

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

СПРАВКА

о проведении профилактического мероприятия

Дата проведения: 26 февраля 2026 года

Место проведения: Группа С.9-25-1

Форма мероприятия: Интерактивный тренинг

Тема мероприятия: «На что потратить жизнь» (в рамках недели профилактики ПАВ «Независимое детство»)

Организаторы и ведущие:

- Педагог-психолог: Массель А.Д.
- Социальный педагог: Минаков А.С.
- Присутствовали:
- Морозова Н.Ю.
- Обучающиеся группы С.9-25-1 в количестве 24 человек.

Цель мероприятия: Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и жизненным приоритетам, профилактика потребления психоактивных веществ (ПАВ) через осмысление ценности времени и жизненных ресурсов.

Ход мероприятия:

Мероприятие проходило в форме интерактивного тренинга, направленного на моделирование жизненных ситуаций и выбор стратегий поведения. Атмосфера в группе была рабочей, студенты проявили заинтересованность в предложенной теме.

В ходе тренинга были проведены следующие упражнения:

1. Упражнение «Психологическая разминка: Ассоциации»

- Цель: Введение в тему, актуализация знаний о вредных привычках и зависимостях, создание рабочего настроения.
- Описание: Ведущий (педагог-психолог Массель А.Д.) предложил участникам назвать первые ассоциации, которые возникают у них со словом «зависимость» и словом «свобода». Все ответы фиксировались на флипчарте. Затем последовало обсуждение: что объединяет эти понятия и как выбор в пользу зависимого поведения ограничивает свободу и «съедает» время жизни. Студенты активно включились в диалог, приводили примеры.

2. Упражнение «Аукцион жизненных ценностей»

- Цель: Определение иерархии жизненных ценностей, осознание того, что здоровье является базовым ресурсом для достижения других целей.
- Описание: Каждому участнику было выдано по 70 условных монет, где одна монета символизировала один год жизни. На «аукционе» выставлялись «лоты»: «Крепкое здоровье», «Любящая семья», «Престижная работа», «Верные друзья», «Свобода и

независимость», «Удовольствие и вечеринки» (как аллегория образа жизни, связанного с ПАВ) и др. Торги прошли активно, студенты взвешенно подходили к распределению своих «жизненных лет». Ключевым моментом стала дискуссия после аукциона, в ходе которой социальный педагог Минаков А.С. подвел участников к выводу, что лот «Удовольствие» (символизирующий ПАВ) часто обесценивает остальные приобретенные лоты, так как зависимость отнимает и здоровье, и семью, и друзей, сокращая отпущенные годы.

3. Упражнение «Нить жизни и яркие события»

- Цель: Визуализация временного ресурса, осознание важности наполнения жизни позитивными событиями, не связанными с ПАВ.
- Описание: Участникам раздали листы бумаги и предложили изобразить на них отрезок своей жизни (временную линию). Затем ведущие раздали мотки ярких цветных нитей. Студентам предложили вспомнить события прошедшего дня и, отрезая кусочки нити, «сплести паутину» или выложить на линию жизни те моменты, которые принесли радость, пользу, удовлетворение. В ходе обсуждения выяснилось, что у большинства ярких событий оказалось немного. Ведущие подвели группу к мысли, что длину и «цвет» нашей жизни определяем мы сами, и важно уметь находить и создавать позитивные моменты без использования ПАВ, наполняя каждый год (монету) ярким содержанием.

Результаты мероприятия:

В ходе тренинга участники смоделировали ситуацию жизненного выбора, проанализировали последствия рискованного поведения. Используемые интерактивные методы позволили студентам не просто получить информацию, но и эмоционально прожить ситуацию выбора между сиюминутным удовольствием и долгосрочными перспективами. Обучающиеся проявили высокую активность и заинтересованность.

Мероприятие способствовало формированию у студентов группы С.9-25-1 установок на здоровый образ жизни и осознанный отказ от потребления ПАВ.

Подписи:

Педагог-психолог _____ Массель А.Д.

Социальный педагог _____ Минаков А.С.