

## ОТЧЕТ

О реализации социально-значимого проекта  
«Движение волонтеров права»,  
подготовленного преподавателями Тагиевой Н.В. и Вороновой М.В.  
и реализованного совместно с обучающимися 1 курса  
специальности Правоохранительная деятельность  
и Сетевое и системное администрирование

Данный социально-значимый проект был осуществлен в период январь-май 2023г. В реализации проекта участвовали обучающиеся Академического колледжа специальности Правоохранительное дело групп 22-СПО-ПД-01, 22-СПО-ПД-02 и специальности Сетевое и системное администрирование групп 22-СПО-СиСА-05 и 22-СПО-СиСА-03, исследуемой аудиторией стали обучающиеся 1 курса Академического колледжа.

Основная направленность проекта заключалась в формировании у обучающихся гражданско-правовой активности, ответственности, навыков правового поведения и в дальнейшем освоении основ правовой грамотности.

По результатам проведения проекта (повторное анкетирование) были отмечены следующие положительные тенденции:

1. Обучающиеся отметили повышение общей осведомленности о законах, касающихся подростков, и уровня правовой культуры в целом.
2. Уменьшилось количество правонарушений, совершаемых аудиторией, принимавшей участие в проекте.
3. Повысилось внимание обучающихся к вопросам правового образования.
4. Обучающиеся транслировали полученную информацию членам своей семьи, друзьям, многие отметили полезность полученной информации. Обучающимися были применены полученные знания о волонтерстве.

В связи с изложенным, считаем, что данный проект оправдал свою социальную направленность, он оказался полезен, познавателен и его реализация достигла поставленной цели.

Заверяю:

Директор Академического колледжа

Социальный педагог, советник директора  
по воспитательной работе

И.В. Олейник

Ю.В. Томахова

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий –  
ИМСИТ» (г. Краснодар)**

**Академический колледж**

**СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЙ ПРОЕКТ  
«ДВИЖЕНИЕ ВОЛОНТЕРОВ ПРАВА»**

**Авторы проекта:** Воронова М.В., преподаватель  
Академического колледжа;  
Тагиева Н.В., преподаватель  
Академического колледжа

Краснодар, 2023

*Цель проекта:* сформировать у учащихся определенные знания о правах, обязанностях, ответственности несовершеннолетних и умение применять, полученные знания в повседневной жизни.

*Задачи проекта:* Повысить уровень правовой грамотности учащихся и их родителей;

- формирование положительного эмоционального отношения к правовым явлениям;

- формирование у обучающихся, устойчивую жизненную позицию к позитивному и доброжелательному восприятию окружающего мира;

- пропаганда здорового образа жизни как фактор успеха в становлении жизненной позиции.

*Актуальность проекта:* За последние десятилетия наблюдается тенденция к падению уровня морали и культуры в обществе, сильнее всего это сказывается на подрастающем поколении. У многих подростков отмечается крайне низкий уровень правовой культуры, что неминуемо приводит к росту количества правонарушений и преступлений, совершаемых детьми. Большая часть правонарушений и преступлений, совершается подростками и детьми именно из-за недостаточности правового просвещения. Дети чаще всего не задумываются о последующей ответственности за совершенные поступки, так как ничего не знают о ней. Свою роль играет и тот факт, что несовершеннолетние не знают свои права и способы их защиты. В итоге это приводит к тому что, они защищают свои права любыми способами известными им, как правило, не правовыми. Перед обществом в связи с этим встает насущная задача - формирование правового сознания у детей, начиная с малых лет.

Именно образовательные учреждения являются тем местом, где реализация правового просвещения среди несовершеннолетних может принести наиболее действенный результат. Однако, следует отметить, что профилактическая работа, построенная по стандартной схеме – лекции, беседы, нравоучения, чаще всего не приносит ожидаемого результата. Требуются новые формы и методы построения работы по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних.

*Социальная значимость проекта:* Правовое образование направлено на создание условий для развития гражданско-правовой активности, ответственности, правосознания обучающихся, дальнейшее освоение основ правовой грамотности и правовой культуры, навыков правового поведения, необходимые для эффективного выполнения выпускниками основных социальных ролей в обществе (гражданина, налогоплательщика, избирателя, члена семьи, собственника, потребителя, работника).

*Основные идеи проекта:* наша цель - дать учащимся знания, как вести себя в общественных местах, формировать правовое сознание, воспитывать активную жизненную позицию.

Практика последних лет показывает, что наиболее действенные результаты при работе с детьми и подростками достигаются с помощью методики «равный - равному». Суть данной методики - участие самих детей в распространении информации или знаний. Т.е. вовлечение учащихся в так называемое волонтерское движение. Подросткам предлагается попробовать себя в роли инициаторов положительного влияния на сверстников в вопросах профилактики противоправного поведения и правового просвещения. Учащиеся из группы волонтеров сами приобретают необходимый опыт в данном направлении, а также оказывают необходимое воздействие на сверстников, что зачастую бывает недоступно для взрослых.

Так же волонтеры привлекают в свою работу родителей, законных представителей, составляют совместный план работы по данному направлению. Родители участвуют в акциях, праздниках, акциях, в консультационно-разъяснительной работе

*Проект* внутренний, средней продолжительности, групповой.

*Основные ожидаемые результаты проекта:*

- снижение количества правонарушений, совершенных учащимися колледжа;
- воспитание сознательных, активных граждан, хороших организаторов, способных к сознательному систематическому участию в общественной жизни;
- формирование правового сознания.

*Сроки реализации проекта:* январь-май 2023г.

*Участники реализации проекта:* обучающиеся Академического колледжа специальности Правоохранительное дело групп 22-СПО-ПД-01, 22-СПО-ПД-02 и специальности Сетевое и системное администрирование групп 22-СПО-СиСА-05 и 22-СПО-СиСА-03 Академии маркетинга и социально-информационных технологий-ИМСИТ, г. Краснодар.

### **План реализации проекта**

	Мероприятие	Сроки реализации
Подготовительно-организационный этап		
	Формирование группы волонтеров	в течение января

	<p>Первичное анкетирование среди учащихся 1 курса и учащихся-волонтеров «Что я знаю о своих правах и обязанностях?»</p> <p>Обработка результатов.</p>	2-4 недели февраля
	<p>Организационные занятия с группой волонтеров:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кто такие волонтеры?</li> <li>• Суть волонтерского движения;</li> <li>• Определение проблематики и основных направлений в работе группы, составление плана действий.</li> </ul>	в течение марта занятия проводятся один раз в неделю
Основной этап		
	<p>Правовое просвещение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• презентационное занятие «Права и обязанности несовершеннолетних»;</li> <li>• «Правовая Ассамблея » (игровое мероприятие по правам человека);</li> <li>• тренинговое занятие «День отмены всех обязанностей» (творим и играем вместе);</li> <li>• конкурс плакатов «Я имею право на...», «Мои обязанности!»;</li> <li>• разработка буклета "Если тебя задержала полиция".</li> </ul>	апрель

	<p>Ответственность несовершеннолетних</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дискуссионно-игровой практикум «Просто очень хотелось...» (ответственность за присвоение чужого имущества) (приложение 2)</li> <li>• тренинговое занятие «Осторожно хулиганы!» (так ли безвредно мелкое хулиганство, порча чужого имущества);</li> </ul> <p>игровой практикум «Нарушение закона и как уберечь себя от вовлечения в преступление»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дискуссионное занятие «Если тебя незаслуженно оскорбили»;</li> </ul>	1-2 неделя мая
Заключительный этап		
	<p>Повторное анкетирование среди учащихся контрольной группы и волонтеров, обработка и сравнительный анализ результатов.</p>	2-4 неделя мая

Используемая литература:

1. «Я - волонтер!» Пособие для добровольцев и волонтеров образовательных организаций по профилактике социально-негативных явлений и пропаганде ЗОЖ. Выпуск 1. Иркутск 2016г. ЦПРК.

2. Лучшая педагогическая разработка по профилактике социальнонегативных явлений. Выпуск 7, Иркутск 2016. ЦПРК.

3. 3.«Все, что тебя касается» Методическое пособие по программе формирования ЗОЖ.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### **Анкета по правовой грамотности подростков «Что я знаю о своих правах и обязанностях?»**

*Прочитай внимательно каждый вопрос и обведи кружочком номер ответа (номера ответов), наиболее подходящего для тебя или ответ на поставленный вопрос.*

#### **1. «Знаете ли Вы свои права?»**

Да

Затрудняюсь ответить

#### **2. Как Вы оцениваете свой собственный уровень правовой грамотности?**

Хороший

Слабый

недостаточный

#### **3. Нарушали ли Вы чьи-либо права?»**

Да

нет

**4. «Куда необходимо обратиться при нарушении Ваших прав?»**

К родителям

В полицию

Социальному педагогу

Затрудняюсь ответить

**5. С какого возраста наступает административная ответственность у несовершеннолетних?**

14 лет

15 лет

16 лет

**6. Приходилось ли Вам оказываться в ситуациях, когда Вы ощущали недостаток правовых знаний?**

Да

Иногда

Затрудняюсь ответить

**7. «Какие обязанности имеет несовершеннолетний?»**

Учиться

Уважать старших

Соблюдать дисциплину

Соблюдать закон

**8. «Какие права Вы знаете?»**

На образование

На жизнь

На труд

На свободу

Затрудняюсь ответить

**9. С какого возраста наступает уголовная ответственность несовершеннолетних?**

14 лет

15 лет

16 лет

**10. «Как часто родители с Вами беседуют на тему правовой грамотности и Вашей ответственности?»**

часто

никогда

иногда

**11. «Возникало ли желание совершить правонарушение (например- своровать)?»**

да

нет

**12.С какого возраста наступает гражданско-правовая ответственность?**

14 лет

15 лет

16 лет

**13. «Если бы знали, что наказание не последует, совершили бы правонарушение?»**

возможно

никогда

затрудняюсь ответить

**14. «Как в семье относятся к алкоголю и табаку?»**

Безразлично

Отрицательно

**15. Как Вы считаете, какова роль законов в нашей жизни?**

Большая роль

Не знаю

Затрудняюсь ответить

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### «Просто очень хотелось...»

#### (Дискуссионно-игровой практикум об ответственности за присвоение чужого имущества)

Цели и задачи мероприятия:

- Правовое просвещение обучающихся;
- Развитие чувства ответственности за совершенные поступки;
- Развитие умения уважать и принимать мнение других.

Методическое оснащение мероприятия: плакаты «Государство имеет право наказывать за нарушение закона», плакат «По российскому законодательству ребенок с 14 лет подлежит ответственности за некоторые уголовные преступления. Ребенок с 16 лет несет уголовную ответственность за любые преступления, а также подлежит административной ответственности за правонарушения. Если ребенок не достиг возраста уголовной ответственности, ответственность за его поступки несут его родители», карандаш, бумага.

Ведущий: Здравствуйте ребята! Сегодня мы пришли рассказать вам одну интересную и познавательную историю. Хотите послушать? Ну, тогда мы начинаем.

Ребята из группы волонтеров разыгрывают перед учащимися историю о мальчике, которому так понравилась вещь, принадлежащая однокласснику, что он решил взять ее без спроса. Мама мальчика узнала о поступке сына,

объяснила ему что то, что он сделал, называется воровством, заставила вернуть вещь однокласснику и извиниться перед ним.

Ведущий: А теперь я хочу предложить вам подумать и ответить на такие вопросы:

- По каким причинам люди совершают преступления?
- Как вы понимаете выражение «Возможность украсть создает вора»?
- Способны ли вы совершить противозаконный поступок, если считаете, что об этом никто не узнает?

По каждому вопросу учащиеся класса высказывают свое мнение. Каждое мнение обсуждается.

Ведущий: А как вам кажется, то, что сделал мальчик из нашей истории и правда считается воровством, как сказала его мама?

Проводиться обсуждение.

Ведущий: А теперь мы предлагаем вам немного поиграть. Проводится игра: «Табу».

«Табу» (игра позволяет понять, что чувствует человек, который сталкивается с запретом). В центре комнаты ставится небольшая коробка, в которой что-то лежит. Ведущий объявляет «Там лежит то, что нельзя». Каждому предлагается вести себя так, как он считает нужным – соблюдать запрет или нет – личный выбор каждого. Если кто-то ничего не предпримет, это тоже будет его способом реагирования на запрет. После игры проводится обсуждение, каждый объясняет, что он делал, и какие чувства при этом испытывал.

Ведущий: А теперь давайте еще немного побеседуем, помогите мне объяснить следующие пословицы:

- «Украсть – в беду попасть»,
- «Не воровством добываются деньги, а ремеслом»,
- «Легко воровать, да тяжело отвечать»,
- «Хоть с умом воровать, а беды не миновать».

Учащиеся высказывают свои мнения, подводится обсуждение.

Ведущий: Вы сегодня много узнали. И чтобы узнать, насколько вы усвоили сегодняшний урок, предлагаю вамделиться на группы. Каждая группа придумает свою историю на сегодняшнюю тему, после чего обыграет ее перед нами. На придумывание истории у вас 5 минут.

Учащиеся придумывают и показывают свои истории. После чего проходит обсуждение увиденного. Каждый высказывает собственное мнение.

Ведущий: Всем спасибо за активное участие. Надеюсь все, что вы сегодня увидели и услышали, поможет вам избежать неправильных поступков в будущем или остановить кого-либо от необдуманных действий. А напоследок мы хотим научить вас упражнению, которое научит вас справляться с обидой, злостью и просто плохим настроением.

Проводится упражнение «Вверх по радуге».

«Вверх по радуге». Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая, - скатываетесь с нее как с горки. Прodelайте это несколько раз.

Проверьте, как изменилось ваше настроение, чувства.

Ведущий: Можете посоветовать это упражнение своим друзьями и родителям. Еще раз спасибо за внимание и до новых встреч.

## ОТЧЕТ

О реализации социально-значимого проекта  
«Мы за здоровый образ жизни»,  
подготовленного преподавателями Тагиевой Н.В. и Вороновой М.В.  
и реализованного совместно с обучающимися 1 курса  
специальности Правоохранительная деятельность  
и Сетевое и системное администрирование

Данный социально-значимый проект был осуществлен в период сентябрь-декабрь 2022г. В реализации проекта участвовали обучающиеся Академического колледжа специальности Правоохранительное дело групп 22-СПО-ПД-01, 22-СПО-ПД-02 и специальности Сетевое и системное администрирование групп 22-СПО-СиСА-05 и 22-СПО-СиСА-03, исследуемой аудиторией стали обучающиеся 1 курса Академического колледжа.

Основная направленность проекта заключалась в формировании у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье, формирование устойчиво-негативного отношения к табаку, Алкоголю и наркотическим веществам. По результатам проведения проекта (повторное анкетирование) были отмечены следующие положительные тенденции:

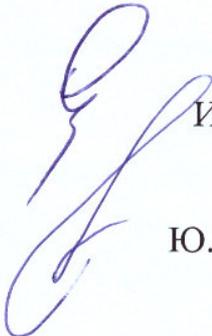
1. Обучающиеся отметили общую снижаемость заболеваемости и устойчивость к стрессовым ситуациям.
2. Уменьшилось количество пропуска занятий, повысилось качество знаний обучающихся.
3. Повысилось внимание обучающихся к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
4. Обучающиеся транслировали полученную информацию членам своей семьи, друзьям, многие отметили полезность полученной информации. Обучающимися были найдены альтернативные способы проведения свободного времени, связанные с укреплением из физической формы.

В связи с изложенным, считаем, что данный проект оправдал свою социальную направленность, он оказался полезен, познавателен и его реализация достигла поставленной цели.

Заверяю:

Директор Академического колледжа

Социальный педагог, советник директора  
по воспитательной работе



И.В. Олейник

Ю.В. Томахова

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»  
(г. Краснодар)**

**Академический колледж**

**СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЙ ПРОЕКТ  
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**

**Авторы проекта:** Воронова М.В., преподаватель  
Академического колледжа;  
Тагиева Н.В., преподаватель  
Академического колледжа

**Краснодар, 2023**

*Актуальность проекта:* проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди молодежи является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны.

Молодежь - особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является «барометром» социального благополучия и уровня медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений в здоровье населения в последующие годы.

Среди множества факторов, влияющих на состояние здоровья молодежи, наряду с наследственностью, важно отметить роль «управляемых факторов»: окружающей среды, санитарно-гигиенических условий проживания и учебы молодежи. Следует учитывать тот факт, что здоровье человека лишь на 10% зависит от медицины, на 20% от наследственности, на 20% от воздействия внешней среды, а на 50% от образа жизни самого человека. Особенно это относится к молодежи, поскольку именно в этот возрастной период в силу физиологических, функциональных и психологических особенностей нарушения здоровья чаще носят функциональный характер, они еще обратимы и поддаются коррекции. Но в силу этих же особенностей молодежь чрезмерно подвержены влиянию среды, под воздействием которой в основном происходит формирование поведенческих установок, привычек, от которых зависит их здоровье. Ситуация усугубляется ростом среди молодежи «саморазрушающего поведения», мягко называемого «вредными привычками»: курение табака, потребление алкоголя и наркотиков. Так по данным социологических исследований по России курят 27% молодежи, 75% употребляют алкоголь. В 60% причиной потребления алкоголя является наличие компании друзей.

Поэтому особенно острым становится вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

*Цель проекта:* проведение комплексной профилактической работы среди студентов для выработки навыков здорового образа жизни и

формирования устойчивого нравственного неприятия употреблению психоактивных веществ.

*Задачи проекта:*

1. Достичь определенного уровня здоровья студентов постоянно улучшать здоровье и качество жизни всех участников образовательного процесса.

2. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье.

3. Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся колледжа и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.

4. Формировать у учащихся устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

5. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся и условия для организации двигательной активности.

6. Воспитывать культуру обмена мнениями, развивать навыки упорядоченного, структурированного мышления.

7. Воспитывать потребность студентов в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

8. Формировать представления о красоте природного мира, о положительном и отрицательном влиянии воздействия человека на атмосферу земли.

Для решения этих задач и основываясь на опыте работы прошлых лет, выбрали следующие направления:

1. Здоровьесберегающие мероприятия.
2. Развитие внеучебной профилактической информационно-образовательной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни со студентами, преподавателями, персоналом.

3. Создание условий привлечения широких масс студентов к занятиям физической культурой.

4. Активизация научно-исследовательской деятельности преподавательского состава и студентов по вопросам формирования здорового образа жизни.

*Участники проекта:* обучающиеся колледжа студенты групп 22-СПО-ПД-01, 22-СПО-ПД-02, 22-СПО-СиСА-05 и 22-СПО-СиСА-03, преподаватели Академического колледжа Воронова М.В., Тагиева Н.В.

*Время реализации:* сентябрь- ноябрь 2022 .

*Тип проекта:* социально-значимый, внутренний, групповой.

*Степень разработанности проблемы:* учебные пособия, существующие на сегодняшний день, недостаточно широко развивают знания учащихся о здоровом образе жизни. Поэтому мы решили раскрыть ее более полно с помощью созданного проекта.

*Объект проектной деятельности:* процесс приобщения студентов к здоровому образу жизни.

*Предмет проектной деятельности:* инновационные технологии; проектный метод; условия, созданные для проведения проекта.

Важным условием распространения ведения здорового образа жизни является, увеличение числа подростков, стремящихся к сохранению и улучшению своего собственного здоровья, имеющих активную социальную позицию.

При этом важно обеспечить способы социальной активности, позволяющие перейти учащимся к действиям по пропаганде здоровья среди сверстников.

*Основным методом* является исследовательская работа, в ходе которой студенты сами провели исследование, обработали результаты и представили их в виде диаграмм, рисунков, презентаций. Осуществляя проект, участники учатся пользоваться различными источниками и способами получения информации. Данный проект разработан с целью приобщения студентов к здоровому образу жизни. Проект способствует формированию негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам, даёт возможность получить знания о правильном питании, информирует о сердечно-сосудистых заболеваниях и их предупреждениях, закаливании организма и охране здоровья человека в Российской Федерации. Проект учит студентов оказывать первую помощь при несчастном случае.

Совместная работа в группе способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность не только за свою деятельность, но и за работу всей группы. Проект стимулирует учащихся к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

### ***Ожидаемые результаты***

1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья студентов.
2. Улучшение состояния здоровья учащихся, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Осознание учащимися необходимости разумного проведения досуга.
4. Повышение внимания студентов к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
5. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

*Направления реализации проекта:*

1. Пропаганда ЗОЖ.
2. Профилактика употребления ПАВ.
3. Информационная работа.

*Формы реализации проекта:*

1. Предметная деятельность.
2. Исследовательская и проектная деятельность.
3. Внеклассные мероприятия.
4. Участие в различных акциях, конкурсах экологической направленности.
5. Практическая деятельность.

**Мероприятия по реализации проекта**

<b>№ п\п</b>	<b>Этапы и содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	
<b>I</b>	<b>Организационно – подготовительный этап.</b>		
1.1	Психодиагностика. Анкета «Здоровый образ жизни».	Сентябрь 2022	
1.2	Изучение научно-методической литературы по данной проблеме	Сентябрь 2022	
<b>II</b>	<b>Основной этап</b>		
2.1	Доклад « Александр Москаленко - олимпийский чемпион Кубани»	Октябрь 2022	
2.2	Круглый стол «НЕТ НАРКОТИКАМ» Профилактика употребления ПАВ.	Октябрь 2022	
2.3	Пресс-конференция «Сохрани свое здоровье» в рамках Всероссийского дня отказа от курения. Профилактика табакокурения.	Октябрь 2022	
2.4	Кураторский час «Ты есть то, что ты ешь» О вреде употребления газированных напитков и фастфуда.	Октябрь 2022	
2.5	Разработка и выпуск печатных материалов( листовок, памяток) для профилактики здорового образа жизни и употребления ПАВ	Ноябрь 2022	
<b>III</b>	<b>Заключительный этап.</b> Анализ результативности проекта. Вывод.	Ноябрь 2022	

*Научно-методическая литература:*

1. Закон Краснодарского края от 25.10.2005 № 937-КЗ «Об основных направлениях профилактики алкоголизма, наркомании и токсикомании на территории Краснодарского края»
2. Антонова А.А., Яманова Г.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов. //Международный научно-исследовательский журнал.2022.№7 (121)
3. Даценко А.А. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. 2022. С. 129-134.
- 4.Киржаева М.В., Сытник Г.В., Куликов В.С. К вопросу о формировании навыков и компетенций здорового образа жизни среди молодежи // Физическая культура студентов. 2022. № 71. С. 20-30.
5. Алкоголизм. Методические рекомендации по преодолению зависимости/ Под общей редакцией А.Н. Гапранского.М.-С.-Петербург, 2000
6. Сюнькова В.Я.:Обеспечение безопасности жизнедеятельности.2000
7. Энтин Г.М. «Когда человек себе враг». Знание.2003

**ИТОГИ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ  
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**

В рамках реализации проекта было проведено анкетирование среди обучающихся.

В сентябре 2022 года студентам групп 22-СПО-ПД-01,22-СПО-ПД-02, 22-СПО-СиСА-05 и 22-СПО-СиСА-03 была предложена анонимная анкета «Здоровый образ жизни» Её цель - выяснить, что молодежь колледжа знает о здоровом образе жизни и на сколько активно занимается спортом. В анкетировании участвовало 104 человека.

В результате реализации проекта повысился уровень информированности студентов о здоровом образе жизни, пользе и необходимости занятий спортом, и последствиях никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости.

Мы надеемся на дальнейшее повышение мотивации молодежи колледжа к занятиям спортом, отказу от «вредных привычек» и сохранению здоровья.

### **После завершения проекта учащиеся смогли:**

- ✓ назвать полезные продукты питания;
- ✓ показать, как правильно сидеть за рабочим местом;
- ✓ назвать заповеди здоровья;
- ✓ назвать врачей-специалистов лечащие те или иные заболевания;
- ✓ назвать пословицы, загадки, сказки и стихи о ЗОЖ;
- ✓ приобрели навыки группового взаимодействия, умение работать в коллективе;
- ✓ приобрели способности, знания и умения, позволяющие осмыслить свое место в мире, выбор ценностных, целевых, смысловых установок для своих действий;

#### **«Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»**

- Режим дня
- Ежедневная утренняя зарядка
- Здоровое питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Занятия спортом
- Одежда по сезону
- Меньше стрессов, больше юмора
- Жить в мире и согласии со своей семьей
- Долой вредные привычки

Приложение 1

**АНКЕТА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Анкета «Здоровый образ жизни»

Курс \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;

это соблюдение режима дня и правильного питания;

это занятия спортом и закаливание;

не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

а) да; б) нет; в) частично.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

а) на 80-100% б) на 50-70% в) на 10-40% г) не зависит.

4. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

а) да; б) нет; в) пробовал; г) уже отказался.

5. Какие вредные привычки мешают тебе вести здоровый образ жизни?

а) малоподвижный образ жизни; б) неправильное питание; в) курение;

г) плохое настроение; д) другое.

6. Как ты справляешься со стрессом?

---

7. Делаешь ли ты по утрам утреннюю зарядку? \_\_\_\_\_

8. Сколько времени в день ты проводишь за компьютером?

---

9. Какой спортивный инвентарь есть в твоём доме?

---

10. Во сколько вечером ты ложишься спать?