

# 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 СЭАДА.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:
- Колесникова А.Ю.
- Обучающиеся группы СЭАДА.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 «Ресурс времени»

- Цель: Наглядно продемонстрировать ограниченность временного ресурса и важность его рационального использования.
- Описание: Участникам раздали листы бумаги, символизирующие «жизнь» (24 часа в сутки, 365 дней в году). Ведущие предложили рассчитать и визуально отрезать ту часть «жизни», которая тратится на сон, учебу, дорогу и бытовые нужды. Затем последовало

предложение «отдать» часть оставшегося времени на вредные привычки (алкоголь, курение, бесполезное времяпрепровождение в телефоне). В результате у многих в руках остался небольшой обрывок бумаги, символизирующий реальное время на саморазвитие, хобби и общение с близкими. Упражнение вызвало эмоциональный отклик и понимание конечности ресурса.

### 3. Упражнение «На что потратить жизнь?» (Аукцион ценностей)

- Цель: Определение иерархии жизненных ценностей, осознание того, что здоровье является базовым ресурсом для достижения других целей.
- Описание: Каждому участнику было выдано по 10 жетонов, символизирующих годы или условные единицы 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 шли активно. 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.

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 СЭАДА.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.