

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Устанская средняя общеобразовательная школа»  
Уренского муниципального района  
Нижегородской области

Социокультурный мини-проект

# «Перезагрузка»

**Авторы:** 9 «а» класс

**Возраст участников:** 14-15 лет

**Руководитель:** Лебедева Ирина Дмитриевна,  
педагог - психолог

Уста, 2016 г.

## Краткое обоснование социальной значимости проекта

Эмоциональные проблемы являются ощутимой проблемой для детей и подростков школьного возраста: страхи контрольных, экзаменов и ответов у доски, головные боли, нарушение сна, снижение уровня произвольной концентрации внимания и др.

Эдмунд Джекобсон в своей книге "Прогрессирующая релаксация» в 1929 году описал, опираясь на результаты экспериментов, доказал, что эмоциональные реакции выплескиваются в тело в виде мышечного напряжения. Чем сильнее эмоциональное напряжение, тем более выражено напряжение скелетной мускулатуры. Есть и обратная связь - расслабленные мышцы формируют условия для торможения деятельности клеток коры головного мозга.

Окружение сенсорной комнаты стимулирует через систему базовых чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, кинестетические и вестибулярные Организация комнаты психологической разгрузки (релаксации) и использование специально разработанных программ используются, как одно из направлений помощи детям с особыми образовательными потребностями и способствует развитию навыков саморегуляции.

Как сделать жизнь школьника более интересной во время перемен? Несколько дней раздумий и выход найден: создать в школе зону психологической разгрузки для всех школьников .Так родилась идея нашего проекта и назвать мы его решили проект «Перезагрузка».

Материалы нашего проекта мы не могли воплотить в жизнь без поддержки учащихся, учителей и работников школы.

Было решено провести опрос среди учащихся 5-11 классов, а также среди учителей и других работников школы. Они должны были ответить на следующие вопросы:

1. Как вы считаете, должен ли ученик в школе отдыхать, а не только учиться?
2. Могут ли учащиеся отдохнуть в школьном спортзале? В коридорах?
3. Необходимо ли создать в нашей школе зону для отдыха и снятия эмоционального напряжения?

Всего было опрошено 78 учеников и 22 учителей и работников школы. Результаты таковы.

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, должен ли ученик в школе отдыхать, а не только учиться?	82	8

2	Могут ли учащиеся отдохнуть в школьном спортзале?	54	46
	В коридорах?	73	27
3	Необходимо ли создать в нашей школе зону для отдыха и снятия эмоционального напряжения.	74	6

Результаты опроса показали, что большая часть опрошенных хотят, чтобы в школе ученики могли бы не только учиться, но и отдыхать. Таким образом, можно сделать вывод, что реализация нашего проекта необходима для местного сообщества.

**Цель проекта:** проектирование и оформление интерьера зоны снятия эмоционального напряжения в школе для учащихся 5-11 классов.

**Задачи проекта:**

1. Сформировать инициативную группу класса по оформлению интерьера зоны снятия эмоционального напряжения и утвердить план.
2. Организовать в классе смотр – конкурс дизайн-проектов «Зона отдыха в школе моей мечты».
3. Составить смету реализации проекта.
4. Утвердить механизм реализации проекта.
5. Организовать участие каждого учащегося класса в реализации проекта.
6. При необходимости привлекать родителей для реализации проекта.
7. Развивать социальную инициативность учащихся школы.

**География проекта и целевая аудитория**

Проект реализуется в Уренском районе в п.Уста.

Целевая аудитория – дети в возрасте от 10 до 18 лет, семьи учащихся, педагоги п.Уста.

## План деятельности

№	Мероприятие	Ожидаемые результаты	Дата проведения	Ответственный
<b>Подготовительный этап</b>				
1	Создание рабочей группы класса	Выявления условий для осуществления совместной социально-полезной деятельности учащихся, педагогов. И при необходимости родителей. Определение направления деятельности проекта.	сентябрь 2016г.	Кл.рук, рабочая группа проекта
2.	Заседание рабочей группы	План проекта	сентябрь 2016 г.	Кл.рук, рабочая группа проекта
3.	Составление сметы реализации проекта	Смета реализации проекта	сентябрь 2016 г.	Кл.рук, рабочая группа проекта
4.	Старт мини-проекта «Перезагрузка»	Освещение о начале реализации проекта через распространение листовок, информации на общешкольной линейке, стенде школы, площадке дневник.ру и школьном сайте	30 сентября 2016 г.	Рабочая группа проекта
<b>Основной этап</b>				
5.	Поиск места в школе для зоны отдыха	Место для зоны отдыха	1 октября 2016г.	Рабочая группа
6.	Распределение ответственных за каждую часть зоны	Список ответственных	7 октября 2016 г.	Рабочая группа
7.	Поиск идей	Материал о видах зон	С 8 по 31	Классный

		снятия эмоционального напряжения в ОО	октября	руководитель
8.	Обработка собранной информации , выполнение эскизов зоны	Систематизация собранного материала	11 -15 ноября	Рабочая группа
9.	Компьютерная верстка эскизов и или выполнение их в рисунках	Электронная версия эскизов или бумажный вариант	16-23 ноября	Ответственный за компьютерную верстку
10.	Печать и выполнение эскизов газеты	Печатная или нарисованная версия эскизов	24 ноября	Рабочая группа
11.	Презентация эскизов	Ознакомление участников проекта с эскизами конечного продукта проекта	30 ноября	Рабочая группа
12.	Оформление зоны отдыха в выбранном месте	Зона отдыха «Перезагрузка»	Апрель 2017 г	Кл.рук, рабочая группа проекта
<b>Заключительный этап</b>				
13.	Заседание рабочей группы	Подведение итогов, поощрение активных участников проекта, определение дальнейшего развития проекта и информирование о результатах социально-значимого проекта «Для всех!» через различные источники.	Май 2017 г.	Кл.рук, рабочая группа проекта
14	Обобщение и распространение опыта работы	Публикация опыта работы.	Май 2017 г.	Кл.рук рабочая группа проекта

## Необходимые и имеющиеся ресурсы

<i>Ресурсы</i>	<i>Необходимые ресурсы</i>	<i>Имеющиеся ресурсы</i>
Материально-технические	Цветной принтер – 1 шт. МФУ– 1 шт. Компьютеры – 1 шт. Расходные материалы для оргтехники. Краска, атласные ленты, ткань атласная , ткань вуаль, гимнастический обруч, самомассажеры, пуфики, стол в виде ромашки, стулья, ковёр, столы и цветочные песочницы, сухой душ.	Цветной принтер – 1 шт. МФУ– 1 шт. Компьютеры – 1 шт. Расходные материалы для оргтехники, скамейка, пуфики, стол, стулья
Информационные	Выход в СМИ и интернет; Печать эскизов, Изготовление рекламных листовок	Подключен интернет, функционирует сайт школы Информационные стенды Происходит информационный обмен между школой и родителями
Кадровые	Привлечение родителей	Для работы в проекте привлекаются родители (при необходимости)

## Смета расходов

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество/шт</i>	<i>Сумма/руб.</i>
1	Настольный цветочный модуль для рисования песком	2	20 000
2	Краска, кисти	3	500
3	Стол «Ромашка»	1	24 000
4	Стулья	5	20 000
5.	Ткань вуаль и атлас		900
6	Кашпо		1 000
7	Пуфик	4	18 600
		Итого	86 000

## **Ожидаемые результаты**

- Оформленный интерьер зоны снятия эмоционального напряжения в школе.
- Удачное цветовое оформление, позволяющее учащимся расслабиться и восстановить силы во время перемен и после уроков, настроиться на рабочий лад.
- Сформированные у учащихся навыки общественно-полезной занятости работы и социальной активности
- По нашему мнению, наличие таких зон в школе сделает пребывание в учебном заведении более комфортным, и возможно, некоторые школьники будут с большим удовольствием посещать школу.

**Объект исследования:** зона отдыха в школе.

**Предмет исследования:** оформление интерьера зоны снятия эмоционального напряжения отдыха в школе.

## **Творческая группа проекта «Перезагрузка»:**

1. Учащиеся 9 «а» класса МАОУ «Устанская СОШ»
2. Работники школы
3. Родители учащихся

**Сроки реализации проекта: 1 учебный год (2016-2017 гг.)**

## **Предполагаемые результаты:**

1. Реализовать план оформления интерьера зоны снятия эмоционального напряжения в школе
2. Сформируются навыки поисковой и коллективной работы
3. Увеличится количество обучающихся, проявивших лидерские качества
4. Возрастет процент участников социального проекта
5. Привлечение родителей к оформлению интерьера зоны отдыха в школе.

## **Методы оценки эффективности проекта**

Оценка эффективности проекта будет проводиться в соответствии с критериями:

- степень включения учащихся в мероприятия проекта (*Приложение 1*);
- динамика изменений заинтересованности детей зоной отдыха (*Приложение 2*);
- популярность проекта среди учителей, классных руководителей (*Приложение 3*);
- популярность проекта среди родителей (*Приложение 4*)

## **Список используемой литературы**

1. - Нестеровский Е.Б., «Что такое аутотренинг» - М.: Знание, 1994
2. М.: «Физкультура и спорт», 1997
3. [vk.com/topic-69216155\\_29844116](https://vk.com/topic-69216155_29844116)копия

Бодров В. А. **Психологический** стресс: развитие учения и современное состояние проблемы.

4. Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. -СПб, 2005 - 42 с.
- 5.Копытин А.И. (ред.) Арт-терапия. Хрестоматия.- СПб, 2002.- 320 с.

# Приложения

## Приложение 1

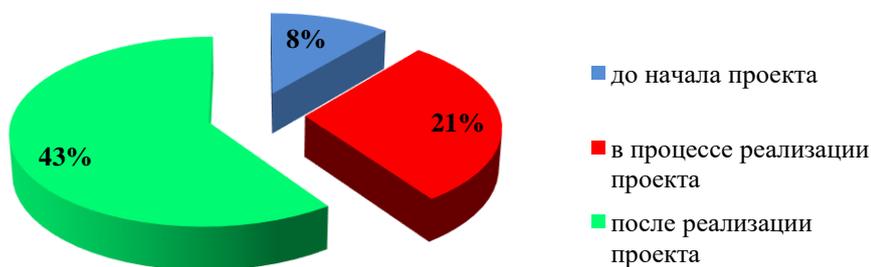
### Степень включения учащихся в мероприятия проекта

Социокультурный проект «Перезагрузка» был инициирован детским объединением школы «Про-движение». Принять участие в этом проекте изъявили желание 90% ребят класса. После освещения о начале реализации проекта через распространение листовок, информации на общешкольной линейке, стенде школы к проекту удалось подключить и учеников 5-11 классов.

Таким образом, к проекту удалось подключить 53% учащихся 5-11 классов.

## Приложение 2

### Динамика изменения заинтересованности детей литературным творчеством



Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что на начало реализации проекта ученики школы мало интересовались проблемой наличия в школе зон снятия эмоционального напряжения для учащихся. Постепенно включаясь в проект и обсуждая его с одноклассниками, заинтересованность учащихся школы увеличивалась, а по окончании проекта и его презентации – возросла. Большую популярность вызвал «Цветовые песочницы» – среди учеников 5-8 классов, а учеников 5-8 классов больше заинтересовало место для чтения и изучения специально составленных материалов по теме « Психология и я» .

### **Популярность проекта среди учителей и классных руководителей**

В течение месяца после презентации проекта поступило идей по оформлению зоны от 16 учащихся школы, от 7 учителей и работников школы. Таким образом, можно сделать вывод, что проект популярен среди педагогов и учащихся школы.

### **Популярность проекта среди родителей**

Рабочей группой проекта была проведена беседа с родителями, с целью выявления заинтересованности их в наличии зон отдыха в школе. Как показали результаты собеседования, большая часть родителей заинтересована в реализации проекта.

Эскизы зоны отдыха





*Приложение 6*

**Конечный результат**



**"Зона психологической разгрузки"**