный;

Синица О.В.- педагог-психолог (до 05.04.2024);

Ковалева В.В. – педагог-психолог (до 30.11.2023);

Макаренко А.В. – педагог-психолог (с 04.12.2023)

Лавренова Н.Н. – преподаватель;

Польнская Т.С. – преподаватель;

Шимкович Т.В. – преподаватель;

Соболевская И.Л. – преподаватель (с 27.11.2023)

Кузьмин А.В. – руководитель физического воспитания;

Черемнова Н.Н. – мастер производственного обучения;

Гиреев К.В.- мастер производственного обучения;

Новикова И.М. – мастер производственного обучения;

Сидорович К.И. – мастер производственного обучения;

Лесюк Н.Н. – мастер производственного обучения.

Всего участников проекта – 128 человек.

7. Основные результаты деятельности

Инновационная деятельность в учреждения образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий» в 2023/2024 учебном году осуществлялась на основании:

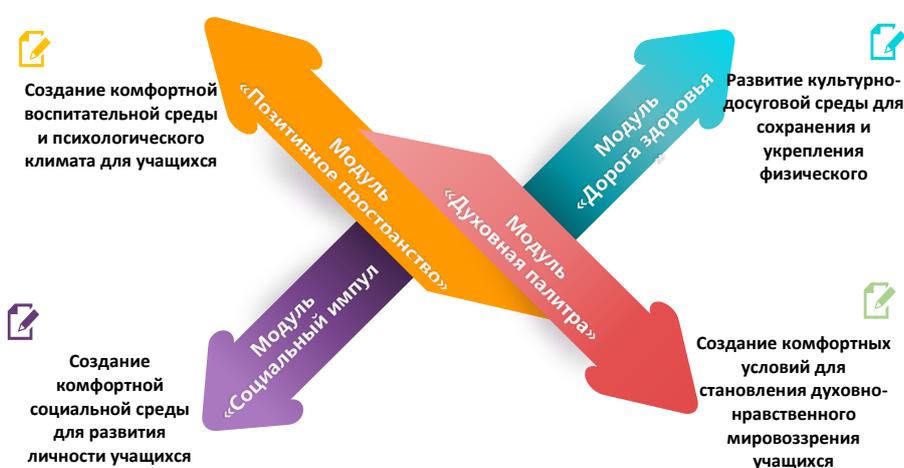
приказа Министра образования Республики Беларусь от 28.08.2023 № 411 «Об экспериментальной и инновационной деятельности в 2023/2024 учебном году»;

приказа Министерства образования Республики Беларусь и учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования» от 01.09.2023 года № 196-ОД «Об экспериментальной и инновационной деятельности в 2023/2024 учебном году»;

приказа учреждения образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий» от 13.09.2023 № 277 «Об инновационной деятельности колледжа в 2023/2024 учебном году»

календарным планом инновационной деятельности учреждения образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий» на 2023/2024 учебный год.

Модель формирования ценностного отношения к жизни



В учреждении образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий» были поставлены задачи на 2023/2024 учебный год:

создать комфортную воспитательную среду и психологический климат для учащихся;

провести диагностические исследования социально-психологических установок личности, психологической атмосферы в ученическом и педагогическом коллективах;

провести семинары, семинары-практикумы по вопросам формирования ценностного отношения к жизни у учащихся;

внедрить формы и методы воспитательного воздействия по формированию ценностного отношения к жизни у учащихся в реализации модулей;

обработать результаты диагностических исследований, проведенных в рамках инновационного проекта.

В 2023/2024 году проведена диагностика учащихся групп, психосоциальное анкетирование обучающихся на предмет употребления

алкоголя, наркотических и психотропных веществ и их аналогов, воспитательные мероприятия, соответствующие календарному плану.

Данные исследований оформлены в диаграммы и будут использованы для анализа, сравнения и обобщения с последующими результатами исследований, а также для организации работы по реализации основных целей и задач инновационного проекта.

Организационный этап

Для организации инновационной деятельности в 2023/2024 учебном году в учреждении образования «Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий» был издан приказ от 13.09.2023 № 277 «Об инновационной деятельности колледжа в 2023/2024 учебном году», согласно которому осуществлялась дальнейшая деятельность по работе над инновационным проектом по теме «Внедрение модели формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценностного отношения к жизни».

На данном этапе была создана творческая группы по работе над инновационным проектом. Был проведен отбор педагогов колледжа с целью формирования творческой группы, ответственной за реализацию инновационного проекта. Определены роли и функциональные обязанности членов творческой группы в соответствии с их профессиональным направлением.

Для организации деятельности участников эксперимента и выполнения ими поставленных целей и задач по теме проекта был разработан и утвержден календарный план на 2023/2024 учебный год, включающий в себя ключевые этапы реализации проекта и сроки их выполнения. Проведены консультации с ключевыми заинтересованными сторонами для определения приоритетных задач и целей проекта.

Для педагогов, членов творческой группы, с привлечением методической службы колледжа было проведено обучение участников творческой группы. Проведены индивидуальные и групповые обучающие сессии для участников творческой группы, направленные на овладение навыками, необходимыми для успешной реализации проекта. Организовано консультирование по ведению и оформлению документации, необходимой для документирования процесса работы над проектом.

Проводились заседания творческой группы согласно плану с целью обсуждения текущего состояния проекта, анализа прогресса и принятия необходимых решений для достижения поставленных целей. Обеспечено эффективное взаимодействие и координация действий всех участников группы для достижения общих целей проекта.

Аналитико-диагностический

Сформирован банк данных рекомендуемой литературы для изучения педагогами, задействованными в проекте. Проведен анализ теоретической и методической литературы на заседаниях творческой группы.

В экспериментальных и контрольных группах проведена диагностика по методикам:

1. тест «Смысложизненные ориентации»;
2. тест по медиабезопасности;
3. анкета «Здоровый образ жизни».

По результатам проведения теста смысложизненных ориентаций в сентябре 2023г. в группах № 1,2,3,4 были выявлены следующие показатели:

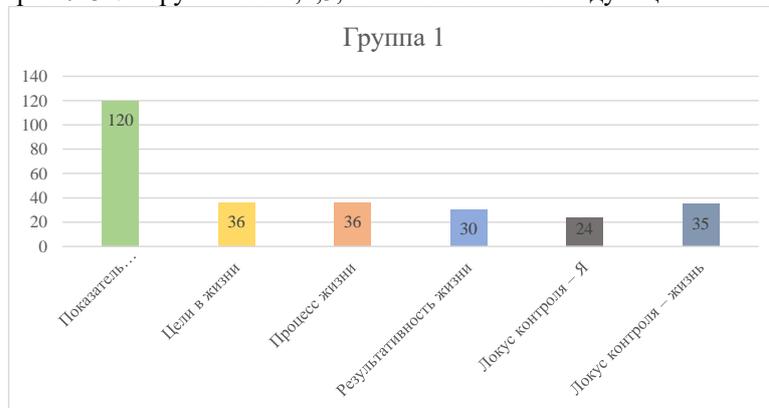


Рис. 1.1. – график по результатам тестирования «Смысложизненные ориентации»

В ходе исследования были выявлены преобладающие показатели в группе №1 по следующим шкалам «Цели в жизни» 30% (34 человека), «Процесс жизни» 30% (34 человека), «Локус контроля - жизнь» 30% (34 человека).

Так же были выявлены следующие «Результативность жизни» 25% (28 человек).

Наименьшие показатели были выявлены по шкале «Локус контроля – Я» 20% (23 человека).

Данные результаты свидетельствуют о том, что для данной исследуемой группы характерно разнообразие восприятия и оценки смысла жизни, а также уровня контроля над ней.

Высокие показатели по шкале «Цели в жизни» и «Процесс жизни» указывают на то, что значительная часть испытуемых имеет четкие цели и ощущает интерес и эмоциональную насыщенность в своей жизни. Это говорит о их стремлении к развитию и осуществлению планов в будущем. Однако, высокие показатели по шкале «Процесс жизни» могут также указывать на предпочтение моментальных удовольствий и гедонистический образ жизни.

С другой стороны, низкие показатели по шкале «Локус контроля – Я» указывают на то, что некоторые испытуемые могут испытывать сомнения в своих силах и способности контролировать события своей жизни. Это может привести к ощущению бессмысленности и фатализма.

Таким образом, хотя у группы присутствует стремление к достижению целей и интерес к жизни, некоторые из них могут испытывать затруднения в ощущении контроля над собственной жизнью и уверенности в собственных силах.

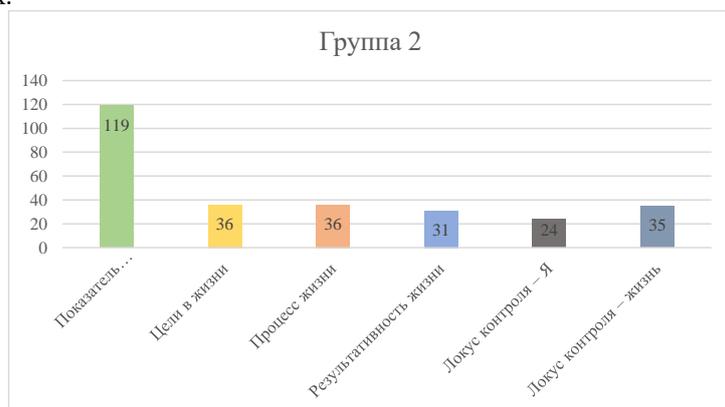


Рис. 1.2. – график по результатам тестирования «Смыслжизненные ориентации»

В ходе исследования в группе №2 были выявлены преобладающие показатели по шкале «Цели в жизни» 31% (35 человек). Так же были выявлены средние значения по шкалам «Процесс жизни» 30% (34 человека), «Локус контроля - жизнь» 30% (34 человека), «Результативность жизни» 25% (28 человек). Наименьшие показатели были выявлены по шкале «Локус контроля – Я» 20% (23 человека).

Данные результаты свидетельствуют о том, что для данной исследуемой группы характерно разнообразие восприятия и оценки различных аспектов их жизни. Высокие показатели по шкале «Цели в жизни» указывают на присутствие у значительной части испытуемых четких направлений и стремлений в будущем, которые придают их жизни осмысленность и направленность. Это свидетельствует о наличии у группы целеустремленных индивидуумов, у которых возможно четкое видение своего будущего и стремление к его достижению.

С другой стороны, низкие показатели по шкале «Локус контроля – Я» указывают на то, что для значительного числа испытуемых характерна неуверенность в собственных силах и способностях контролировать свою жизнь. Это может свидетельствовать о недостатке уверенности и самоэффективности у части группы, что может препятствовать активной самореализации и достижению поставленных целей.

Таким образом, данные результаты указывают на важность дальнейших исследований и разработки методов поддержки и развития личностного роста у тех, кто испытывает недостаток уверенности в собственных силах, а также подчеркивают значение поощрения и поддержки установки на достижение целей для тех, кто уже обладает ярко выраженной целеустремленностью.

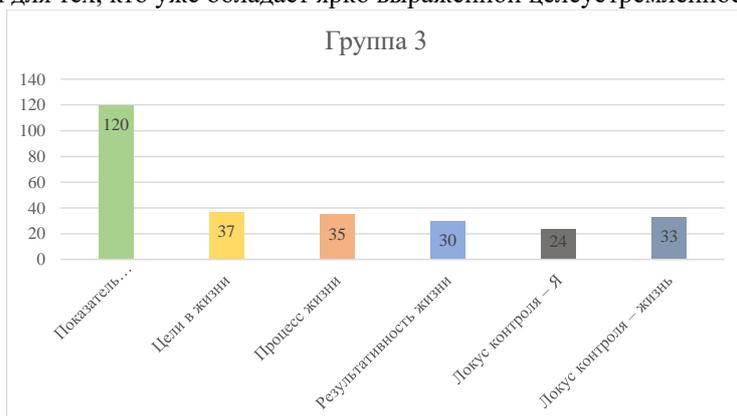


Рис. 1.3. – график по результатам тестирования «Смыслжизненные ориентации»

В ходе исследования в группе №3 были выявлены преобладающие показатели по шкале «Цели в жизни» 31% (35 человек). Так же были выявлены средние значения по шкалам «Процесс жизни» 29% (33 человека), «Локус контроля - жизнь» 29 % (33 человека), Наименьшие показатели были выявлены по шкале «Результативность жизни» 25% (29 человек), «Локус контроля – Я» 21% (24 человека).

Данные результаты свидетельствуют о том, что для данной исследуемой группы характерно высокое внимание к целям в жизни. Это указывает на наличие у значительной части испытуемых конкретных целей, которые придают их жизни направленность и временную перспективу. Однако, следует отметить, что также присутствует значительное количество испытуемых с низкими показателями по шкале «Результативность жизни». Это может указывать на неудовлетворенность прожитой частью жизни у данной группы, несмотря на наличие у них четких целей.

С другой стороны, многие из участников исследования демонстрируют высокий интерес и эмоциональную насыщенность жизни. Это может свидетельствовать о том, что для них сам процесс жизни важен и интересен, что может указывать на гедонистические тенденции, приоритет наслаждения настоящим моментом.

В контексте локуса контроля, большинство испытуемых проявляют убеждение в своей способности контролировать жизнь. Однако, стоит отметить, что более низкие показатели по шкале «Локус контроля – Я»

указывают на склонность части испытуемых к неверию в свои собственные способности и возможности влиять на свою судьбу.

Таким образом, наблюдаемый в данном исследовании баланс между высокими и низкими показателями по различным шкалам позволяет говорить о разнообразии жизненных ориентаций и взглядов в рассматриваемой группе.

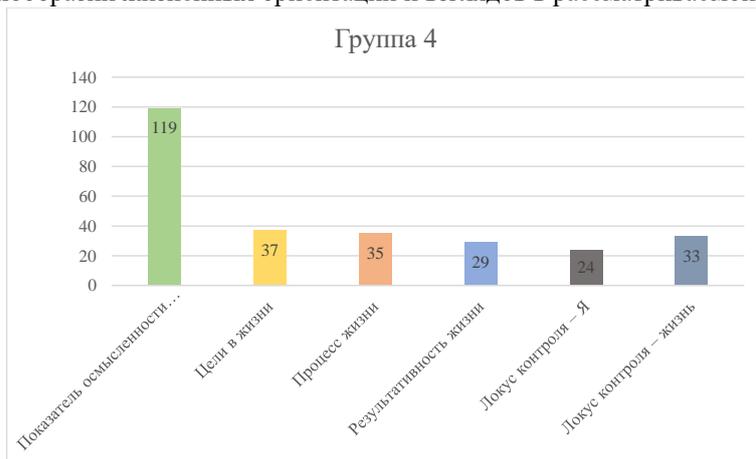


Рис. 1.4. – график по результатам тестирования «Смыслжизненные ориентации»

В ходе исследования в группе №4 были выявлены преобладающие показатели по шкале «Цели в жизни» 31% (35 человек), «Локус контроля - жизнь» 30 % (34 человека), Также были выявлены средние значения по шкалам «Процесс жизни» 29% (33 человека), Наименьшие показатели были выявлены по шкале «Результативность жизни» 25% (29 человек), «Локус контроля – Я» 21% (24 человека).

Данные результаты свидетельствуют о том, что для данной исследуемой группы характерно разнообразие восприятия и уровня удовлетворенности жизнью.

Высокие показатели по шкале «Цели в жизни» указывают на наличие у значительной части испытуемых направленности и стремления к достижению определенных целей в будущем. Это свидетельствует о наличии у них осмысленности, направленности и временной перспективы в жизни.

С другой стороны, высокие значения по шкале «Локус контроля – жизнь» указывают на убеждение в возможности контролировать свою жизнь, принимать решения и осуществлять их. Эти люди верят в собственные силы и свободу выбора, что способствует укреплению их психологического благополучия.

Однако, низкие показатели по шкале «Результативность жизни» свидетельствуют о неудовлетворенности прожитой частью жизни у некоторых участников исследования. Это может указывать на потребность в пересмотре

своих достижений и поиск новых путей самореализации для повышения уровня удовлетворенности жизнью.

Также стоит обратить внимание на низкие значения по шкале «Локус контроля – Я», что свидетельствует о неверии в собственные способности контролировать события своей жизни у определенной части испытуемых. Это может быть связано с ощущением бессмысленности усилий в поисках целей и направления в жизни.

В целом, высокие показатели по шкалам «Цели в жизни» и «Локус контроля – жизнь» указывают на активное стремление к самореализации и контролю над собственной жизнью, хотя некоторые испытуемые все же испытывают неудовлетворенность прошлым и сомнения в собственных силах.

Проведение исследования с помощью теста «Смыслжизненные ориентации» показало положительные изменения в показателях осмысленности жизни, что говорит о развитии личности учащихся в течении учебного года, так же возросли показатели по шкале «Цели в жизни», что характеризует обучающихся способными к выстраиванию определенных планов и целей на свою учебную и трудовую деятельность. Возросли показатели по шкале «Процесс жизни», жизнь обучающихся стала более полной, насыщенной, возрос интерес обучающихся к непосредственно включению в активную жизнь, налаживание здоровых коммуникаций, увеличилось число заинтересованных во внеучебной активности. Отмечается повышение баллов по шкале «Результативность жизни», стал более очевидным результат деятельности испытуемых. Так же отмечается рост показателей по шкалам «Локус контроля - я» и «Локус контроля – жизнь», что говорит о возрастающей осознанности и ответственности за происходящие в жизни обучающихся процессы.

По результатам проведенного исследования при помощи анкеты «Медиабезопасность» и сравнения ответов обучающихся по анкете за сентябрь-октябрь и март-апрель выявлена положительная динамика осведомленности. Ответы в большей степени являются верными, что говорит об информированности обучающихся в области Интернет-безопасности.

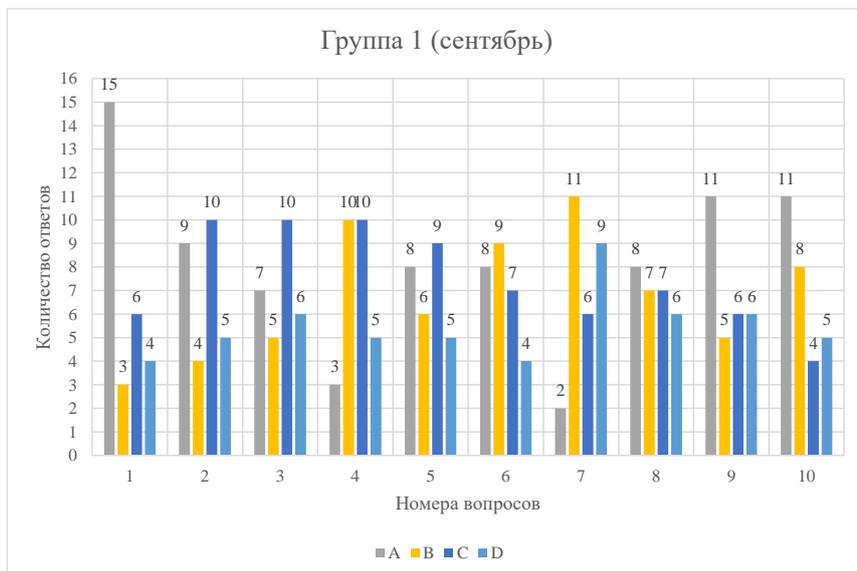


Рис. 2.1. - График результатов анкеты «Медиабезопасность»

В первом вопросе «Как могут распространяться компьютерные вирусы?» большинство участников, а именно 15 человек, что составляет 53% от всех участников исследования, выбирают ответ: «А. Посредством электронной почты».

В вопросе №2 «Зачем нужен брандмауэр?» 10 человек (35%) выбирают ответ «С. Он обеспечивает защиту секретных документов, хранящихся на компьютере».

В вопросе №3 «Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?» 10 человека (35%) выбирают ответ «С. Нет, поскольку данные отправителя легко подделать».

В вопросе №4 «На экране компьютера отображается непонятное сообщение. Какое действие предпринять?» ответы были следующими: 3 человека (10%) выбрали вариант «А. Продолжить, будто ничего не произошло», 10 человек (35%) выбрали вариант «В. Нажать кнопку «Да» или «ОК», 10 человек (35%) выбрали вариант «С. Обратиться за советом к учителю, родителю или опекуну», 5 человек (17%) выбрали вариант «D. Больше никогда не пользоваться Интернетом».

В вопросе №5 «Что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?» 9 человек (32%) выбирают ответ «С. Открыть вложение, если таковое имеется».

В вопросе №6 «В ящик входящей почты пришло «письмо счастья». В письме говорится, чтобы его переслали 5-ти друзьям. Что вы сделаете?» 9 человек (32%) выбирают ответ «В. Переслать его не пяти, а десяти друзьям».

В вопросе №7 «В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?» 11 человек (39%) выбирают ответ «В. Когда кто-то специально просит об этом».

В вопросе №8 «Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?» 8 учащихся (28%) выбирают вариант «А. Запомнить его».

В вопросе №9 «Что такое сетевой этикет?» 11 учащихся (39%) выбирают вариант «А. Правила поведения за столом».

В вопросе №10 «Что запрещено в Интернете?» 11 человек (39%) выбирает вариант «А. Запугивание других пользователей».

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что среди учащихся присутствует интерес к изучению вопроса о медиабезопасности, однако знаний в этой области им всё еще недостаточно.

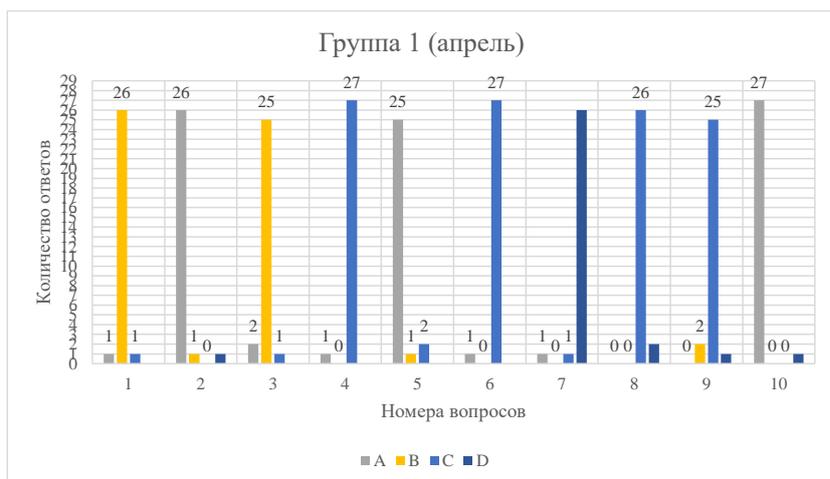


Рис. 2.2. - График результатов анкеты «Медиабезопасность»

Повторно проведенное исследование показывает, что в апреле ответы группы изменились.

Так, в первом вопросе «Как могут распространяться компьютерные вирусы?» 26 человек (92%) от всех участников исследования, выбирают ответ: «В. При просмотре веб-страниц».

В вопросе №2 «Зачем нужен брандмауэр?» 26 человек (92%) выбирают ответ «А. Он не даёт незнакомцам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы».

В вопросе №3 «Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?» 25 человек (89%) выбирают ответ «В. Да, если вы знаете отправителя».

В вопросе №4 « На экране компьютера отображается непонятное сообщение. Какое действие предпринять?» 27 человек (96%) выбирают ответ «С. Обратиться к учителю, родителю или опекуну».

В вопросе №5 «Что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?» 25 человек (89%) выбирают ответ «А. Удалить его, не открывая».

В вопросе №6 «В ящик входящей почты пришло "письмо счастья". В письме говорится, чтобы его переслали 5-ти друзьям. Что вы сделаете?» 27 человек (96%) выбирают ответ «С. Не пересылать никакие "письма счастья"».

В вопросе №7 «В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?» 26 человек (92%) выбирают ответ «D. Такую информацию следует с осторожностью сообщать людям».

В вопросе №8 «Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?» 26 учащихся (92%) выбирают вариант «С. Сообщить другу, что вы прочитали пароль, и посоветовать сменить этот пароль и никогда больше не записывать пароли».

В вопросе №9 «Что такое сетевой этикет?» 25 учащихся (39%) выбирают вариант «С. Правила поведения в Интернете».

В вопросе №10 «Что запрещено в Интернете?» 27 человек (96%) выбирает вариант «А. Запугивание других пользователей».

Повторное исследование показало, что знания учащихся углублены, замечен прогресс в сравнении с ранее проведенным исследованием.

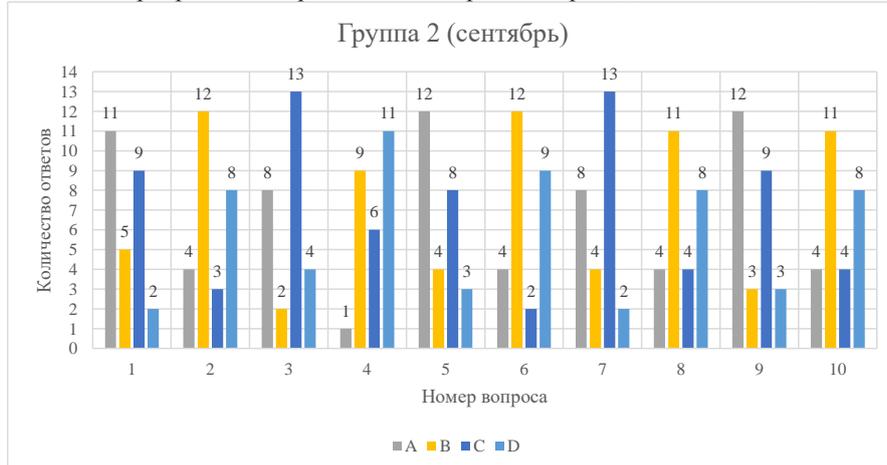


Рис. 2.3. - График результатов анкеты «Медиабезопасность»

В первом вопросе «Как могут распространяться компьютерные вирусы?» 11 человек (92%) от всех участников исследования, выбирают ответ: «А. Посредством электронной почты».

В вопросе №2 «Зачем нужен брандмауэр?» 12 человек (42%) выбирают ответ «В. Он защищает компьютер от вирусов».

В вопросе №3 «Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?» 13 человек (46%) выбирают ответ «С. Нет, поскольку данные отправителя легко подделать».

В вопросе №4 «На экране компьютера отображается непонятное сообщение. Какое действие предпринять?» 11 человек (39 %) выбирают ответ «D. Больше никогда не пользоваться Интернетом».

В вопросе №5 «Что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?» 12 человек (42%) выбирают ответ «А. Удалить его, не открывая».

В вопросе №6 «В ящик входящей почты пришло «письмо счастья». В письме говорится, чтобы его переслали 5-ти друзьям. Что вы сделаете?» 12 человек (42%) выбирают ответ «В. Переслать его не пяти, а десяти друзьям».

В вопросе №7 «В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?» 13 человек (46%) выбирают ответ «С. Когда собеседник в чате просит об этом».

В вопросе №8 «Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?» 11 учащихся (39%) выбирают вариант «В. Постараться забыть пароль».

В вопросе №9 «Что такое сетевой этикет?» 12 учащихся (42%) выбирают вариант «А. Правила поведения за столом».

В вопросе №10 «Что запрещено в Интернете?» 11 человек (39%) выбирает вариант «В. Поиск информации».

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что в группе отсутствует серьезное отношение к изучению интернет-безопасности, знания учащихся в этой области недостаточны.

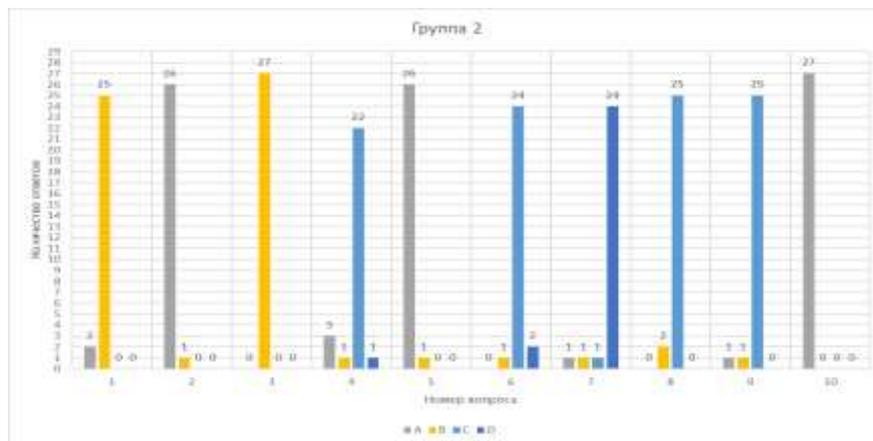


Рис. 2.4. - График результатов анкеты «Медиабезопасность»

В первом вопросе «Как могут распространяться компьютерные вирусы?» 25 человек (92%) от всех участников исследования, выбирают ответ: «В. При просмотре веб-страниц».

В вопросе №2 «Зачем нужен брандмауэр?» 26 человек (96%) выбирают ответ «А. Он не даёт незнакомцам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы».

В вопросе №3 «Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?» 27 человек (100%) выбирают ответ «В. Да, если вы знаете отправителя».

В вопросе №4 «На экране компьютера отображается непонятное сообщение. Какое действие предпринять?» 22 человек (81 %) выбирают ответ «С. Обратиться за советом к учителю, родителю или опекуну».

В вопросе №5 «Что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?» 26 человек (96%) выбирают ответ «А. Удалить его, не открывая».

В вопросе №6 «В ящик входящей почты пришло "письмо счастья". В письме говорится, чтобы его переслали 5-ти друзьям. Что вы сделаете?» 24 человека (88%) выбирают ответ «С. Не пересылать никакие "письма счастья"».

В вопросе №7 «В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?» 24 человека (88%) выбирают ответ «D. Такую информацию следует с осторожностью сообщать людям».

В вопросе №8 «Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?» 25 учащихся (92%) выбирают вариант «С. Сообщить другу, что вы прочитали пароль, и посоветовать сменить этот пароль и никогда больше не записывать пароли».

В вопросе №9 «Что такое сетевой этикет?» 25 учащихся (92%) выбирают вариант «С. Правила поведения в Интернете».

В вопросе №10 «Что запрещено в Интернете?» 27 человек (100%) выбирает вариант «А. Запугивание других пользователей».

Повторное исследование показало, что вопрос интернет-безопасности для группы имеет значение, осведомленность о правилах интернет-безопасности возросла.

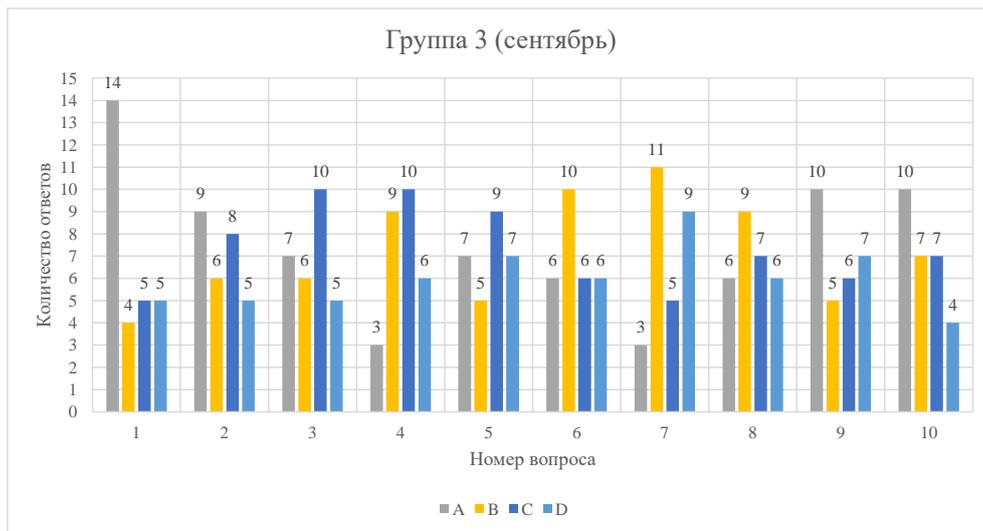


Рис. 2.5. - График результатов анкеты «Медиабезопасность»

В первом вопросе «Как могут распространяться компьютерные вирусы?» 14 человек (50%) от всех участников исследования, выбирают ответ: «А. Посредством электронной почты».

В вопросе №2 «Зачем нужен брандмауэр?» 9 человек (32%) выбирают ответ «А. Он не даёт незнакомцам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы».

В вопросе №3 «Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?» 10 человек (35%) выбирают ответ «С. Нет, поскольку данные отправителя легко подделать».

В вопросе №4 «На экране компьютера отображается непонятное сообщение. Какое действие предпринять?» 10 человек (35 %) выбирают ответ «С. Обратиться за советом к учителю, родителю или опекуну».

В вопросе №5 «Что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?» 9 человек (32%) выбирают ответ «С. Открыть вложение, если таковое имеется».

В вопросе №6 «В ящик входящей почты пришло "письмо счастья". В письме говорится, чтобы его переслали 5-ти друзьям. Что вы сделаете?» 10 человека (35%) выбирают ответ «В. Переслать его не пяти, а десяти друзьям».

В вопросе №7 «В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?» 11 человека (39%) выбирают ответ «В. Когда кто-то специально просит об этом».

В вопросе №8 «Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?» 9 учащихся (32%) выбирают вариант «В. Постараться забыть пароль».

В вопросе №9 «Что такое сетевой этикет?» 10 учащихся (35%) выбирают вариант «А. Правила поведения за столом».

В вопросе №10 «Что запрещено в Интернете?» 10 человек (35%) выбирают вариант «А. Запугивание других пользователей».

Проведенное в группе исследование показало, среди учащихся интерес к интернет-безопасности носит формальный характер, заинтересованность в актуализации знаний низкая.

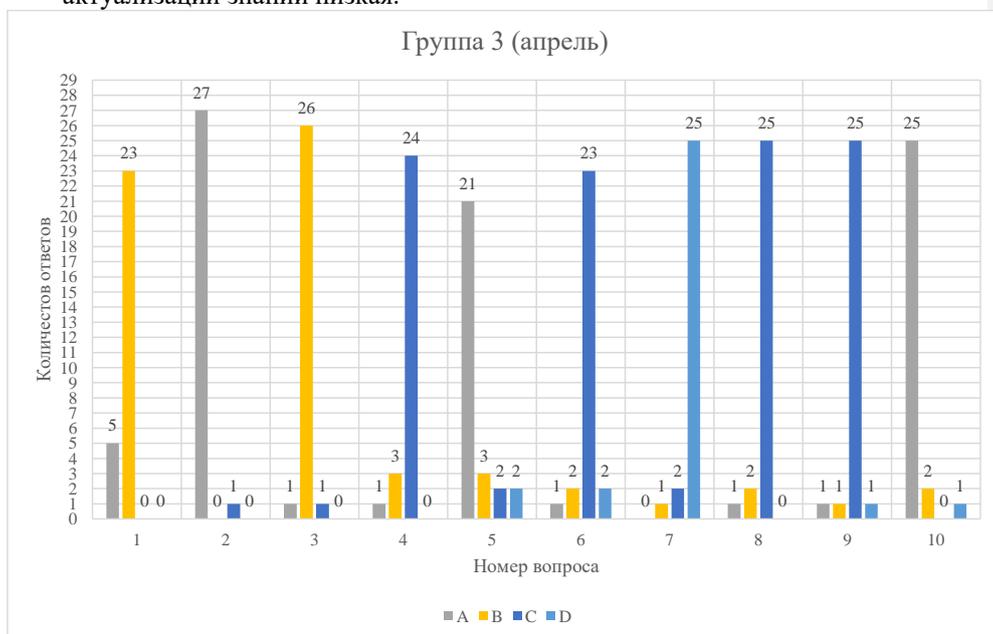


Рис. 2.6. - График результатов анкеты «Медиабезопасность»

В первом вопросе «Как могут распространяться компьютерные вирусы?» 23 человека (82%) от всех участников исследования, выбирают ответ: «В. При просмотре веб-страниц».

В вопросе №2 «Зачем нужен брандмауэр?» 27 человек (96%) выбирают ответ «А. Он не даёт незнакомцам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы».

В вопросе №3 «Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?» 26 человек (92%) выбирают ответ «В. Да, если вы знаете отправителя».

В вопросе №4 «На экране компьютера отображается непонятное сообщение. Какое действие предпринять?» 24 человека (85 %) выбирают ответ «С. Обратиться за советом к учителю, родителю или опекуну».

В вопросе №5 «Что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?» 21 человек (75%) выбирают ответ «А. Удалить его, не открывая».

В вопросе №6 «В ящик входящей почты пришло «письмо счастья». В письме говорится, чтобы его переслали 5-ти друзьям. Что вы сделаете?» 23 человека (82%) выбирают ответ «С. Не пересылать никакие «письма счастья».

В вопросе №7 «В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?» 25 человека (89%) выбирают ответ «D. Такую информацию следует с осторожностью сообщать людям».

В вопросе №8 «Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?» 25 учащихся (89%) выбирают вариант «С. Сообщить другу, что вы прочитали пароль, и посоветовать сменить этот пароль и никогда больше не записывать пароли».

В вопросе №9 «Что такое сетевой этикет?» 25 учащихся (89%) выбирают вариант «С. Правила поведения в Интернете».

В вопросе №10 «Что запрещено в Интернете?» 25 человек (89%) выбирает вариант «А. Запугивание других пользователей».

Повторное исследование показало, что медиабезопасность представляет для группы живой интерес, знания учащихся являются достаточными для того, чтобы не подвергать себя и окружающих людей опасности.

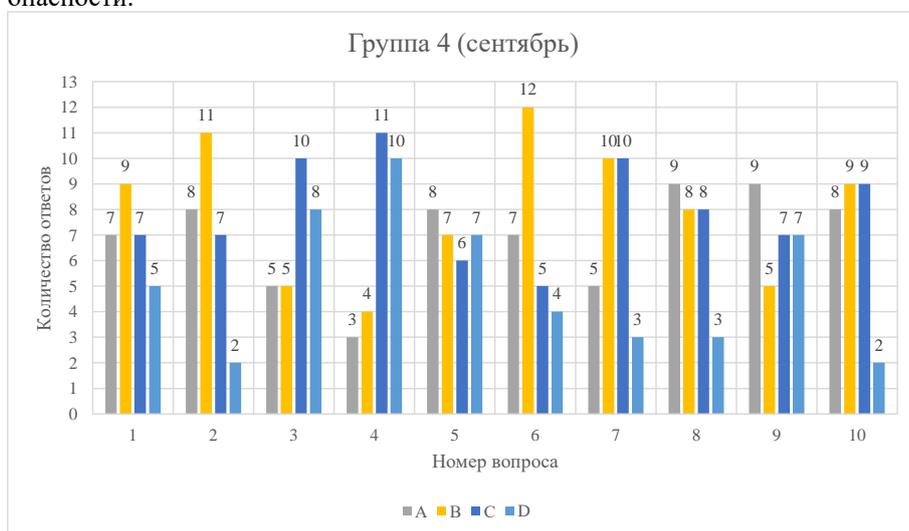


Рис. 2.7. - График результатов анкеты «Медиабезопасность»

В первом вопросе «Как могут распространяться компьютерные вирусы?» большинство участников, а именно 9 человек, что составляет 32% от всех участников исследования, выбирают ответ: «В. Через клавиатуру».

В вопросе №2 «Зачем нужен брандмауэр?» 11 человек (39%) выбирают ответ «В. Он обеспечивает защиту секретных документов, хранящихся на компьютере».

В вопросе №3 «Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?» 10 человек (35%) выбирают ответ «В. Нет, поскольку данные отправителя легко подделать».

В вопросе №4 « На экране компьютера отображается непонятное сообщение. Какое действие предпринять?» 11 (39%) учащихся выбирают ответ «С. Обратиться к учителю, родителю или опекуну».

В вопросе №5 «Что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?» 8 человек (28%) выбирают ответ «А. Удалить его, не открывая».

В вопросе №6 «В ящик входящей почты пришло "письмо счастья". В письме говорится, чтобы его переслали 5-ти друзьям. Что вы сделаете?» 12 человек (42%) выбирают ответ «В. Переслать его не пяти, а десяти друзьям».

В вопросе №7 «В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?» ответы учащихся разделяются на: 5 человек (17%) выбирают вариант «А. Во всех случаях», 10(35%) человек выбирают вариант «В. Когда кто-то специально просит об этом», 10 человек (35%) выбирают вариант «С. Когда собеседник в чате просит об этом» и 3 человека (10%) выбирают вариант «D. Такую информацию следует с осторожностью сообщать людям».

В вопросе №8 «Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?» 9 учащихся (32%) выбирают вариант «А. Запомнить его».

В вопросе №9 «Что такое сетевой этикет?» 9 учащихся (32%) выбирают вариант «А. Правила поведения за столом».

В вопросе №10 «Что запрещено в Интернете?» ответы учащихся разделяются: 8 человек выбирает вариант «А. Запугивание других пользователей», 9 человек выбирают вариант «В. Поиск информации», 9 человек выбирают вариант «С. Игры», 2 человека выбирают вариант «D. Общение с друзьями».

Таким образом можно сделать вывод, что в группе отсутствует серьезное отношение к безопасности в интернете как таковой, что в свою очередь может привести к нарушению безопасного поведения в интернете.

Повторное проведение исследования в той же группе дало следующие результаты:

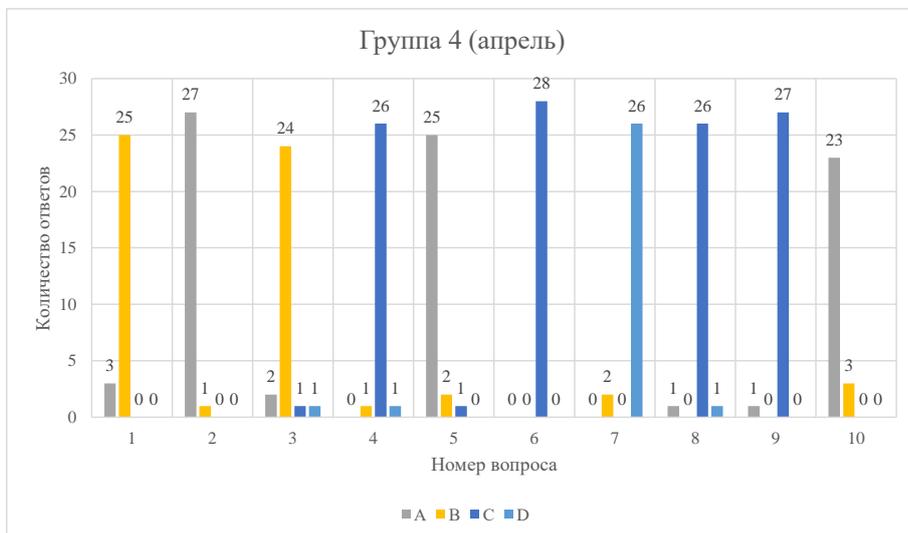


Рис. 2.8. - График результатов анкеты «Медиабезопасность»

В первом вопросе «Как могут распространяться компьютерные вирусы?» 25 человек (89%) выбирают вариант «В. При просмотре веб-страниц».

В вопросе №2 «Зачем нужен брандмауэр?» 27 человек (96%) выбирают ответ «А. Он не даёт незнакомцам проникать в компьютер и просматривать файлы и документы».

В вопросе №3 «Всегда ли можно быть уверенным в том, что электронное письмо было получено от указанного отправителя?» 24 (85%) учащихся выбирают ответ «В. Да, если вы знаете отправителя».

В вопросе №4 «На экране компьютера отображается непонятное сообщение. Какое действие предпринять?» 26 человек (92%) выбирают ответ «С. Обратиться к учителю, родителю или опекуну».

В вопросе №5 «Что нужно сделать при получении подозрительного сообщения электронной почты?» 25 человек (89%) выбирают ответ «А. Удалить его, не открывая».

В вопросе №6 «В ящик входящей почты пришло «письмо счастья». В письме говорится, чтобы его переслали 5-ти друзьям. Что вы сделаете?» 28 человек (100%) выбирают ответ «С. Не пересылать никакие «письма счастья»».

В вопросе №7 «В каких случаях можно, не опасаясь последствий, сообщать в Интернете свой номер телефона или домашний адрес?» 26 человек (92%) выбирают ответ «D. Такую информацию следует с осторожностью сообщать людям».

В вопросе №8 «Вы случайно прочитали пароль, который ваш друг записал на листке бумаги. Как вы должны поступить?» 26 учащихся (92%)

выбирают вариант «С. Сообщить другу, что вы прочитали пароль, и посоветовать сменить этот пароль и никогда больше не записывать пароли».

В вопросе №9 «Что такое сетевой этикет?» 27 учащихся (96%) выбирают вариант «С Правила поведения в Интернете».

В вопросе №10 «Что запрещено в Интернете?» 23 человека (82%) выбирает вариант «А. Запугивание других пользователей».

Проведение повторного исследования показало, что в группе возрос уровень ответственного отношения к поведению в интернете, а также уровень знаний в области медиабезопасности.

Подводя итоги проведенного исследования можно говорить о том, что вопрос медиабезопасности и осведомленность о правилах безопасного пользования сетью Интернет являются для учащихся колледжа важными, привлекают их внимание, учащиеся проявляют интерес в обогащении знаний в данной области.

Проведение исследования с помощью анкеты «здоровый образ жизни» показала следующие результаты:

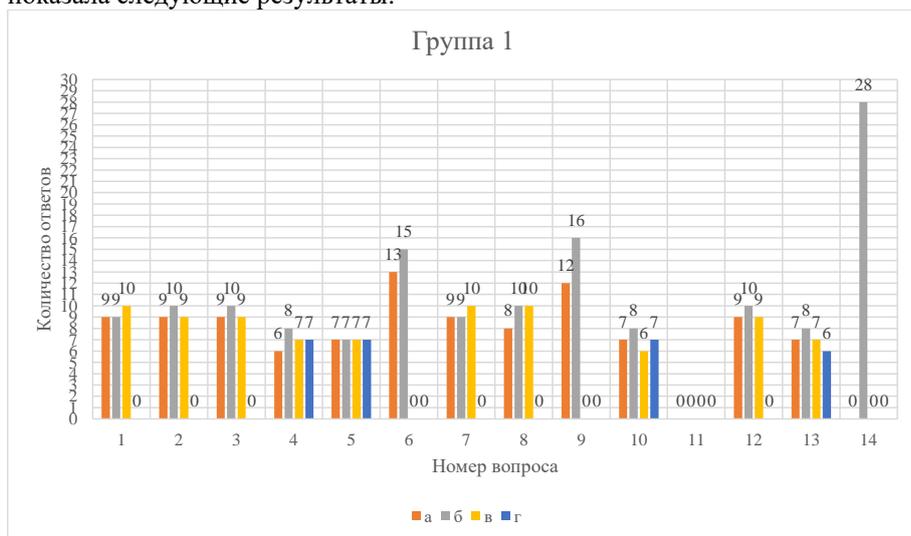


Рис. 3.1. – график по результатам анкетирования «Здоровый образ жизни» (сентябрь)

В 1 вопросе «Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни?» вариант ответа «В. Полноценное питание» выбрало большинство учащихся 35% (10 человек).

В вопросе №2 «Вы ведёте здоровый образ жизни?» большинство учащихся 35% (10 человек) выбрало вариант ответа «Б. Нет»

В вопросе №3 «Занимаетесь ли Вы спортом?» большинство учащихся 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №4 «Сколько времени Вы тратите на сон?» большинство учащихся 28% (8 человек) выбрали вариант ответа «Б. 5-7 час.»

В вопросе №5 «Сколько времени Вы тратите на просмотр передач и работу за компьютером?» учащиеся выбрали следующие варианты ответов: 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «А. менее 1 ч.», 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Б. 2-3ч.», 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «В. 3-5 час.» и 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Г» подразумевающий индивидуальное количество времени, проводимое за просмотром передач и просмотром за компьютером.

В вопросе №6 «Вы считаете, что у Вас есть вредные привычки?» большинство учащихся 53% (15 человек) выбрали вариант ответа «Нет».

В вопросе №7 «Хотели бы Вы отказаться от вредных привычек?» большинство учащихся 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «В. Хочу, но не могу»

В вопросе №8 «Ваши друзья ведут здоровый образ жизни?» учащиеся выбрали следующие варианты ответов: 28% (8 человек) выбрали вариант ответа «А. Да», 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «нет», 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «В. Мне все равно».

В вопросе №9 «Какой образ жизни ведут Ваши родители?» большинство учащихся 57 % (16 человек) выбрали вариант ответа «Б. Не знаю»

В вопросе №10 «Вы курите?» большинство учащихся 28% (8 учащихся), выбрали вариант ответа «Б. Нет»

В вопросе №11 «Если курите, то с какого возраста?» были представлены следующие варианты ответов: 2 человека отмечают возраст 10 лет, 3 человека отмечают возраст 11 лет, 6 человек отмечают возраст 12 лет, 2 человека отмечают возраст 13 лет, 1 человек отмечает возраст 14 лет.

В вопросе №12 «Как Вы относитесь к спиртным напиткам?» большинство учащихся 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «Б. Отрицательно».

В вопросе №13 «Употребляете ли Вы спиртные напитки?» большинство учащихся 28% (8 человек) выбирают вариант ответа «Б. Пиво»

В вопросе № 14 «Пробовали ли Вы наркотики?» все учащиеся 100% (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

На основании предоставленных данных можно сделать следующие общие выводы о группе учащихся:

В целом, большинство учащихся понимают значение полноценного питания для здорового образа жизни, но только меньшинство из них занимается спортом. Это может указывать на то, что хотя они осознают важность здорового питания, мало кто из них воплощает это в практике активного образа жизни.

Значительное количество учащихся тратит недостаточное количество времени на сон и проводит много времени перед экраном. Это может негативно сказываться на их общем здоровье и благополучии.

Большинство учащихся отрицает наличие у них вредных привычек, однако значительная часть из них хотела бы от них отказаться, но испытывает трудности в этом.

Важно отметить, что многие учащиеся сообщают, что их друзья не ведут здорового образа жизни, и многим все равно, какой образ жизни ведут их родители. Это может указывать на влияние окружения на выбор и поддержание здоровых привычек.

Большинство учащихся отрицает употребление наркотиков, что является позитивным сигналом. Однако некоторые из них употребляют алкоголь, особенно пиво. Это может быть предупреждающим сигналом для работы по профилактике употребления алкоголя в молодежной среде.

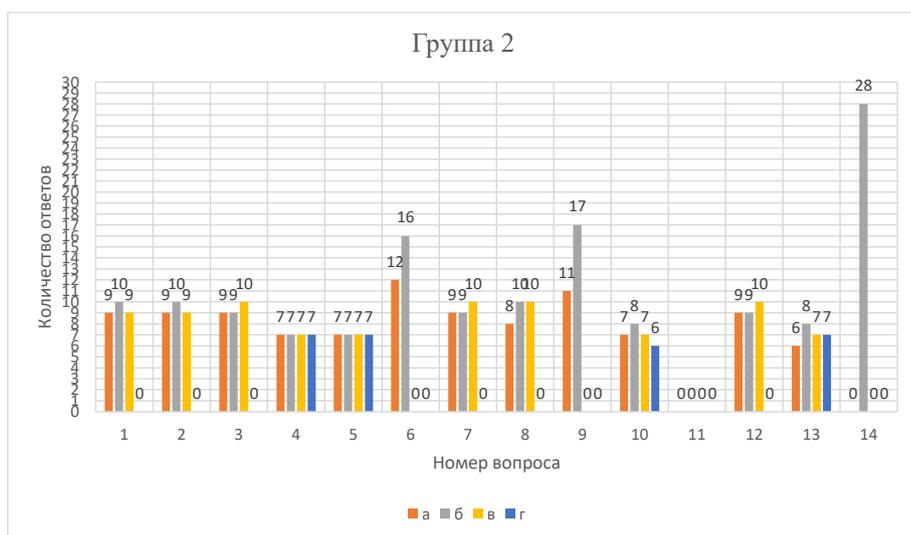


Рис. 3.2. – график по результатам анкетирования «Здоровый образ жизни» (сентябрь)

В 1 вопросе «Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни?» вариант ответа «б. отсутствие вредных привычек» выбрало большинство учащихся, а именно 35% (10 человек).

В вопросе №2 «Вы ведёте здоровый образ жизни?» 35% учащихся (10 человек) выбрало вариант ответа «Б. Нет»

В вопросе №3 «Занимаетесь ли Вы спортом?» 35% учащихся (10 человек) выбрали вариант ответа «В. Изредка».

В вопросе №4 «Сколько времени Вы тратите на сон?» учащиеся выбрали следующие варианты ответов: 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Менее 5 ч», 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Б. 5-7 час.», 25% (7

человек) выбрали вариант ответа «В. 7-9 час.» и 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Г. более 9 час».

В вопросе №5 «Сколько времени Вы тратите на просмотр передач и работу за компьютером?» учащиеся выбрали следующие варианты ответов: 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «А. менее 1 ч.», 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Б. 2-3ч.», 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «В. 3-5 час.» и 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Г» подразумевающий индивидуальное количество времени, проводимое за просмотром передач и просмотром за компьютером.

В вопросе №6 «Вы считаете, что у Вас есть вредные привычки?» 53% учащихся (15 человек) выбрали вариант ответа «Нет».

В вопросе №7 «Хотели бы Вы отказаться от вредных привычек?» 35% учащихся (10 человек) выбрали вариант ответа «В. Хочу, но не могу»

В вопросе №8 «Ваши друзья ведут здоровый образ жизни?» учащиеся выбрали следующие варианты ответов: 28% (8 человек) выбрали вариант ответа «А. Да», 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «нет», 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «В. Мне все равно».

В вопросе №9 «Какой образ жизни ведут Ваши родители?» 60 % учащихся (17 человек) выбрали вариант ответа «Б. Не знаю»

В вопросе №10 «Вы курите?» учащиеся дали следующие ответы: 7 человек (25%) – да, 8 человек(28%) – нет, 7 человек(25%) – редко, 6 человек (21%) – пробовал.

В вопросе №11 «Если курите, то с какого возраста?» были представлены следующие варианты ответов: с 10 лет – 1 человек, с 11 лет – 4 человека, с 12 лет – 4 человека, с 13 лет – 3 человека, с 14 лет – 2 человека.

В вопросе №12 «Как Вы относитесь к спиртным напиткам?» большинство учащихся 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «В. Безразлично».

В вопросе №13 «Употребляете ли Вы спиртные напитки?» большинство учащихся 28% (8 человек) выбирают вариант ответа «Б. Пиво»

В вопросе № 14 «Пробовали ли Вы наркотики?» все учащиеся 100% (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

На основании предоставленных данных можно сделать следующие общие выводы о группе учащихся:

большинство учащихся осознают значение здорового образа жизни, выраженного в отсутствии вредных привычек и занятии спортом. Однако, наблюдается разрыв между осознанием и практикой, поскольку значительная часть учащихся не занимается спортом и может тратить недостаточно времени на сон, а также проводить много времени перед экраном.

Большинство учащихся отрицает наличие у них вредных привычек, однако существует желание от них отказаться у значительной части, хотя испытывают трудности в этом. Это может свидетельствовать о необходимости работы над мотивацией и поддержкой для изменения поведения.

Окружающая среда, включая друзей и родителей, оказывает влияние на учащихся. Большинство учащихся отмечают, что их друзья не ведут здоровый образ жизни, и им все равно, какой образ жизни ведут их родители. Это может подчеркивать значимость роли социальной среды в формировании здоровых привычек у молодежи.

Позитивным является то, что большинство учащихся отрицает употребление наркотиков. Однако, некоторые из них употребляют алкоголь, в основном пиво. Это подчеркивает важность профилактической работы по уменьшению потребления алкоголя среди молодежи и формированию здоровых альтернативных поведенческих моделей.

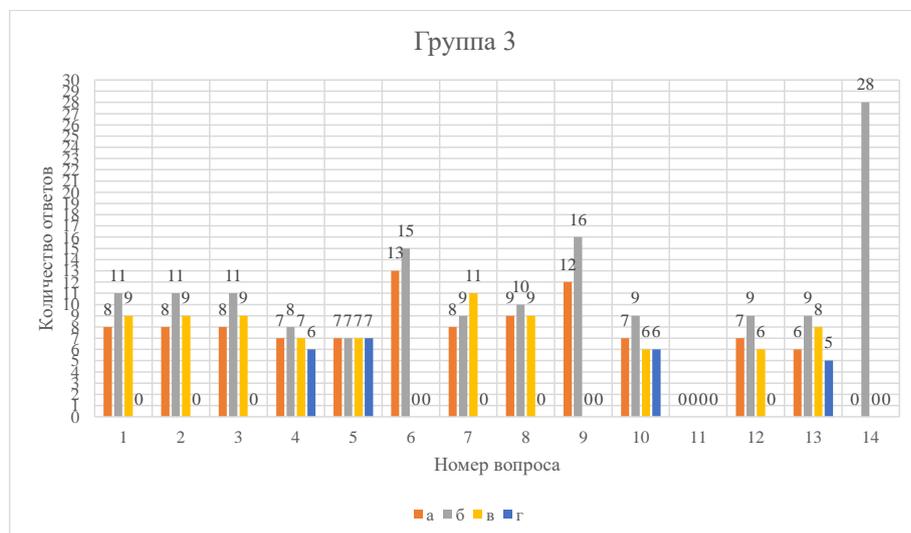


Рис. 3.3. – график по результатам анкетирования «Здоровый образ жизни» (сентябрь)

В 1 вопросе «Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни?» вариант ответа «Б. Отсутствие вредных привычек» выбрало 11 человек (39%).

В вопросе №2 «Вы ведёте здоровый образ жизни?» 39% учащихся (11 человек) выбрало вариант ответа «Б. Нет»

В вопросе №3 «Занимаетесь ли Вы спортом?» 39% учащихся (11 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №4 «Сколько времени Вы тратите на сон?» 28% учащихся (8 человек) выбрали вариант ответа «Б. 5-7 часов».

В вопросе №5 «Сколько времени Вы тратите на просмотр передач и работу за компьютером?» учащиеся выбрали следующие варианты ответов: 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «А. менее 1 ч.», 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Б. 2-3ч.», 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «В. 4-5ч.»

«В. 3-5 час.» и 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Г» подразумевающий индивидуальное количество времени, проводимое за просмотром передач и просмотром за компьютером.

В вопросе №6 «Вы считаете, что у Вас есть вредные привычки?» 53% учащихся (15 человек) выбрали вариант ответа «Нет».

В вопросе №7 «Хотели бы Вы отказаться от вредных привычек?» 39% учащихся (11 человек) выбрали вариант ответа «В. Хочу, но не могу»

В вопросе №8 «Ваши друзья ведут здоровый образ жизни?» 35% учащихся (10 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет»

В вопросе №9 «Какой образ жизни ведут Ваши родители?» 57% учащихся (16 человек) выбрали вариант ответа «Б. Не знаю»

В вопросе №10 «Вы курите?» 32% учащихся (9 человек) выбрали вариант ответа «Б Нет».

В вопросе №11 «Если курите, то с какого возраста?» были представлены следующие варианты ответов: С 12 лет – 1 человек, с 13 лет – 2 человека, с 14 лет – 3 человека, с 15 лет – 3 человека, с 16 лет – 2 человека.

В вопросе №12 «Как Вы относитесь к спиртным напиткам?» большинство учащихся 32% (9 человек) выбрали вариант ответа «В. Безразлично».

В вопросе №13 «Употребляете ли Вы спиртные напитки?» большинство учащихся 32% (9 человек) выбирают вариант ответа «Б. Пиво»

В вопросе № 14 «Пробовали ли Вы наркотики?» все учащиеся 100% (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

Исходя из предоставленных данных, можно сделать следующие общие выводы о группе учащихся:

В целом, у большинства учащихся есть понимание здорового образа жизни, что включает в себя отсутствие вредных привычек. Однако, немногие из них реализуют этот образ жизни на практике, не занимаясь спортом.

Сон и время, проведенное перед экраном, вызывают определенные беспокойства. Большинство учащихся тратят недостаточное количество времени на сон и проводят много времени перед экраном, что может негативно сказываться на их общем здоровье и благополучии.

Хотя большинство учащихся отрицает наличие вредных привычек, значительная часть из них выразила желание от них отказаться, но испытывает трудности в этом.

Окружение, включая друзей и родителей, оказывает влияние на выбор и поддержание здоровых привычек. Многие учащиеся сообщают, что их друзья не ведут здорового образа жизни, а о некоторых аспектах образа жизни их родителей они не имеют представления.

Хотя большинство учащихся отрицает употребление наркотиков, некоторые из них употребляют алкоголь, преимущественно пиво. Это может потребовать дополнительных мер по профилактике употребления алкоголя в молодежной среде.

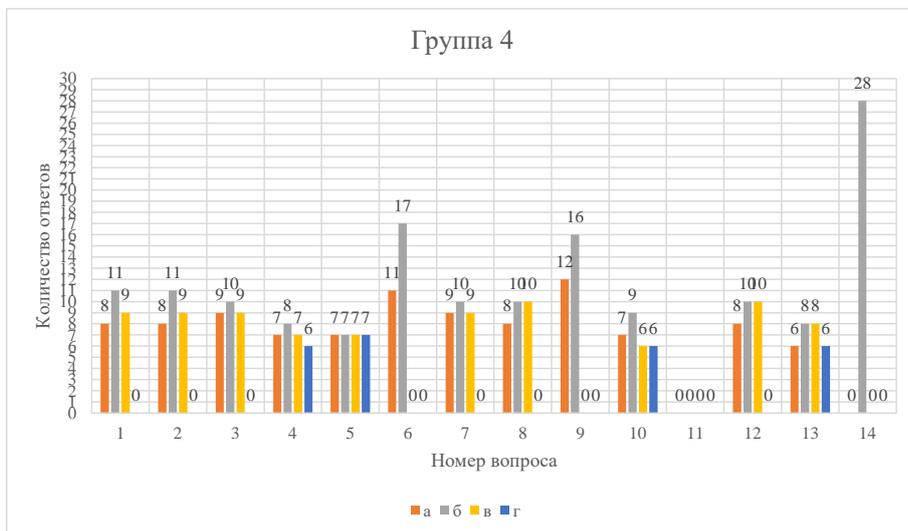


Рис. 3.4. – график по результатам анкетирования «Здоровый образ жизни» (сентябрь)

В 1 вопросе «Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни?» вариант ответа «Б. Отсутствие вредных привычек» выбрало 11 человек (39%).

В вопросе №2 «Вы ведёте здоровый образ жизни?» 39% учащихся (11 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет»

В вопросе №3 «Занимаетесь ли Вы спортом?» 35% учащихся (10 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №4 «Сколько времени Вы тратите на сон?» 28% учащихся (8 человек) выбрали вариант ответа «Б. 5-7 часов».

В вопросе №5 «Сколько времени Вы тратите на просмотр передач и работу за компьютером?» учащиеся выбрали следующие варианты ответов: 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «А. менее 1 ч.», 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Б. 2-3ч.», 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «В. 3-5 час.» и 25% (7 человек) выбрали вариант ответа «Г» подразумевающий индивидуальное количество времени, проводимое за просмотром передач и просмотром за компьютером.

В вопросе №6 «Вы считаете, что у Вас есть вредные привычки?» 60% учащихся (17 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №7 «Хотели бы Вы отказаться от вредных привычек?» 35% учащихся (10 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №8 «Ваши друзья ведут здоровый образ жизни?» учащиеся выбрали следующие варианты ответов: 28% (8 человек) выбрали вариант ответа «А. Да», 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «нет», 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «В. Мне все равно».

В вопросе №9 «Какой образ жизни ведут Ваши родители?» 57% учащихся (16 человек) выбрало вариант ответа «Б. Не знаю»

В вопросе №10 «Вы курите?» 32% учащихся (9 человек) выбрало вариант ответа «Б Нет».

В вопросе №11 «Если курите, то с какого возраста?» были представлены следующие варианты ответов: С 11 лет – 1 человек, с 13 лет – 3 человека, с 14 лет – 4 человека, с 15 лет – 3 человека, с 16 лет – 3 человека.

В вопросе №12 «Как Вы относитесь к спиртным напиткам?» учащиеся выбрали следующие варианты ответов: 28% (8 человек) выбрали вариант ответа «А. Положительно», 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «Б. Отрицательно», 35% (10 человек) выбрали вариант ответа «В. Безразлично».

В вопросе №13 «Употребляете ли Вы спиртные напитки?» ответы между большинством учащихся равно разделяются на: 28% (8 человек) выбрали вариант ответа «Б. Пиво», 28% (8 человек) выбрали вариант ответа «В. Энергетические коктейли».

В вопросе № 14 «Пробовали ли Вы наркотики?» все учащиеся 100% (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

Исходя из предоставленных данных, можно сделать следующие общие выводы о группе учащихся:

В целом, большинство учащихся осознают значение здорового образа жизни, однако лишь небольшая часть из них реально следует этим принципам. Хотя они понимают важность здорового питания, немногие из них занимаются спортом, что может указывать на недостаточную практику активного образа жизни.

Значительное количество учащихся тратит недостаточно времени на сон и проводит много часов перед экраном, что может негативно сказываться на их общем здоровье и благополучии.

Большинство учащихся отрицает наличие у них вредных привычек, однако многие из них выразили желание от них отказаться, что может свидетельствовать о необходимости поддержки в процессе изменения поведения.

Важно отметить, что значительная часть учащихся сообщает, что их друзья не ведут здоровый образ жизни, и многим все равно, какой образ жизни ведут их родители. Это указывает на влияние окружения на выбор и поддержание здоровых привычек.

Большинство учащихся отрицает употребление наркотиков, что является позитивным сигналом. Однако некоторые из них употребляют алкоголь, особенно пиво, что требует внимания и работы по профилактике употребления алкоголя в молодежной среде.

При повторном проведении анкеты «Здоровый образ жизни» в апреле 2024г. наблюдаются следующие изменения:

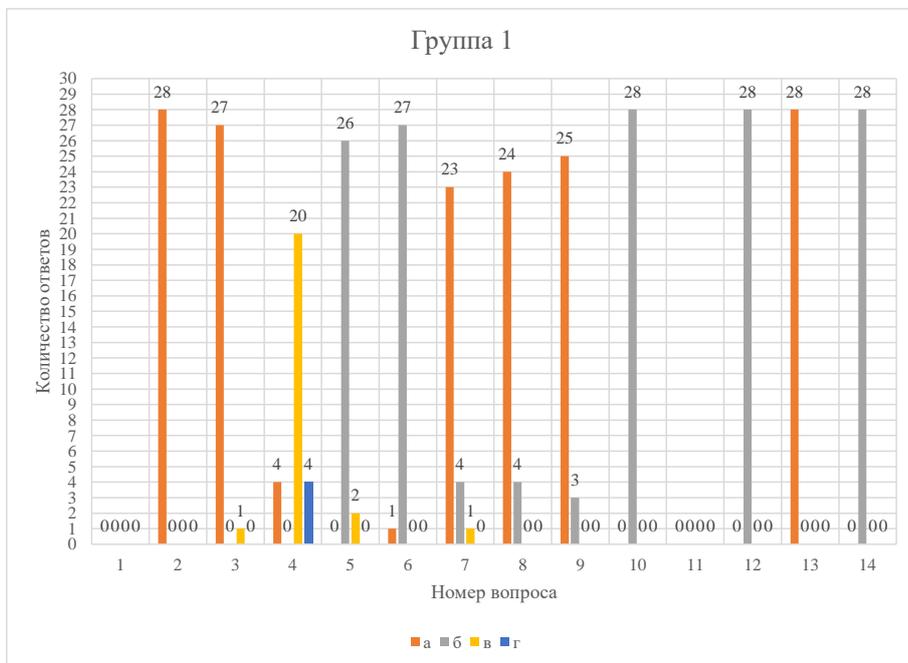


Рис. 3.5. – график по результатам анкетирования «Здоровый образ жизни» (апрель)

По результатам проведения повторного исследования было выявлено, что в первой группе все учащиеся предпочли в первом вопросе предоставлять собственный вариант ответа на вопрос «Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни?»». Преимущественно ответы группы представляли собой описание всех перечисленных вариантов ответа одновременно, а также сопровождалась собственными идеями о том, что входит в понятие здоровый образ жизни. Варианты ответа могли представлять собой следующее: «В здоровый образ жизни входят все ответы, а также посещение врачей», либо: «Отказ от курения, занятие спортом, здоровый сон и питание».

В вопросе №2 «Вы ведёте здоровый образ жизни?» все учащиеся выбрали вариант ответа «А. Да»

В вопросе №3 «Занимаетесь ли Вы спортом?» 96% учащихся (27 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №4 «Сколько времени Вы тратите на сон?» 71% учащихся (20 человек) выбрали вариант ответа «В. 7-9 часов».

В вопросе №5 «Сколько времени Вы тратите на просмотр передач и работу за компьютером?» 92% (26 человек) учащихся выбрали вариант «Б. 2-3 часа».

В вопросе №6 «Вы считаете, что у Вас есть вредные привычки?» 96% учащихся (27 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №7 «Хотели бы Вы отказаться от вредных привычек?» 82% учащихся (23 человек) выбрали вариант ответа «А. Да».

В вопросе №8 «Ваши друзья ведут здоровый образ жизни?» большинство учащихся 85% (24 человека) выбрали вариант «А. Да»

В вопросе №9 «Какой образ жизни ведут Ваши родители?» 89% учащихся (25 человек) выбрали вариант ответа «А. Здоровый»

В вопросе №10 «Вы курите?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №11 «Если курите, то с какого возраста?» были представлены следующие варианты ответов: с 10 лет – 1 человек, с 11 лет – 4 человека, с 12 лет – 4 человека, с 13 лет – 3 человека, с 14 лет – 2 человека. .

В вопросе №12 «Как Вы относитесь к спиртным напиткам?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Отрицательно».

В вопросе №13 «Употребляете ли Вы спиртные напитки?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе № 14 «Пробовали ли Вы наркотики?» все учащиеся 100% (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

Исходя из предоставленных данных, можно сделать следующие общие выводы о группе учащихся:

Большинство учащихся понимают значение здорового образа жизни и выражают готовность вести его, что отражается в ответах на вопросы о здоровом образе жизни, отказе от вредных привычек и желании от них отказаться.

Однако наблюдается разрыв между пониманием и практическим осуществлением здорового образа жизни. Несмотря на то, что учащиеся подтверждают осознание важности занятий спортом, лишь малая часть из них фактически этим занимается.

Также отмечается недостаточное количество времени, отведенное на сон, и избыточное время, проводимое перед экраном. Эти факторы могут оказывать негативное влияние на общее здоровье учащихся.

Существует желание многих учащихся избавиться от вредных привычек, однако некоторые испытывают трудности в их преодолении, что требует дополнительной поддержки и мотивации.

Влияние окружающей среды на выбор и поддержание здоровых привычек также заметно, особенно в контексте друзей и родителей.

Позитивным является то, что все учащиеся отрицают употребление наркотиков, однако некоторые из них употребляют алкоголь, что может быть предметом внимания для профилактической работы в школьной среде.

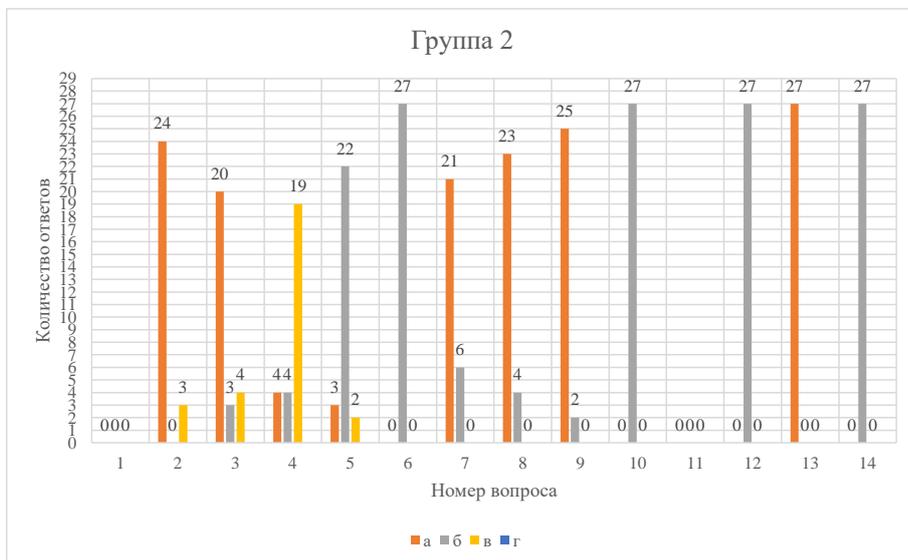


Рис. 3.6. – график по результатам анкетирования «Здоровый образ жизни» (апрель)

В группе №2 каждый учащийся высказывал свое собственное понимание термина «здоровый образ жизни» в ответ на первый вопрос. Их комментарии варьировались, но чаще всего содержали описание всех перечисленных вариантов ответов одновременно, а также включали собственные идеи о том, что еще важно для здорового образа жизни. Например, некоторые учащиеся отмечали, что здоровый образ жизни включает в себя отказ от вредных привычек, алкогольной зависимости, регулярное занятие спортом, здоровый сон и правильное питание. Также многие выделяли важность регулярных посещений врачей для поддержания здоровья.

В вопросе №2 «Вы ведёте здоровый образ жизни?» 85% учащихся (24 человека) выбрали вариант ответа «А. Да»

В вопросе №3 «Занимаетесь ли Вы спортом?» 71% учащихся (20 человек) выбрали вариант ответа «А. Да».

В вопросе №4 «Сколько времени Вы тратите на сон?» 67% учащихся (19 человек) выбрали вариант ответа «В. 7-9 часов».

В вопросе №5 «Сколько времени Вы тратите на просмотр передач и работу за компьютером?» 100% (28 человек) учащихся выбрали вариант «Б. 2-3 часа».

В вопросе №6 «Вы считаете, что у Вас есть вредные привычки?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №7 «Хотели бы Вы отказаться от вредных привычек?» 75% учащихся (21 человек) выбрали вариант ответа «А. Да».

В вопросе №8 «Ваши друзья ведут здоровый образ жизни?» большинство учащихся 83% (23 человека) выбрали вариант «А. Да»

В вопросе №9 «Какой образ жизни ведут Ваши родители?» 89% учащихся (25 человек) выбрали вариант ответа «А. Здоровый»

В вопросе №10 «Вы курите?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №11 «Если курите, то с какого возраста?» были представлены следующие варианты ответов: с 10 лет – 1 человек, с 11 лет – 4 человека, с 12 лет – 4 человека, с 13 лет – 3 человека, с 14 лет – 2 человека.

В вопросе №12 «Как Вы относитесь к спиртным напиткам?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Отрицательно».

В вопросе №13 «Употребляете ли Вы спиртные напитки?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе № 14 «Пробовали ли Вы наркотики?» все учащиеся 100% (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

На основании предоставленных данных можно сделать следующие общие выводы о группе учащихся:

большинство учащихся выбирают здоровый образ жизни и понимают его составляющие, такие как правильное питание, отсутствие вредных привычек и занятия спортом. Это свидетельствует о высоком уровне осознания здорового образа жизни.

Хотя большинство учащихся отрицает наличие вредных привычек, значительная часть из них выразила желание от них отказаться, что свидетельствует о готовности к изменениям в пользу здорового образа жизни.

Социальное окружение, включая друзей и родителей, может оказывать влияние на выбор и поддержание здоровых привычек учащихся.

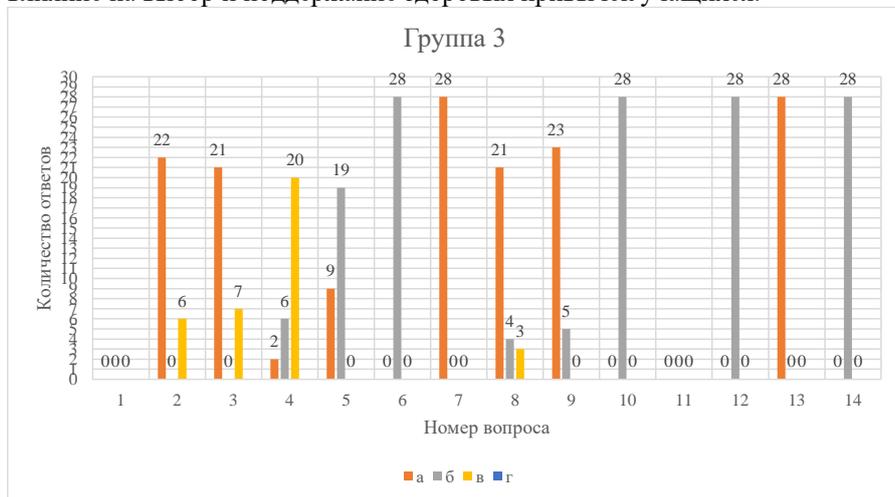


Рис. 3.7. – график по результатам анкетирования «Здоровый образ жизни» (апрель)

В группе №3 каждый учащийся высказывал свое собственное понимание термина "здоровый образ жизни" в ответ на первый вопрос. Их комментарии варьировались, но чаще всего они описывали все аспекты здорового образа жизни одновременно, включая отказ от вредных привычек, активный образ жизни, регулярное физическое упражнение, здоровый сон и правильное питание. Также многие подчеркивали важность регулярных медицинских осмотров для поддержания здоровья.

В вопросе №2 «Вы ведёте здоровый образ жизни?» 78% учащихся (22 человека) выбрали вариант ответа «А. Да»

В вопросе №3 «Занимаетесь ли Вы спортом?» 75% учащихся (21 человек) выбрали вариант ответа «А. Да».

В вопросе №4 «Сколько времени Вы тратите на сон?» 71% учащихся (20 человек) выбрали вариант ответа «В. 7-9 часов».

В вопросе №5 «Сколько времени Вы тратите на просмотр передач и работу за компьютером?» 67% (19 человек) учащихся выбрали вариант «Б. 2-3 часа».

В вопросе №6 «Вы считаете, что у Вас есть вредные привычки?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №7 «Хотели бы Вы отказаться от вредных привычек?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «А. Да».

В вопросе №8 «Ваши друзья ведут здоровый образ жизни?» большинство учащихся 75% (21 человека) выбрали вариант «А. Да»

В вопросе №9 «Какой образ жизни ведут Ваши родители?» 82% учащихся (23 человек) выбрали вариант ответа «А. Здоровый»

В вопросе №10 «Вы курите?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №11 «Если курите, то с какого возраста?» были представлены следующие варианты ответов: С 12 лет – 1 человек, с 13 лет – 2 человека, с 14 лет – 3 человека, с 15 лет – 3 человека, с 16 лет – 2 человека.

В вопросе №12 «Как Вы относитесь к спиртным напиткам?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Отрицательно».

В вопросе №13 «Употребляете ли Вы спиртные напитки?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе № 14 «Пробовали ли Вы наркотики?» все учащиеся 100% (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

Таким образом можно сделать вывод, что большинство учащихся группы придерживаются здорового образа жизни, что говорит о результативности выполнения программы инновационного проекта.

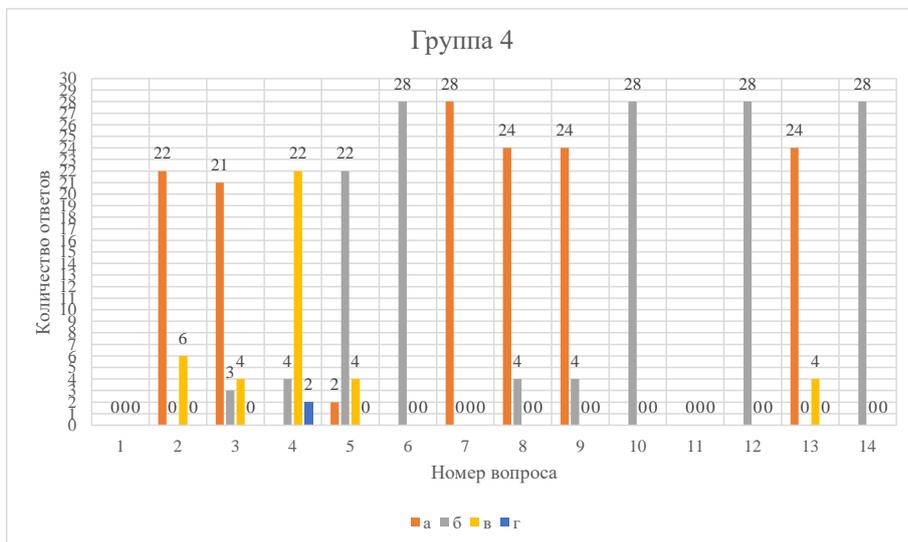


Рис. 3.8. – график по результатам анкетирования «Здоровый образ жизни» (апрель)

В группе №4 в первом вопросе учащиеся выразили собственные предложения о том, что представляет собой «Здоровый образ жизни». Преимущественно учащиеся выделяли занятие спортом и внимательное отношение к питанию, так же учащиеся отмечали отсутствие вредных привычек.

В вопросе №2 «Вы ведёте здоровый образ жизни?» 78% учащихся (22 человека) выбрали вариант ответа «А. Да»

В вопросе №3 «Занимаетесь ли Вы спортом?» 75% учащихся (21 человек) выбрали вариант ответа «А. Да».

В вопросе №4 «Сколько времени Вы тратите на сон?» 78% учащихся (22 человек) выбрали вариант ответа «В. 7-9 часов».

В вопросе №5 «Сколько времени Вы тратите на просмотр передач и работу за компьютером?» 78% (22 человек) учащихся выбрали вариант «Б. 2-3 часа».

В вопросе №6 «Вы считаете, что у Вас есть вредные привычки?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №7 «Хотели бы Вы отказаться от вредных привычек?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «А. Да».

В вопросе №8 «Ваши друзья ведут здоровый образ жизни?» большинство учащихся 85% (24 человека) выбрали вариант «А. Да»

В вопросе №9 «Какой образ жизни ведут Ваши родители?» 85% учащихся (24 человек) выбрали вариант ответа «А. Здоровый»

В вопросе №10 «Вы курите?» 100% учащихся (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе №11 «Если курите, то с какого возраста?» были представлены следующие варианты ответов: С 11 лет – 1 человек, с 13 лет – 3 человека, с 14 лет – 4 человека, с 15 лет – 3 человека, с 16 лет – 3 человека.

В вопросе №12 «Как Вы относитесь к спиртным напиткам?» 100% учащихся (28 человек) выбрало вариант ответа «Б. Отрицательно».

В вопросе №13 «Употребляете ли Вы спиртные напитки?» 85% учащихся (24 человек) выбрало вариант ответа «Б. Нет».

В вопросе № 14 «Пробовали ли Вы наркотики?» все учащиеся 100% (28 человек) выбрали вариант ответа «Б. Нет».

Таким образом можно сделать вывод, что большинство учащихся группы придерживаются здорового образа жизни, что говорит о результативности выполнения программы инновационного проекта.

Проведены рекомендации педагогов-психологов для кураторов и мастеров производственного обучения по работе с учащимися экспериментальных групп по итогам диагностики. Рекомендации прописаны в журнале куратора учебной группы.

Практический этап

В рамках этапа практической реализации модели формирования ценностного отношения к жизни у учащихся колледжа внедрены различные формы и методы воспитательного воздействия, основанные на определенных проектом модулях.

Модуль «Позитивное пространство» направлен на создание комфортной воспитательной среды и психологического климата для учащихся. В рамках данного модуля проведен ряд мероприятий.

Месячник профилактики суицидального поведения учащихся под названием «Мой выбор – жить с позитивом!». В течение месяца проведены различные мероприятия и акции, направленные на поддержку позитивного мышления и здорового образа жизни.

Тренинг «Доверие и сплочение», цель которого – создание доверительной атмосферы среди учащихся и развитие навыков коммуникации и взаимопонимания.

Занятия с элементами тренинга под названием «Мы среди людей, люди вокруг нас», направленные на формирование толерантного отношения к окружающим и развитие социальной компетентности.

Состоялись воспитательные мероприятия: «Молодежь Беларуси за жизнь и здоровье», «Мои жизненные ценности», «Буллинг, причины и последствия». Цель таких занятий – формирование осознанности учащихся о важности здорового образа жизни, выработки собственных ценностей и предотвращение случаев насилия и конфликтов (приложение 1).

Модуль «Социальный импульс» направлен на создание комфортной социальной среды для развития личности учащихся. В рамках данного модуля проведены следующие мероприятия:

Конкурс интерактивных плакатов под названием «Не попадись на крючок», который представляет собой визуальное обучающее средство, направленное на привлечение внимания к проблеме наркомании и других негативных явлений. Цель плаката – информирование и профилактика среди учащихся (приложение 2).

В целях выработки новых форм и методов в проведении профилактической работы с несовершеннолетними налажено активное взаимодействие с организацией БОО «Молодая жизнь», участники которой в формате «Живая книга», проводят мероприятия с обучающимися 1, 2 курса, направленные на профилактику наркомании, наркопотребления и распространения наркотических средств в молодежной среде.

Ежемесячно учащиеся колледжа, в том числе принимающие участие в инновационной деятельности, посещают «Антинаркотическую площадку» на базе подросткового наркологического отделения УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии».

В рамках реализации мероприятий антинаркотической направленности и профилактического проекта «Свет» в колледже для учащихся подучетных категорий дважды проводились стриминговые платформы с несовершеннолетними осужденными воспитательной колонии № 2 и исправительной колонии № 4 УДИН по Гомельской области об ответственности за незаконный оборот наркотических средств (приложение 3).

В рамках запланированных мероприятий модуля проведена деловая игра под названием «Последствия необдуманных действий», которая направлена на развитие критического мышления и принятие осознанных решений. В рамках игры учащиеся сталкиваются с различными ситуациями из реальной жизни, где необходимо анализировать и выбирать наиболее подходящие действия.

Модуль «Духовная палитра» направлен на создание комфортных условий для становления духовно-нравственного мировоззрения учащихся. В рамках данного модуля проведены все запланированные мероприятия.

Кластер «#Маршрут_построен» проводился в целях создания условий для формирования у учащихся информационной культуры, активной гражданской позиции, участия подрастающего поколения в обсуждении экономических, социальных, политических и духовных проблем общества, готовности участвовать в общественно-политической жизни страны, выполнения гражданских ролей (законпослушного гражданина, избирателя, члена общественных организаций).

Хакатон «Память о героях в названиях Витебских улиц», который направлен на изучение и сохранение исторической памяти о героях и событиях, отразившихся в названиях улиц города. Участники создали исследовательские проекты, отражающие значение и вклад этих личностей в историю региона. В данное мероприятие были вовлечены все участники экспериментальной и контрольной групп (приложение 4).

Добавлено примечание ((ЕБ2)): Это сюда не подходит

Круглый стол «Толерантность – путь к миру», на котором обсуждались вопросы межкультурного взаимопонимания, толерантности и уважения к различиям. Цель мероприятия – формирование у учащихся уважительного отношения к многообразию культур и мнений.

Молодежный брифинг под названием «Все начинается с семьи», где рассматриваются вопросы семейных ценностей, роли семьи в формировании личности и общественной жизни.

Модуль «Дорога здоровья» ориентирован на создание культурно-досуговой среды с целью сохранения и укрепления физического здоровья учащихся (приложение 5).

В течение учебного года проведены 4 физкультурно-спортивных мероприятия с участием учебных групп, задействованных в проекте.

В колледже в вечернее время работают объединения по интересам «Волейбол» и «Настольный теннис». Учащаяся из группы 2 показала достойные результаты в областных и республиканских соревнованиях:

1 место на уровне Витебской области по теннису;

2 место на уровне Республики по теннису.

Участники группы № 3 и № 4 разработали интерактивную игру «Здоровый образ жизни», которую представили на кураторских часах в группах и на областном этапе республиканского конкурса инновационных проектов «Квант».

Круглый стол под названием «ЗОЖ – чтобы жить, любить, творить и быть счастливым». На встрече освещены вопросы здорового образа жизни, правильного питания, регулярной физической активности и психологического благополучия. Цель мероприятия – повышение осведомленности учащихся о важности заботы о собственном здоровье для достижения полноценного и счастливого образа жизни.

Открытый микрофон «О вреде курения и курительных смесях». В рамках данного мероприятия проведены просветительские мероприятия о вреде курения и употребления курительных смесей. Участники получили информацию от специалистов, обсуждены вопросы предотвращения вредных привычек и развития здорового образа жизни.

В рамках этапа практической реализации инновационной деятельности проводилась работа педагога-психолога с участниками проекта, направленная на повышение их профессиональной компетентности. Особое внимание уделялось кураторам и мастерам производственного обучения, поскольку их роль в формировании ценностного отношения к жизни у учащихся является ключевой.

В рамках мероприятия для кураторов и мастеров производственного обучения по повышению психологической культуры были проведены следующие мероприятия:

Семинар-практикум под названием «Искусство жить в ладу с собой». На данном мероприятии были освещены темы самосознания, самореализации, и методы развития эмоциональной устойчивости. Участники получили

практические навыки по управлению своими эмоциями, стрессом и мотивацией, что помогает им более эффективно взаимодействовать с учащимися и успешно реализовывать инновационные методы работы.

Семинар-практикум «Профилактика конфликтов. Управление конфликтами». На данном мероприятии были обозначены причины возникновения конфликтов в образовательной среде и методы их предотвращения и разрешения. Участники приобрели навыки по управлению конфликтами и созданию гармоничной атмосферы в коллективе, что способствует эффективному взаимодействию в рамках инновационного проекта.

Обобщающий этап

На данном этапе осуществлено обобщение результатов работы инновационной деятельности, в рамках которого производился анализ полученных данных, проведенных мероприятий и выполненных задач в рамках проекта. Осуществлялась систематизация информации и выделение основных выводов.

Оценивалась степень достижения поставленных целей и задач проекта на основе анализа полученных результатов. Выявлялись достижения и определялись области, требующие дополнительной работы или коррекции.

Проводилась подготовка отчетной документации, включающей в себя описание проведенных мероприятий, анализ полученных данных, выводы и рекомендации. Результаты работы интегрируются в общий контекст проекта и представляются в удобной форме для дальнейшего использования и распространения.

Проводился анализ полученных данных о изменениях личностных и системных параметров учащихся в рамках реализации проекта. Оценивалось соответствие полученных результатов целям и задачам проекта, а также их влияние на личностное и образовательное развитие учащихся.

Проводились подготовка и размещение на официальном сайте колледжа информационных материалов, отражающих ход и результаты реализации проекта. Это включает в себя описание основных мероприятий, анализ полученных данных и выводы.

Осуществлялся систематический контроль за ведением дневников участниками проекта. Это важный инструмент для отслеживания хода работы, фиксации результатов, анализа промежуточных достижений и коррекции дальнейших шагов. Учитывая значение дневников как источника информации о процессе реализации проекта, проводится систематическая проверка их актуальности и полноты заполнения.

Колледж активно принимает участие в республиканских мероприятиях, посвященных развитию психологической культуры и духовно-нравственного воспитания учащихся и педагогов.

9. Выводы

В соответствии с календарным планом была проведена следующая работа:

проведено восемь заседаний творческой группы;
разработан банк данных литературных источников по теме проекта;
проведена диагностика учащихся групп согласно определенным методикам;
психосоциальное анкетирование обучающихся на предмет употребления алкоголя, наркотических и психотропных веществ и их аналогов;
проведение воспитательных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Вне плана участники проекта приняли участие в профилактическом проекте «Свет», провели совместные мероприятия с организацией БОО «Молодая жизнь» в формате «Живая книга».

Взаимодействие между участниками инновационной деятельности осуществлялось на основе принципов целенаправленности, партнерства, четкого разграничения компетенций и полномочий, демократичности обсуждения проблем и коллегиальности принятия решений.

За ходом реализации инновационного проекта руководством колледжа на определенных этапах регулярно проводился контроль, анализ и оценка результатов работы.

Проектная деятельность и ее результаты освещались на сайте учреждения образования.

Считаем, что проведенная работа по данному проекту способствует формированию у учащихся интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, потребности и умения рационально использовать свое время, правильно организовывать режим дня, снижению уровня тревожности, агрессивности, повышению мотивационных установок самооценки личности.

Проведенные воспитательные мероприятия и участие в тематических проектах способствуют развитию личности в коллективе, что предполагает получение информации для коррекции последующего планирования деятельности творческой группы в проекте.

Необходимо продолжить инновационную деятельность в 2024/2025 учебном году по проекту «Внедрение модели формирования у учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, ценностного отношения к жизни» с целью внедрения разработанных материалов в образовательный процесс, обобщения полученных результатов и разработки методических рекомендаций по использованию результатов инновационной деятельности другими учреждениями образования.

Таким образом, календарный план инновационной деятельности на 2023/2024 выполнен в полном объеме.

Добавлено примечание ((ЕБЗ)): Выводы ни о чем
Больше конкретики

Результативность проведенной работы подтверждают критерии и показатели эффективности проводимой работы (таблица 1.1).

Таблица 1.1. – Критерии и показатели эффективности реализации инновационного проекта

Критерии	Показатели
1. Психоэмоциональный компонент	Уровень сформированности ценностного отношения к жизни высокий (87 % участников). Учащихся, совершивших суициды или суицидальные попытки – 2
2. Социальный компонент	Уровень риска развития химической зависимости низкий (89 % не выявлено риска). Тест по медиабезопасности (высокий, только у 18 % участников низкий уровень). Учащихся, привлеченных к административной или уголовной ответственности за употребление алкоголя, наркотиков и т.д. – 5 чел.
3. Физический компонент	Уровень знаний и потребностей в здоровом образе жизни (анкета «Здоровый образ жизни») (10% - низкий уровень, _90% участников высокий уровень). Включенность учащихся в объединения по интересам спортивной направленности – 20 %. Отсутствие учащихся, получивших травмы в колледже или за его пределами – 0 %
4. Духовно-нравственный компонент	Сформированность духовно-нравственных ценностей и чувств, культуры взаимоотношений и нравственного поведения (75_% высокий уровень нравственной самооценки).
5. Разнообразие используемых форм и методов воспитательной работы по формированию духовно-нравственных ценностей	Использование современных и интерактивных форм работы, технологий дополненной реальности по формированию ценностного отношения к жизни 100 % охват учащихся в мероприятиях.
6. Достижение поставленных целей, подтверждение гипотезы	Поставленные цели и задачи выполнены в полной мере

Приложение 1

Сценарии воспитательных мероприятий модуля «Позитивное пространство»

Квест-игра «Молодежь Беларуси за жизнь и здоровье»

Цель: расширить представление учащихся о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать учащихся к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у них чувства ответственности за собственное здоровье.

Задачи:

пропагандировать здоровый образ жизни;
заинтересовать учащихся к изучению вопросов здоровья;
развивать творческие способности учащихся.

План подготовки и проведения игры:

1. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.

Игровая площадка, участники

Квест-игра проводится в учреждении образования.

Участники делятся на команды. Деление на команды происходит в начале игры, придумывается название команды.

На каждом этапе есть ведущий, который сообщает условия выполнения, отслеживает, как команда работает, проставляет отметку о пройденном этапе и качестве выполнения заданий этапа.

Начало игры и спорные ситуации

Игра начинается с введения в ситуацию. Участникам дается вводная инструкция. Раздаются маршрутные листы.

Все указания помощников также должны выполняться. Для того, чтобы завершить игру и дойти до финала, участникам необходимо собрать как можно больше жетонов на каждом из этапов квест-игры. В итоге игры за каждый жетон будет выдана одна часть девиза-пазла "Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!" Пазл необходимо будет собрать и с обратной стороны обнаружить карту расположения клада Доктора Айболита. Жетоны выдаются только при условии выполнения условий этапа. При возникновении спорных ситуаций участники должны обратиться к помощнику на станции или вернуться на общий этап к организатору.

Ход игры

Ведущий. -“Здравствуйте!”- говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального. Мы можем менять свои костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Здоровье человека является фундаментом всей его жизни. Когда человек здоров, он активен, работоспособен, самодостаточен и счастлив. Здоровье человека – это главная ценность в жизни.

Сохранить здоровье может только сам человек. Наше здоровье зависит не от количества выпитых таблеток, а от образа жизни, который мы ведем, от состояния окружающей нас среды, от общения с природой. Занятия физическим трудом и спортом помогут нам вырасти здоровыми людьми.

Хорошее здоровье – это образ и стиль жизни.

Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад Доктора Айболита. За каждое верно выполненное задание вы будете получать жетоны, которые помогут вам в выполнении финального задания. (Жетоны вклеиваются в маршрутный лист по итогам прохождения испытания).

Участники дают названия своим командам.

1. «Пословица о спорте»

- Для того, чтобы начать своё путешествие в поисках клада, вам необходим предмет, который находится в этом зале. А что это – вы узнаете, составив правильно пословицу о спорте.

ТОТ	ТОМ	ЗАНИ
НАБИ	КТО	СПОР
МАЕТСЯ	СИЛЫ	РАЕТСЯ

9 частей пословицы нужно сложить так, чтобы можно было прочитать пословицу о спорте

- Ответ запишите в маршрутном листе.

В случае правильного составления пословицы команда получает жетон, который вклеивается в маршрутный лист.

- С помощью выделенных в пословице букв составьте ключевое слово – это и есть интересующий вас предмет.

З Е Р К А Л О

Найдите его в зале.

После нахождения команда получает подсказку: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

«Для прохождения следующего испытания вам необходимо посетить кабинет, в котором есть три Клавы».

Это кабинет информатики, в котором есть три клавиатуры.

2. В кабинете информатики учащиеся получают следующее задание
QWERTY

«Учёные в спорте»:

Жизнь многих великих и известных ученых неразрывно связана со спортом. История знает значительное число случаев, когда ученые, внесшие существенный вклад в развитие науки, активно занимались спортом и даже добивались в нем определенных высот.

Для выполнения задания вытягивается одна из трёх загадок.

Прочитайте загадки и отгадайте выдающуюся личность. Предмет, который вы можете использовать, у вас есть в подсказке (клавиатура: учащиеся должны догадаться, что фамилии ученых записаны русскими буквами на английской раскладке). Ответ напишите в маршрутном листе.

Великий русский учёный в годы своей учебы в России и за рубежом не оставлял занятия верховой ездой, фехтованием, стрельбой, борьбой на руках, танцами, английским боксом и поднятием тяжестей.

Kjvjujcd (*Ломоносов*)

Древнегреческий философ. Был неплохим борцом и считал, что для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия физическими упражнениями.

Gkfnjy (*Платон*)

Основоположник советской теоретической физики, очень любил кататься на горных лыжах, ему приписывают изобретение собственного особого способа бесконечно медленного спуска.

Kfylfe (*Ландау*)

Задание выполняется при помощи клавиатуры.

В случае правильного ответа команда получает жетон.

Получают подсказку, где находится следующее испытание.

«Следующее испытание вас ждет в кабинете № ____.

3. Задание «Друзья нашего здоровья».

Учащимся выдается следующее задание:

Отгадайте друзей нашего здоровья

В черном ящике лежат: капуста, морковь, лук, чеснок, лимон, яблоко. Говорится о пользе этих овощей и фруктов для здоровья человека, а дети должны угадать, о каком овоще или фрукте идёт речь.

Руководитель этапа отмечает в маршрутном листе количество правильных ответов, приклеивает жетон в случае 5-6 правильных ответов.

Получают подсказку: «Следующее задание вы найдёте среди прав человека. Выберите одно из них».

(Задания размещены на стенде «Твои права», первая команда выбирает задание, второй команде достаётся то, что осталось)

4. «Отгадай загадку – нарисуй отгадку»

На стенде «Твои права» спрятаны две загадки:

1. Какую игру французы называют «летающим петухом»? (Бадминтон)

2. Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»? (Бабочка)

Ответ рисуют в маршрутном листе. За правильный ответ получают жетон.

5. Весёлые эстафеты.

Игра продолжается в спортзале. От каждой команды принимает участие 4 человека. Каждому члену команды особое задание:

- 1 - бег в мешке
- 2 - бег задом наперед
- 3 - бег с тарелкой воды
- 4 - бег на четвереньках

Оценивается скорость, качество выполнения задания.

6. Викторина

1. Назовите три принципа закаливания (три П)?

(Ответ: постоянно, последовательно, постепенно)

2. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?

(Ответ: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу)

3. Кто такие «сова» и «жаворонок»?

(Ответ: это люди с разными биологическими ритмами)

4. Сколько часов в сутки должен спать человек?

(Ответ: взрослый-8 часов, подросток-8-10 часов, ребенок-10-12 часов)

5. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны?

(Ответ: нервные окончания стопы и носоглотки связаны)

6. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?

(ответ: плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой)

Жетон выдаётся за 5-6 правильных ответов.

7. Меткий стрелок.

Нужно сбить теннисным мячом конусы (которые стоят на определенном расстоянии). Пять конусов- 5 бросков.

Ваше путешествие окончено. Для получения приза вам осталась самая малость – найти клад Доктора Айболита, в этом вам помогут жетоны. Вы получите столько подсказок, сколько заработали жетонов.

Ведущий выдает части карты.

Из подсказок вам необходимо собрать девиз.

На подсказках написан девиз: «Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!»

Если девиз будет собран правильно, то с обратной стороны получится карта с отметкой о месторасположении приза (у каждой команды своя карта). Учащиеся ищут клад Доктора Айболита.

Ведущие. -Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Ведь «Здоровье – это здорово!».

- Жизнь — это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.
- И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.
- Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!
- Здорово, когда светит солнце и щебечут птицы!
- Здорово, когда у тебя есть настоящие друзья и когда тебя любят и ждут дома!
- Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!
- Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!
- Так будьте все здоровы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

Маршрутный лист
Команда _____

№ п/п	Этап	Ответ	Результат
1	Пословица о спорте		
2	Учёные в спорте		
3	Друзья нашего здоровья		
4	Отгадай загадку-нарисуй отгадку		
5	Весёлые эстафеты		
6	Викторина		
7	Меткий стрелок		

Использованные источники

Осяк С. А., Султанбекова С. С., Захарова Т. В., Яковлев Е. Н., Лобанова О.Б, Плеханова Е. М. Образовательный квест — современная интерактивная технология// Современные проблемы науки и образования. — 2015.

Киселок У. Н. Квест-игра как форма непосредственной образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста // Вопросы дошкольной педагогики. — 2017. — №4. — С. 68-69.

Конспект воспитательного мероприятия «Мои жизненные ценности»

Цель: предупредить суицидальное поведение несовершеннолетних и раскрыть проблемы суицида среди подростков.

Задачи:

1. Сформировать ценностное отношение учащихся к жизни.
2. Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
3. Воспитывать способности воспринимать мир с любовью и радоваться жизни.

Форма проведения: беседа, размышление с элементами тренинга, квест, работа с пословицами, просмотр видеоролика.

Материально-техническое обеспечение: доска, компьютер, карточки со словами (жизненные ценности), картинки с изображением туч и капель дождя, магниты, клей, альбомные листы.

Ход мероприятия

1. Организационный момент, определение темы кураторского часа.
2. Объявление темы урока.

Здравствуйтесь, ребята! Тема нашего урока «И жизнь хороша, и жить хорошо». Сегодня мы поговорим о нашей жизни и о том, что ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!

3. Беседа.

Вопрос группе: Что есть человеческая жизнь?

Куратор: На нелегком пути взросления каждого из вас могут подстерегать трудности и опасности. Каждый человек на протяжении своей жизни преодолевает множество преград. От ошибок никто не застрахован.

Мы постоянно сталкиваемся со всевозможными проблемами, иной раз трудными, даже, казалось бы, неразрешимыми. И ошибиться тут не мудрено. Но почти любая ошибка – поправима. Потому что решение есть у любой проблемы, хотя его поиски порой отнимают много времени и сил, приносят массу огорчений.

Единственная непоправимая ошибка – попытка «выйти из игры», отказаться от поиска решений, то есть, по сути дела, отказаться от самой жизни. Иногда человек, сломленный грузом невзгод, именно так и поступает. Это и есть то единственное НЕПРАВИЛЬНОЕ решение, потому что оно непоправимо. Любое событие в этом мире – временное, имеет начало и конец. Любое огорчение когда-то закончится или настолько смягчится, что перестанет нас тяготить. Надо просто терпеливо дожидаться. Впереди ещё столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе несладко!

4. Упражнение «Как управлять своими эмоциями».

Куратор: Ребята, а давайте с вами выполним одно очень интересное упражнение «Как управлять своими эмоциями».

Сейчас на листочке напишите все негативные или плохие эмоции, которые вы испытывали. Теперь про себя прочитайте их и вспомните, когда

вы испытывали эти эмоции. А сейчас разорвите листочек на мелкие кусочки и выкиньте в мусорную корзину.

Обсуждение: какие чувства участники испытывали во время упражнения.

Куратор: Ребята, а сейчас я познакомлю вас еще с несколькими психологическими приемами, которые также могут помочь человеку в случаях, когда он испытывает неприятные эмоции.

Памятка как управлять эмоциями:

1. Комкать и рвать бумагу
2. Бить подушку или боксерскую грушу
3. Высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать

4. Закрыть глаза и представить себе что-нибудь хорошее или любимое (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, любимую игрушку)

5. Посидеть в тишине и послушать спокойную музыку.

5. Беседа.

Вопрос: Ребята, можем ли мы избежать беды? Умеем ли мы решать свои проблемы? (обсуждение вопросов)

Куратор: Как характеризуют погоду, когда на небе светит солнышко, ни дождика, ни ветра? Но не всегда, ребята, небо бывает безоблачным, денёк теплым и без осадков. Набегают тучки, льёт дождь, поднимается ветер (куратор помещает на доску тучи, капли дождя).

Так же и в жизни каждого из нас не всегда всё протекает без проблем, обид, ошибок. Я хочу вас попросить, чтобы каждый из вас, называя ситуацию, которую считаете для себя проблемой, подходил к доске и убирал капельку дождя. (Дети, рассказывая о своих обидах и проблемах, выходят к доске по одному и убирают капли дождя).

Посмотрите, наш дождь уже прекратился. Погода улучшается и наше настроение тоже. Что же поспособствовало этому? (ответы детей) Конечно же наши жизненные ценности:

1. Мы честно поделились своими проблемами.
2. Толерантно отнеслись к друг другу, выслушав внимательно и с пониманием.
3. Слушали друг друга терпеливо и ждали своей очереди открыться.
4. Рассказывали о своих ошибках с надеждой на то, что вас поймут.
5. С оптимизмом налаживали «погоду», иначе говоря нашу жизнь на сегодняшний день себе и окружающим.

И таким образом мы не обошлись ни без одной жизненной ценности, чтобы «прогнать дождь», иначе говоря решить проблему, не забывая о понимании, дружбе, прощении. Вот и тучки рассеялись на нашем небосклоне. (Убираю тучи с доски). А ведь ни так всё плохо и было, правда? Сколько полезного мы все-таки нашли для себя, да и другим помогли!

6. Квест.

Куратор: Самоубийство подростка – чаще всего рассматривается как результат того, что крик о помощи был не услышан вовремя.

Вопрос: Ребята, мы можем заметить и предотвратить беду?

Будьте внимательны к своим друзьям, ведь можно заметить признаки депрессивных реакций.

Признаки депрессивных реакций у подростков:

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита.
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома.

Кризисная ситуация вызывает у подростка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

Существуют мифы о попытках в совершении суицида и я их буду развенчивать.

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

На самом деле это не так. Четыре из пяти не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

На самом деле это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

На самом деле это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти.

На самом деле это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, то его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

На самом деле это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

Помните, жизнь – бесценный дар. Берегите себя и своих близких!

Ребята, а давайте поиграем в игру. Зайдите по QR-коду в игру и пройдите квест.

<https://joyteka.com/100579967>



7. Пословицы.

Куратор: В жизни много прекрасных вещей. Но жизнь – это не поле, усыпанное розами. В жизни бывает всякое и из любой ситуации можно найти выход.

Ребята, а давайте поиграем в игру. Зайдите по QR-коду в игру и найдите продолжение пословиц.



<https://learningapps.org/display?v=phyzu08h224>

8. Просмотр видеоролика «ПРОСТО ЖИТЬ».

Куратор: На «Первом канале» был запущен проект Игоря Матвиенко «ЖИТЬ».

«Жить» - песня и клип созданные по идее Игоря Матвиенко.

Известные музыканты призывают не отчаиваться тех, кто оказался в беде. Всегда рядом есть, кому подставить плечо, помочь взглянуть на мир по-новому. Истории людей, которые, несмотря ни на что, нашли в себе силы радоваться жизни. Превозмочь, преодолеть, перебороть, чтобы жить.

- Ребята, какие чувства и эмоции вызвало у вас это видео? (обсуждение видео)

9. Игра «Я- знаменитость».

Цель: решение текущей проблемы.

Правила игры: пусть каждый из участников представит себя кем-то из знаменитостей или выдающихся людей, которые ему нравятся. Затем спросите у каждого игрока, какое мнение мог бы высказать их персонаж, если бы

столкнулся с текущей проблемой? Как бы он ее решил? Это позволит каждому из участников задуматься о возможном решении, которое иначе могло бы не прийти им в голову.

10. Рефлексия:

Куратор: Любите жизнь! Цените каждую минуту! Радуйтесь жизни! Радуйтесь каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождю, пению птиц. Не подвергайте себя малодушию и невежеству.

Помните, что один неправильный ваш шаг может стоить и вашей жизни, и жизнью сотен других людей.

Будьте счастливы!

Конспект занятия с элементами тренинга для первокурсников на тему: «Ценностное отношение к жизни»

Цели:

1. Вдохновить первокурсников на осознание и формирование собственных ценностей.
2. Поддержать рефлексию о значимости жизни и её наполнении.
3. Обеспечить практические упражнения для выявления и выражения собственных ценностей.

Задачи:

1. Сформировать общее понимание того, что такое ценности и как они влияют на нашу жизнь.
2. Провести серию упражнений для выявления личных ценностей каждого участника.
3. Поощрить обмен мнениями и идеями в группе для обогащения собственного взгляда на жизнь.
4. Закрепить понимание значимости собственных ценностей для принятия решений и построения жизни.

Ход занятия

Введение (10 минут):

Приветствие и краткое объяснение целей и задач занятия.

Освещение темы "Ценностное отношение к жизни" через примеры из литературы, кино или реальной жизни.

Упражнение 1: "Мои ценности" (20 минут):

Участники получают лист бумаги и просят записать 5-10 своих ценностей (например, справедливость, семья, творчество и т.д.).

После этого они объединяются в пары или маленькие группы, чтобы обсудить свои выборы и обменяться мнениями о том, почему выбранные ценности для них важны.

Упражнение 2: "Сценарий моей идеальной жизни" (30 минут):

Участники получают задание написать краткий сценарий своей идеальной жизни, в котором они реализовали бы свои ценности.

После этого они делятся своими сценариями в небольших группах или парами, чтобы обсудить, какие шаги им нужно предпринять, чтобы приблизиться к своей идеальной жизни.

Упражнение 3: "План действий" (20 минут):

Каждый участник создает конкретный план действий на основе обсуждений и идей, выявленных в предыдущих упражнениях.

Они записывают шаги, которые им нужно предпринять, чтобы приблизиться к своим целям и ценностям.

Обсуждение и завершение (10 минут):

Группа собирается вместе для обсуждения того, что они извлекли из упражнений, и как они могут использовать свои ценности для создания смысла и наполненности в своей жизни.

Заключительные слова и благодарности за активное участие.

Конспект круглого стола «Преодоление кризисных состояний»

Цель мероприятия: обсудить методы и стратегии преодоления кризисных состояний среди учащихся третьего курса для улучшения их психологического благополучия и эмоциональной устойчивости.

Участники:

Учащиеся третьего курса.

Педагог-психолог.

Структура мероприятия:

Введение (15 минут):

Приветствие представление участников и педагога-психолога.

Краткое объяснение цели и значимости обсуждаемой темы.

Установление правил для участия в обсуждении (уважение мнений, открытость, конфиденциальность).

Круглый стол (60 минут):

1. **Деление на группы:** Участники разделяются на маленькие группы (5-6 человек в каждой).

2. **Обсуждение в группах:** В каждой группе участники обсуждают свои личные стратегии и методы преодоления кризисных состояний. Они обмениваются своим опытом, дают советы друг другу и обсуждают, как они реагируют на стрессовые ситуации.

3. **Подведение итогов:** По истечении времени группы собираются вместе, чтобы поделиться основными идеями и выводами из своих обсуждений. Педагог-психолог курирует процесс и выявляет общие тенденции и полезные стратегии.

Практические упражнения (30 минут):

Педагог-психолог предлагает участникам выполнить несколько практических упражнений, направленных на развитие навыков по управлению стрессом и преодолению кризисных состояний. Например, дыхательные практики, медитации, техники релаксации:

1. Дыхательные практики:

Упражнение "4-7-8": Участники сидят удобно, закрывают глаза и делают глубокий вдох через нос в течение 4 секунд. Затем они задерживают дыхание на 7 секунд и медленно выдыхают через рот в течение 8 секунд. Повторяют несколько раз.

Дыхательные циклы: Участники проводят несколько минут, сосредотачиваясь только на своем дыхании, отслеживая его вдохи и выдохи. Это помогает им сосредоточиться и успокоиться.

2. Медитация:

Телесное сканирование: Участники сидят или ложатся на пол, закрывают глаза и медленно сканируют свое тело, начиная с кончиков пальцев

и постепенно двигаясь вверх до вершины головы. Они обращают внимание на любые ощущения или напряжение, стараясь расслабить их.

Визуализация: Участники представляют себя в безопасном и спокойном месте, например, на пляже или в лесу. Они описывают все детали этого места и чувствуют его спокойствие и умиротворение.

3. Техники релаксации:

Прогрессивная мускульная релаксация: Участники напрягают и затем медленно расслабляют различные группы мышц, начиная с ног и заканчивая лицом и шеей.

Автогенная тренировка: Участники повторяют фразы, например, "Моя рука тяжела и тепла" или "Я спокоен и расслаблен", чтобы углубить чувство расслабления и спокойствия.

Заключение (15 минут):

Краткое подведение итогов и выделение основных выводов.

Педагог-психолог благодарит за активное участие и вклад в обсуждение.

Педагог-психолог предлагает ресурсы для дополнительного изучения темы и получения поддержки в случае кризисных ситуаций:

1) Навроцкая, Н. Блог уходящего детства: роман / Н. Навроцкая. – М.: Аквилегия-М, 2017. – 448 с. – (Современная проза)

2) Пономарёв, Н., Пономарёва, С. Просто жить!: Молодёжная романтическая повесть / Николай Пономарёв, Светлана Пономарёва. – М.: Аквилегия-М, 2016. – 256 с.

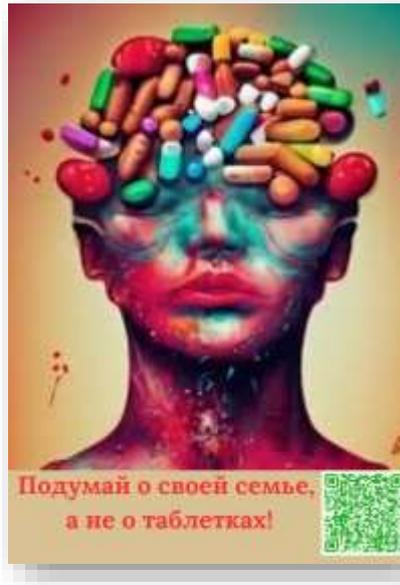
3) Амраева, А. Я хочу жить! / Аделия Амраева. – М.: Аквилегия-М, 2018. – 384 с.

Закрытие мероприятия: Время для свободного общения и обмена контактами, если участники заинтересованы в дальнейшем общении или поддержке.

Приложение 2

Модуль «Социальный импульс»

Интерактивные плакаты «Не попадись на крючок», отмеченные дипломами I степени



Плакат группы №3



Плакат группы № 4

Модуль «Социальный импульс»



Выступление директора Кучинской Е.В. перед участниками встречи и приглашенными организаторами проекта «Свет»



Участники проекта слушают рассказ воспитанника ВК-2 о совершенном преступлении

Приложение 4

Сценарии воспитательного мероприятия модуля «Духовная палитра»

ХАКАТОН

«ПАМЯТЬ О ГЕРОЯХ В НАЗВАНИЯХ ВИТЕБСКИХ УЛИЦ»

Звучит мелодия «Я хочу, чтобы не было войны» (композитор: Анна Петряшева). Под музыку учащийся читает стихотворение А.Макаревича «Я не видел войны, я родился значительно позже...» во время чтения идет видеоряд с хроникой военного времени Витебск 1941

Ведущий 2: Часто считают, что риск, опасность для жизни – один из основных признаков героического поступка.

Все меняется, поменялись приоритеты и взгляды и ценности. Изменились люди - живущие в те годы – в годы Великой Отечественной Войны и люди, живущие сейчас в наше время.

В то время рисковали жизнью для защиты своей Родины. Люди совершали героические поступки, погибали на фронтах, на оккупированных территориях, совершали подвиг с оружием или без него.

Ведущий 1: Что же такое подвиг в вашем понимании? (*ответы учащихся*).

Ведущий 2: **Подвиг** - доблестное действие; героический поступок, совершённый в трудных условиях; форма выражения подвижничества.

Подвиг - действие, результатом которого является большая социально-экономическая или военная польза, осуществленное чаще всего с риском для жизни подвижника, совершенное достаточно быстро и с небольшими усилиями. По критерию «стоимость/эффективность» результат подвига очень велик.

Следует отличать подвиг от необдуманных и глупых поступков, например, если молодой человек бросается с моста или перебегает перед идущим поездом на спор с «друзьями», то здесь нет положительного социального эффекта. Это риск, который никому не нужен. Это не подвиг.

Также следует отличать многолетний или напряженный пусть и добросовестный труд от подвига. Подвиг совершается быстро. Это не многолетний труд. Это не длительный напряженный и неэффективный труд.

В некоторых случаях подвижник жертвует своей жизнью для того, чтобы спасти других, а то и многих. В этом значение социальной эффективности.

В сложных человеко-машинных системах, например, в авиации, подвиг в случае нештатных ситуаций основан на знании техники и ситуации.

Основной лозунг подвига: «Действовать не напряженно или опасно, а действовать эффективно».

Ведущий 1: Сейчас мы расскажем о шести удивительных подвигах, совершенных во время Великой Отечественной Войны.

Объявляю вас мужем и женой! - эту фразу заведующая Севастопольским ЗАГСом Мария Байда произнесла с улыбкой около 60 тысяч раз. Молодожены не подозревали, что путевку в жизнь им дает Герой Советского Союза.

Чтец 1 ... 20-летняя Маша, старший сержант разведроты, открыла глаза. Она лежала на голой земле, голова кружилась, правая рука нещадно болела. Девушка вспомнила многочасовой бой, в котором она отбивала атаки врага, наступающего на Севастополь. Потом взрыв и - темнота... Контуженая Мария с трудом приподнялась и обомлела: неподалеку стояли немецкие автоматчики. Несколько фашистов обыскивали пленных. Маша приняла решение за долю секунды. Схватив лежащий неподалеку автомат, она открыла огонь по опешившим фрицам. Затем, вскочив на ноги, проломил автоматом голову немецкому офицеру и еще троим рядовым. После атаки Байдой на земле остались лежать 19 фашистов.

До конца войны ее ранили еще пять раз. Она партизанила, попала в плен, была отправлена в один концентрационный лагерь, затем в другой. Последние четыре месяца провела в ледяной камере гестапо. Была освобождена 8 мая 1945 года. 25 лет регистрировала браки в городе, за который бесстрашно проливала кровь.

Чтец 2: - Вот так дед! - восхищенно цокали языком бойцы, оборонявшие Ленинград. Академику Николаю Морозову после многочисленных просьб разрешили «в виде исключения» принять участие в боевых действиях.

Судьба Морозова уникальна. Около 30 лет он просидел в царских тюрьмах за участие в заговоре против Александра II. Самостоятельно выучил 11 языков - французский, английский, итальянский, немецкий, испанский, латинский, древнееврейский, греческий, древнеславянский, украинский и польский. Написал множество трудов по физике, астрономии, математике, философии, политэкономии, даже авиации. К большевикам Николай Александрович относился критически, но все же смог с ними «ужиться». В 1939 году в возрасте 85 лет окончил снайперские курсы ОСОАВИАХИМа. Поэтому, прибыв на фронт, показал отменную подготовку. В первый же день убил немецкого офицера. Затем еще одного и еще... Академик стал настоящей легендой Волховского фронта. Когда фашисты объявили на него охоту, личным приказом Сталина он был отозван в тыл. «Таковыми людьми не рискуют!» - заявил вождь. За боевые заслуги Морозов награжден орденом Ленина и медалью «За оборону Ленинграда».

Чтец 3: Первую медаль «За отвагу» Ваня Кузнецов получил в 15 лет. А к войсковой части прибился годом раньше, в 1943 году. Его отца фашисты убили, маму угнали в Германию. Голодного паренька приняли в качестве «сына» в 185-й гвардейский артиллерийский полк. И ни разу об этом не пожалели!

Ваня бил фашистских гадов и в родной Ростовской области, и на Херсонщине, и в Польше. Вот лишь некоторые его подвиги. В составе орудийного расчета он уничтожил танк «Тигр», пушку, минометную батарею, наблюдательный пункт противника. Метким огнем отбил четыре контратаки

врага, уничтожив при этом до 100 вражеских солдат и офицеров, а также 6 дзотов и танк. Будучи раненным осколком снаряда, продолжал вести огонь прямой наводкой, подавив два пулемета и разрушив два дзота.

К 1945 году Иван стал самым молодым полным кавалером солдатского ордена Славы. Ему тогда было всего 17 лет.

Чтец 4: Евгения Завалий – единственная женщина-командир взвода морской пехоты в годы Великой Отечественной войны. «Фрау русиш черный комиссар! Гут! Зер гут!» - с уважением приговаривал пленный фашистский генерал, передавая ей «Вальтер». Впоследствии на нем сослуживцы сделали именную надпись.

Пленение генерала Завалий совершила во время штурма Красной армией Будапешта. Поступил приказ – захватить штаб немецкого командования. Пехотинцы приняли решение пройти по канализационному каналу, полному нечистот. 18 кислородных подушек, которые удалось раздобыть, на всех не хватило. Дышали по очереди. Но два бойца все же потеряли сознание и задохнулись... Взвод внезапно оказался в тылу немцев и, уничтожив пулеметный расчет, ворвался в бункер. Евгению представили к ордену Красной Звезды.

Родная бабушка-ведунья предсказывала ей: «Девочка моя! Четыре раза ты будешь истекать кровью, но белые лебеди тебя доставят домой». Так и случилось. Евгения Завалий четырежды была ранена и дважды на нее выписывались похоронки. Какие белые лебеди спасли ее – осталось загадкой.

Ведущий 2: Мы живем в мирное время, у нас другие нравы, приоритеты, интересы, взгляды, и нам трудно понять, как это возможно, как это было на самом деле. Трудно представить, как ваш прадед или прабабушка еще совсем молодыми защищали свою Родину и наше будущее, то будущее, в котором мы сейчас живем.

Просмотр короткометражного фильма «Победа»

Ведущий 1: Наступила весна 1945 года, которую ждали 1418 долгих дней и ночей, в города вернулись птицы и некогда безмолвные улицы стали постепенно возвращаться к жизни. Несмотря на самое страшное время для нашего народа в городах и селах все еще жили люди, не растерявшие человеческие чувства, и даже дети до конца оставались людьми в этом хаосе и аду. Так важно нам, живущим в эпоху без войны, знать есть сила большая, чем инстинкты, больше чем страх, это сила любви и веры. Почти у каждого из нас происходят события, когда, казалось бы, выхода нет. Но мы должны помнить о подвиге наших предков, у которых ситуация была намного хуже. Но у них был стимул верить, чтобы жить, жить, чтобы ПОБЕДИТЬ, не жалея себя!

Ведущий 2: Именно Весной, в ту пору, когда надеешься на что-то лучшее, люди отмечают один из самых волнительных праздников — День Победы.

Ведущий 1: Ведь не случайно поется в песне, что День Победы встречали «...со слезами на глазах». Ведь первое время фронтовики не праздновали День Победы, настолько велика была их боль от пережитого.

Звучит песня «Журавли» композитор Я. Френкель, стихи Расула Гамзатова, исполняет учащийся.

Ведущий 2: Многие писатели-фронтовики в своих произведениях описывали жестокую правду войны. Наш земляк Василь Быков во всех своих произведениях показывал читателям трагедию человека, узнавшего войну.

Ведущий 1: «Сколько у нас героев? Скажешь, странный вопрос? Правильно, странный. Кто их считал. Но посмотри газеты: как они любят писать об одних и тех же. Особенно если этот герой войны на видном месте. А если погиб? Ни биографии, ни фотографии. И сведения куцые, как заячий хвост. И не проверены. А то путаные, противоречивые.»

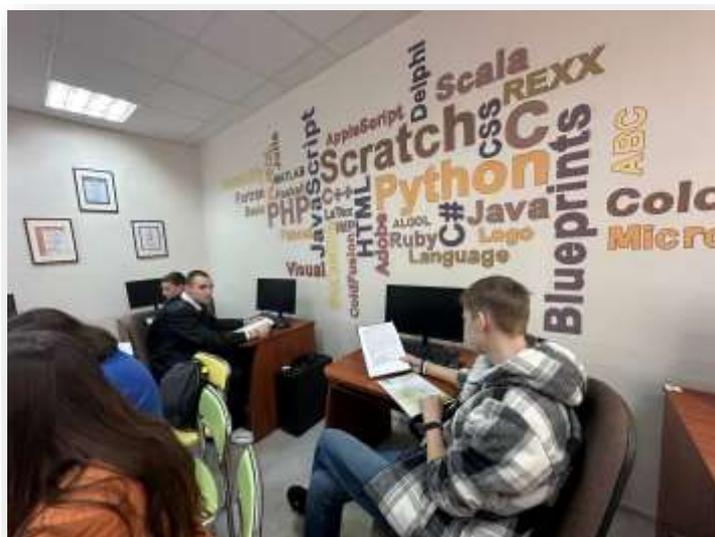
Ведущий 2: Как вы считаете, насколько слова писателя отражают действительность? *(рассуждения учащихся)*

Ведущий 1: В городе Витебске 38 объектов, названных в честь героев Советского Союза, совершивших подвиги во время Великой Отечественной войны. Для многих горожан проспект Черняховского – это улица в центре города с множеством магазинов, а улица Баграмяна – спальный район. Многие имена у всех на слуху, о некоторых мы совсем ничего не слышали. Кто они, наши герои, в честь которых названы улицы города Витебска?

Ведущий 2: Дорогие друзья! Давайте окунемся в военную историю города, узнаем, чем жил Витебск в годы Великой Отечественной войны и познакомимся с биографиями Героев Советского Союза.

Представление веб-квеста, выполнение проектных исследовательских работ участниками, защита проектов.

Модуль «Дорога здоровья»



Участники проекта готовятся к защите интерактивной игры «Здоровый образ жизни» на конкурсе «Квант»

Цели и задачи интерактивной игры «Здоровый образ жизни», представленной на конкурсе:

систематизация и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни;

приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;

формирование у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;

содействие развитию коммуникативных качеств личности учащегося;

формирование умения работать в группе.

Добавлено примечание (ЕБ4): В приложение

Модуль «Дорога здоровья»



Награждение участников республиканских соревнований по теннису



Проведение спортивных мероприятий в колледже

Модуль «Дорога здоровья»

Конспект воспитательного мероприятия «ЗОЖ – чтобы жить, любить, творить и быть счастливым»

Цель и задачи:

1. Формирование у молодежи негативного отношения к вредным привычкам.
2. Формирование гражданско-правовой и нравственной позиции.
3. На конкретных примерах доказать пагубное влияние табака на организм человека.
4. Выработка умения делать обоснованные выводы.
5. Формирование у учащихся безопасного поведения.

Форма проведения: круглый стол.

Подготовительная работа:

1. Для организации и проведения воспитательного часа создается творческая группа.
2. Подбирается материал по вопросам темы.
3. Готовятся выступления учащихся.
4. Готовится презентация.
5. Оформляется кабинет.

Ход мероприятия

Ведущий:

Дорогие друзья!

Сегодня мы расскажем о проблеме, обсудим с Вами возможные последствия одной из самых старых и пагубных привычек человека – курение.

Сохранение и поддержание здоровья молодежи сегодня – это гарантия медико-социального благополучия общества в будущем. Поэтому именно в молодежной среде особое внимание уделяется работе по формированию здорового образа жизни.

Одной из наиболее актуальных проблем является борьба с курением. Молодые люди, как правило, не обладают исчерпывающими знаниями обо всех опасностях, связанных с курением табака, а начинающие курильщики чаще всего недооценивают риск возникновения табачной зависимости. Они обманывают себя, придумывая различные оправдания своему курению.

О некоторых мифах, отравляющих жизнь, мы сейчас и поговорим.

Миф первый: курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

На самом деле компоненты табака не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы.

Миф второй: курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни

Миф третий: на морозе сигарета согревает.

Но! Табачный дым создаёт кратковременный согревающий эффект, поскольку содержащиеся в нём яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление. Это приводит к гипертонии.

Миф четвёртый: сигареты с пометкой «лёгкие» не так вредны, как обычные.

Постоянно используя лёгкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком не самих лёгких, а так называемой лёгочной периферии – альвеол и малых бронхов.

Миф пятый: столько людей в мире курят, и ничего – живут.

Но! Табачный дым разрушает ген р53, подавляющий развитие рака. Курильщики чаще страдают от язвы желудка и сердечно-сосудистых заболеваний. Курение приводит к хроническому бронхиту.

Миф шестой: бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно.

Сложно, но можно. Но вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию.

Выступающий первый:

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению и становится необходимым.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Нашим крупным ученым - фармакологом Н.П. Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Выступающий второй:

Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.

В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире, но эта цифра вырастет до 10 миллионов через тридцать-сорок лет, если нынешние тенденции курения сохранятся.

При сохранении нынешних тенденций, около 500 миллионов из ныне живущих людей - приблизительно 9% населения мира - будут в конце концов убиты табаком. Начиная с 1950 года, табак убил 62 миллиона человек, то есть больше, чем погибло во второй мировой войне. И ситуация не улучшается, а ухудшается. Тенденции и прогнозы потребления табака на одного взрослого показывают, что потребление в этих странах находится среди самых высоких в мире, в некоторых случаях приблизительно вдвое выше среднемирового, и все еще продолжает расти.

Табак вызывает 6% всех смертей в мире и примерно 3% глобального бремени болезней. Более того, число смертей от табака продолжает расти. К 2020 году при сохранении нынешних тенденций табак будет вызывать 12% смертей в мире. Табак быстро становится большей причиной смерти и заболеваемости, чем любое отдельное заболевание.

Исследования показали, что курение любого из родителей в течение беременности сопровождается более высокой вероятностью возникновения всех видов детского рака, вместе взятых. Другие исследования сообщают о долговременных эффектах материнского курения, к числу которых относятся ухудшение поведенческих, интеллектуальных и физических характеристик.

Курение родителей является важным фактором при синдроме внезапной смерти младенца и связано с более высокими уровнями респираторных заболеваний, включая бронхиты, простуды и пневмонию у детей. Исследования, проводившиеся с 1970 года, неизменно показывают, что дети и новорожденные младенцы, подверженные действию окружающего табачного дыма у себя дома, имеют значительно повышенные уровни респираторных симптомов и инфекций респираторного тракта.

Ведущий: Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили;

Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили;

Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;

Каждый 7-й длительно курящий человек страдает эндартериитом – тяжелым заболеванием кровеносных сосудов;

Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет;

Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы;

4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними. Пассивное курение еще опаснее.

Выступающий третий:

До конца XV века - это растение не было известно никому, кроме коренных жителей американского континента. Археологические раскопки показали, что 4000 лет назад, а возможно, и раньше, североамериканские индейцы уже употребляли табак. В древних цивилизациях табачному дыму приписывались магические, целебные свойства. Но курение или вдыхание дыма было связано в основном с религиозными ритуалами. Это подтверждают археологические открытия в скифских гробницах, на юге Европы, в Африке и в местах расселения племен американских индейцев. Во время некоторых ритуальных церемоний жрецы племени Майя должны были выдувать табачный дым на четыре стороны света. Этот дым считался наделенным магической мощью, исцеляющим и дающим победу над врагами.

В качестве первых приспособлений для вдыхания дыма, прообразов современных трубок, служили самые простые предметы - кусочки тростника, полые кости и рога животных. Позже появились глиняные и деревянные, реже металлические трубки цилиндрической формы. Часто трубки изготавливались внутри боевых топоров - томагавков. Некоторые племена делали «земляные трубки», что-то наподобие маленькой печки, а дым вдыхали, прислоняя лицо к земле. На территории Индии и африканских стран практиковалось вдыхание через трубочки дыма от тлеющих листьев, засыпанных землей.

Слово «табак», вероятно, происходит от названия острова Тобаго. Согласно свидетельствам испанских матросов, прибывших 15 октября 1492 года с экспедицией Колумба к берегам теперешней Центральной Америки, словом «тобасо» у местных жителей назывались большие скрученные листья, предназначенные для ритуального курения. Впоследствии испанцы и португальцы завезли листья и семена табака в Европу, и несмотря на запреты Инквизиции, европейцы тоже начали культивировать табак. Первыми распространителями табака, кроме матросов, были торговцы, монахи и политические деятели.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Швейцарии курильщиков ставили к позорному столбу. В конце 16 века за употребление табака приговаривали к смертной казни. Отрубленные головы с трубками во рту выставляли на площадях и базарах. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное

наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно запрет на курение отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети.

Ведущий:

Сейчас посмотрим видеоролик об истории появления табака на нашем континенте.

Выступающий четвертый:

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись!

Оказывается:

если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящими;

если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года;

если выкурены 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Ведущий:

Сейчас посмотрим видеоролик о вреде курения

Выступающий пятый:

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

Болезни, %	курящие	не курящие
1. нервные	14	1

2. понижение слуха	13	1
3. плохая память	12	1
4. плохое физическое состояние	12	2
5. плохое умственное состояние	18	1
6. нечистоплотны	12	1
7. плохие отметки	18	3
8.медленно соображают	19	3

Ведущий: Декрет Президента Республики Беларусь от 17декабря 2002 года №28

О запрещении курения табачных изделий, за исключением мест, специально предназначенных для этой цели. Курение (потребление) табачных изделий в местах, где оно в соответствии с законодательными актами запрещено, - влечет наложение штрафа в размере от одной десятой до пяти десятых базовой величины.

Аргументы против курения:

1. Курение разрушает организм.
2. Курение приводит к неизлечимым болезням.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

Ведущий:

10 правил, помогающих бросить курить

1. Решительно настроиться. После курения чистить зубы.
2. Назначить дату, когда бросить курить, и придерживаться её. Не тянуть резину - чем быстрее, тем лучше.
3. Разломать все сигареты, зажигалки и выбросить!
4. Избегать мест с сильным табачным дымом и курящих друзей, пока полностью не отвыкнешь от никотина. Если приглашают пойти покурить, то решительно отвечать: "Я не курю" и назначать встречу для бесед в местах, где курение запрещено.
5. Вместо того чтобы взять сигарету, пить много воды. Жидкость очищает организм.
6. Критически относиться к рекламам сигарет. Не давать себя одурачить. Не ожидать чуда - лучше действовать.

7. В те моменты, когда тянет покурить, жевать резинку либо сосать мятные леденцы.

Заняться интересным делом: спортом, работой, чтением, пойти на прогулку, писать письма, разгадывать кроссворды и пр.

8. Ежедневно откладывать деньги, которые обычно тратил на курение. В конце месяца посчитать их. Купить на эти деньги себе то, чего давно хотелось и что действительно нужно.

9. Не говорить о том, что бросаешь курить, а действительно, сознательно и молча ХОТЕТЬ прекратить курение.

10. Помнить, что курящие люди:

чаще страдают разными болезнями, а на лекарства уходит основная часть бюджета курильщика;

смерть наступит значительно раньше, чем у некурящих;

не принимаются на работу в престижные и высокооплачиваемые фирмы;

штрафуются за курение в общественных местах;

- не приглашаются в гости к семьям некурящих.

Заключение:

Подумай о том, что мы тебе рассказали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

Некоторые считают, что сигарета придает девушке элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность.

Очень важно, чтобы ты сейчас поняла, что в будущем, когда ты станешь матерью, вред, наносимый курением твоему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и ещё задолго до рождения.

Очень хочется, чтобы вы по-новому взглянули на свой организм, чтобы еще больше ценили драгоценный дар жизни и вели здоровый образ жизни.

Не становитесь рабами вредных привычек!

Использованные источники

1. Голубева Я.В. Проблемные классные часы. – Волгоград, 2006 г.
2. Марков В.В. Основы здорового образа жизни. – М., 2001 г.
3. Сгибнева Е.П. Классные часы в выпускных классах. – Ростов-на-Дону, 2006 г.