

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования  
«Свердловский областной педагогический колледж»

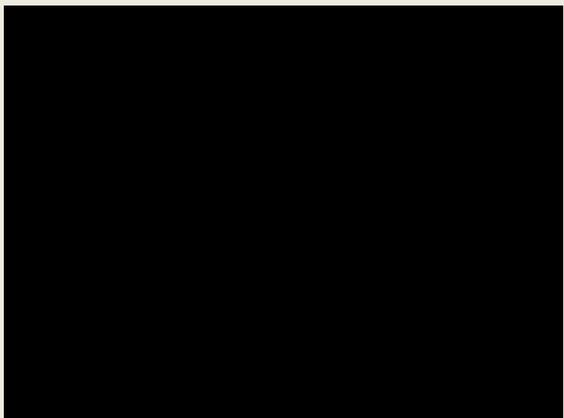
# Мотивация жизнь!



Выполнили:  
студенты  
47ф группы

Екатеринбург  
2015

# Актуальность



*«Мотивация – это следопыт,  
который выводит из чащи  
потребностей на берег моря  
возможностей»*

©Анатолий Юркин

Мотивация или **мотивация к жизни** – это тема, которая не теряет своей актуальности никогда: сначала мы мотивируем себя, чтобы начать или изменить что-то, затем ищем стимулы, чтобы довести начатое до конца.

# Цель и задачи

Цель: создание комплекса условий для развития мотивации молодежи города Екатеринбург к ведению здорового образа жизни в ходе проектной деятельности.

Задачи:

- ✓ популяризация спортивного образа жизни в студенческой среде;
- ✓ осознание отношения студентов к своему здоровью, как к важнейшей жизненной ценности;
- ✓ формирование в молодежной среде положительного стиля жизни личности на примере успешных людей.



# Структура проекта

- 1) Как спорт украшает Мир
- 2) Как стать свободным
- 3) Как спорт помогает стать личностью



# Спорт- сообщества



# Акция «А Вам слабо?»

Целью акции являлось создание благоприятных условий для мотивации к ведению здорового образа жизни обучающихся колледжа.

Акция была проведена 12 ноября 2015 года в 15:00, в холле второго этажа.

Состязания:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Приседания на одной ноге
- Набивание ногой и головой малого мяча
- Гибкость (шпагат)

Каждому победителю и участнику данной акции был предусмотрен сладкий приз. Всего в акции приняло участие 19 человек!



Проводили:  
Мезенцев Д.  
Сергеев К.  
Абросимова А.  
Гавришина А

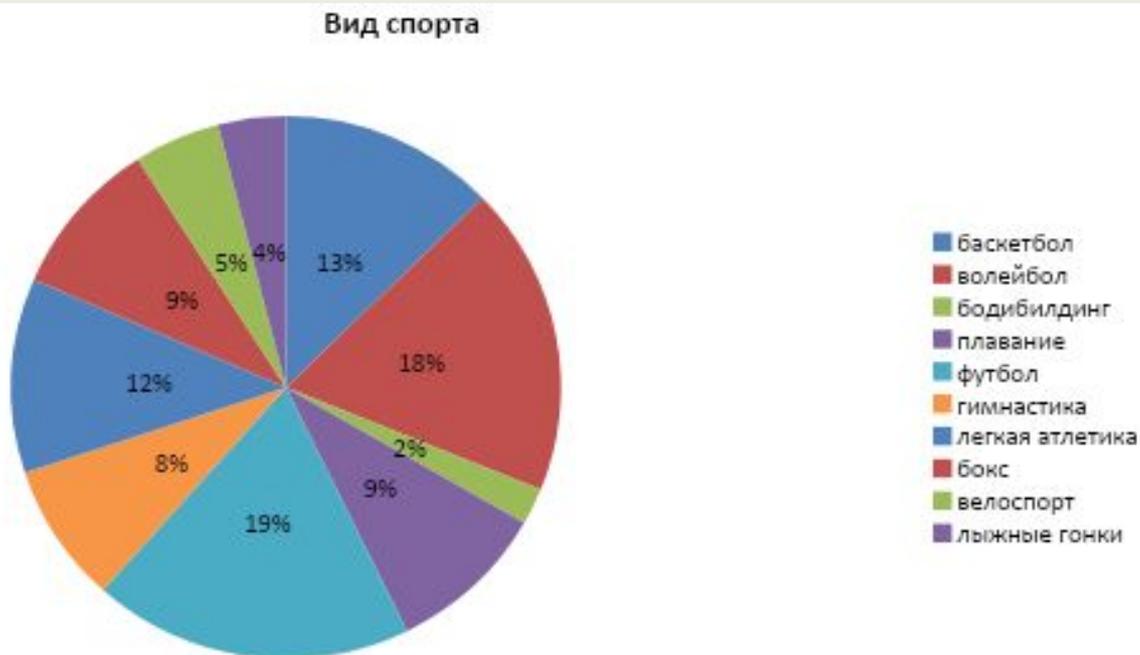
# Конкурс плакатов

Проводили:  
Максимова А.  
Чернышова М.  
Хиль М.

# Опрос «Мой спорт - мой выбор»

Вопрос: «Какой вид спорта они предпочитают больше всего?».

По данному опросу было опрошено 276 студентов различных групп и специальностей колледжа. По результатам опроса самым популярным видом спорта оказался – футбол, данный вид спорта выбрали 52 студента колледжа. На втором месте оказался волейбол, 51 студент выбрали именно этот вид спорта. Ну а на третьем месте оказался баскетбол, им предпочитают заниматься 35 студентов нашего колледжа. Остальное распределение по местам показано на диаграмме.



Проводили:  
Птушкина А.  
Кожокаръ В.

# Акция " Мы за здоровый образ жизни "



С помощью данной акции мы хотели узнать, как относятся студенты нашего колледжа к ЗОЖ. И занимаются ли они спортом.



Проводили:  
Бурдуков Д.  
Андреев В.

# УГОЛОК ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

- Как бороться с курением?
1. Замечать и сразу же бросать курить на некоторое время.
  2. Сорвать записку, заклеить пластырем, заменить сигареты на сигареты изюма, имитирующие ароматом настоя табака. Или в период работы, заменить сигареты на чай.
  3. Определить причину, вызвавшую желание курить (усталость, скука и т.д.).
  4. Сосредоточиться на приятных занятиях.
  5. Выпить воды, и выпить чашку чая.
  6. Попробовать помыть лицо холодной водой.
  7. Обеспечить себя сигаретной пачкой.
  8. Сказать, что вы хотите прекратить курить (друзьям, семье).
  9. Вспомнить, почему вы решили бросить курить (здоровье, карьера, семья).
  10. Обратиться к специалистам в области cessation (врачи, психологи и т.д.).

## КРУЖКИ, СЕКЦИИ



## КУРЕНИЕ

1. Риск, связанный с курением, увеличивается, достигая максимума на протяжении десяти лет после начала курения. При этом опасность курения увеличивается с возрастом и продолжительностью курения.
2. Основная причина смерти от заболеваний, вызванных курением, — это рак легкого и ишемическая болезнь сердца.
3. Высокий процент смертности от рака легких и ССЗ у пожилых людей курящих женщин и мужчин. Смертность в основном определяется количеством выкуриваемых сигарет, а не количеством лет курения. Женщины курящие больше выкуривают сигарет, чем мужчины.
4. Никотин действует на организм курящего, вызывая привычку курить и стимулируя аппетит и сон.
5. Сигареты вызывают рак, и это связано с тем, что в них содержится никотин. Однако, чтобы избежать рака, курить не стоит, так как курение вызывает зависимость от курения.
6. Высокая вредность курения для здоровья. Вред курения заключается в том, что курение вызывает рак легкого, ишемическую болезнь сердца, заболевания органов дыхания, заболевания органов зрения и слуха, заболевания органов пищеварения, заболевания органов кровообращения.

## РАКОВЫЙ

Американские ученые считают, что рак легкого является наиболее распространенным и смертельным заболеванием. Это заболевание является причиной смерти от рака у 25% мужчин и 27% женщин. В США ежегодно умирает от рака легкого около 160 тысяч человек. В России ежегодно умирает от рака легкого около 100 тысяч человек. В России ежегодно умирает от рака легкого около 100 тысяч человек. В России ежегодно умирает от рака легкого около 100 тысяч человек.

## НАВЫКИ

Профилактика курения является важной задачей для общества. Для этого необходимо проводить профилактические мероприятия, направленные на формирование у детей и подростков здоровых привычек. Это включает в себя информирование о вреде курения, обучение навыкам отказа от курения, создание благоприятной среды для отказа от курения. Важно помнить, что курение является вредной привычкой, которая может привести к серьезным заболеваниям и даже к смерти.

## БУДЬ ЗДОРОВ



## ИНФОРМАЦИЯ



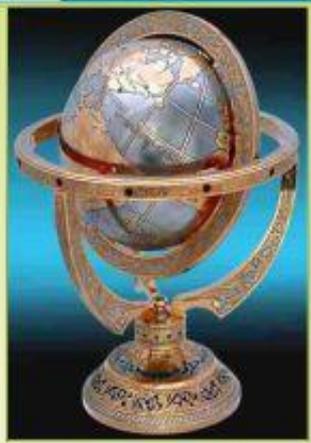
## МЕРОПРИЯТИЯ

### ЭТО ВЫСАСЫВАЕТ



### ИЗ ТЕБЯ ЖИЗНЬ!

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



## ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!

## МОЛНИЯ



## КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ

### НЕ САДИСЬ



### НА ИГЛУ

## ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ

Ущерб, наносимый табачным дымом здоровью людей, поистине огромен. При этом большинство взрослых мужчин и нарастающее число женщин все-таки курит. У этого явного парадокса три основные причины. Первая — значительное большинство курильщиков не знает ничего или знает очень мало об истинной опасности табачной интоксикации и ее последствиях. Вторая — в первые годы курения курильщик, как правило, не замечает какого-либо вреда для своего здоровья. Третья — табачная интоксикация развивается скрыто и незаметно, усиливая бдительность курящего. Третья — табачная зависимость. Через несколько лет курения, когда начинают ощущаться те или иные последствия табачной интоксикации и развиваются болезни курильщиков, большинство из них пытаются бросить курить, но не могут. Зависимость уже сформировалась и она призывает их к сигарете.

## ЕСЛИ ТЫ БРОСИЛ КУРИТЬ

Если заняться собой, то не только бросить курить будет не так уж и сложно, но и избавиться от последствий. Первое, что должен сделать уже бывший курильщик — это задуматься о витаминах. Каждая сигарета, выкуриваясь, разрушает ранее уничтоженную практически ежедневную дозу витаминов группы В и С. Чтобы дополнить и помочь себе, необходимо каждое утро натощак выпивать по одному стакану молока. Однако, по моему мнению, что молоко помогает легким восстановиться. Во-первых, стоит подумать, каким образом молоко попадало бы в легкие, и во-вторых, популярнейшие ткани легких молоко восстановить не в силах. Однако, ежедневное употребление молока, особенно козьего, способствует обогащению витаминами всего организма, которому так их не хватало ранее.

# Эстафета «За и Против»

## Цель и задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни
- Развитие физических качеств
- Мотивация студентов к физической культуре.

Эстафета проходила : 11.11.2015г. Эстафета проводилась в 10 этапов.

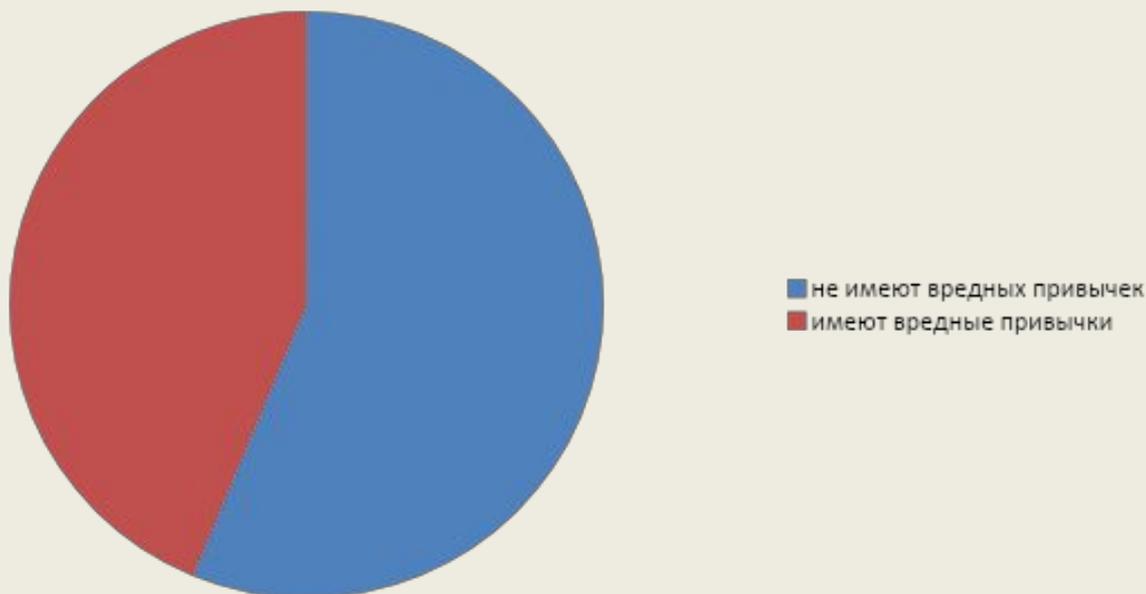
**Инвентарь и оборудование:** Обручи, волейбольный мячи, фишки, гимнастические палки, гимнастические скамьи, теннисные ракетки, воздушные шары, листки бумаги А4.



Проводили:  
Лошкарев С.  
Четыркина О

# Анкетирование «Вредная жизнь»

Имеют ли наши студенты вредные привычки такие как: курение, алкоголь, наркомания, игромания. По данной анкете было опрошено 96 студентов. По данной анкете оказалась, что 54 человека не имеют вредные привычки, а 42 человека имеют выше перечисленные вредные привычки, а именно алкоголь – 24 человека, курение - 21 человек, игромания - 7 человек, наркомания - 2 человека. Можно сделать вывод, опрошенные нами студенты педагогического колледжа в основном не имеют вредных привычек.



Проводили:  
Исхакова Ф.  
Мартемьянова Е.

# Акция «Как передвигаются курильщики»

В данной акции приняло участие 16 человек. С помощью данного мероприятия мы хотели выяснить, какая культура движения присутствует у курильщиков, хотели показать, что спорт гораздо лучше, чем сигарета.



Проводили:  
Рязанова Таня  
Юркова Ульяна  
Воинков Артем

# Круглый стол «В чем смысл?»

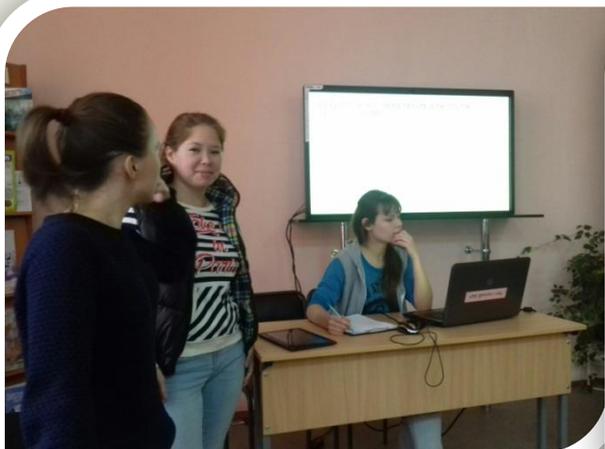
Цель: Создать условия для дискуссии двух команд, решению проблемы «В чем смысл» сохранения и укрепления здоровья и формирования понимания значимости собственного здоровья.

Задачи:

1. Сформировать представление: О многокомпонентности понятия «здоровье», здоровом жизненном стиле.
2. Инициировать процесс осознания своего отношения к здоровью.
3. Осознать необходимость критического отношения к различным агентам социального влияния.

Участники: Две группы 1 – за здоровье, 2 – за вредные привычки

Дата и время проведения: 25 ноября 2015 года в 13.00



Проводили:  
Вотинцева С.  
Корелина К.  
Садритдинова К.

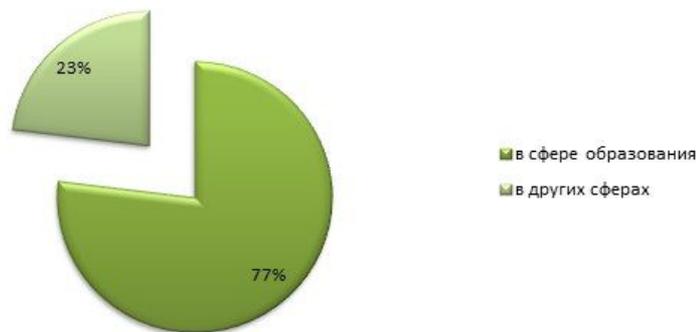
# Стиль жизни личности



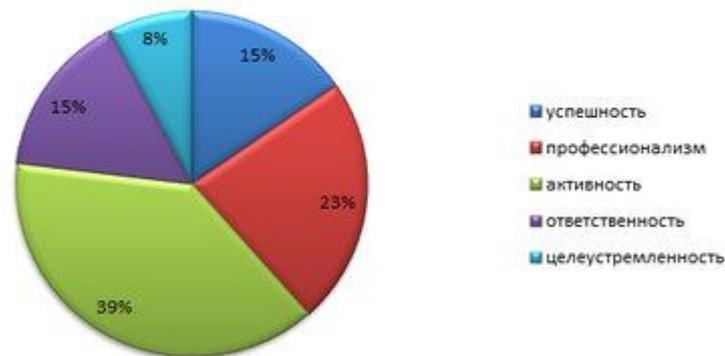
# Опрос «Личность в памяти колледжа»

В рамках проекта Группы 47Ф "Мотивация - Жизнь!" мы провели тестирование среди преподавателей нашего колледжа, на вопросы анкеты "Личность в памяти колледжа", просим вас ознакомиться с результатами нашего тестирования в предоставленном ниже документе и узнать для себя интересную статистику.

В какой сфере работает сейчас выпускник?



Качества выпускников



Проводили:  
Пилюков Н.  
Гребнев Н.

# Опрос «Кто ваш любимый спортсмен?»

Татьяна Андреевна Волосожар  
— российская, а ранее украинская фигуристка,  
выступающая в парном катании.

Антон Владимирович Шипулин,  
биатлон, Олимпийский чемпион  
2014 в эстафете, любимая гонка  
масс-старт



Проводила:  
Устинова П.

# Опрос «В чем моя мотивация»

Опрос людей на улицах города:

Что вас мотивировало к занятиям спортом?

Что вас мотивирует к занятиям спортом?

- У меня была мотивация выступить на международной арене, участвовать в олимпиаде Сочи. Мои тренировки были равносильны моему здоровью, но получил травму и в данный момент не занимаюсь спортом.

Анатолий, 22 года, Конькобежный спорт

- Стало подводить здоровье, то давление поднимется, то суставы заболят. Соседка посоветовала заняться скандинавской ходьбой. Я сначала не думала что будет такой результат. А сейчас очень радуюсь что послушалась ее совету. Еще пару лет позаниматься и «бегать» начну.

Алевтина, 73 года, Скандинавская ходьба

- Попал в аварию, из-за перелома ноги долго не ходил, друзья посоветовали занятия ЛФК и массаж. Сейчас я уже почти не хромаю, врачи говорят, что скоро можно будет бегать.

Ярослав, 29 лет

- Появились проблемы с лишним весом. Занялась аэробикой. Первые тренировки для меня были мучительны. Но я смогла перебороть себя и как говорят результат на лицо. Сейчас мой вес в норме. Я так привыкла к аэробике что теперь сама работаю тренером по степ-аэробике. Людмила, 34 года  
Аэробика, степ-аэробика

Выполнила: Устинова

П.

# Акция «Фото в идеале»

Проводили:  
Овчинников Яша  
Трусов Костя

Спасибо за внимание!

