

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №3 ГОРОДА СОЧИ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТОГОВА Н.И.

354067, Краснодарский край, город-курорт Сочи, Хостинский район, пер. Ушинского, д.3
тел: 265-33-10, lyceum3@edu.sochi.ru

*Конкурсный отбор проектов
школьного инициативного бюджетирования
на территории муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края в 2025/2026 году*

Наименование проекта:

«ВЫРУЧАЙ-КОМНАТА»

Инициаторы проекта:

Обращевская Елизавета,
учащаяся 7б класса
МОБУ Лицея №3
активист школьного ученического совета

г. Сочи, 2025

Аннотация

Проект направлен на создание уникальной многофункциональной площадки для учащихся лица, целью которого является обеспечение комплексной психологической поддержки, содействие развитию эмоционального интеллекта и формирование благоприятной социальной среды. Концепция проекта основана на принципах инклюзивности, сотрудничества и активизации внутренних резервов учащихся.

В рамках реализации проекта планируется организовать пространство, позволяющее молодым людям отдыхать, развиваться и находить поддержку в сложных жизненных ситуациях. Ключевыми направлениями деятельности станут мероприятия по профилактике стресса, развитию творческих способностей, повышению социальной активности и укреплению семейных ценностей.

Предполагается активное вовлечение педагогов, учащихся и их семей в работу над проектом, что позволит достичь устойчивого эффекта и укрепить репутацию лица как инновационного образовательного учреждения, ориентированного на всестороннюю поддержку и развитие личности ребенка.

Реализация проекта обеспечит создание современной, технологичной и безопасной зоны, способствующей здоровому образу жизни, творческому росту и гармонизации внутриколлективных отношений.

1. Введение. Актуальность темы.

Актуальность идеи создания Выручай-комнаты обусловлена несколькими важными факторами современного образовательного процесса:

1. Высокая нагрузка на подростков

Современные подростки сталкиваются с возрастающим количеством требований, включая высокие учебные нагрузки, давление родителей и сверстников относительно успехов и достижений. Необходимость соответствовать социальным стандартам приводят к хроническому стрессу и эмоциональному выгоранию.

2. Нехватка возможностей для психологической разгрузки

Традиционная школа редко предоставляет достаточное количество мероприятий и помещений, где подростки могли бы отдохнуть, отвлечься от проблем и снизить уровень тревожности. Даже дома многие подростки чувствуют постоянное напряжение, связанное с обязанностями и отсутствием свободного времени.

3. Необходимость развития эмоционального интеллекта

Подростковый период характеризуется сильными изменениями в восприятии мира, самооценке и отношениях с людьми. Многие молодые люди не умеют правильно распознавать и управлять собственными чувствами, что мешает формированию устойчивых позитивных межличностных отношений и создает предпосылки для конфликтных ситуаций.

4. Психологические риски

Стрессовые ситуации и отсутствие необходимой психологической поддержки способны привести к серьезным последствиям, таким как депрессия, повышенная агрессивность, нарушения поведения и даже суицидальные мысли. Подростков важно вовремя заметить и оказать нужную помощь.

5. Возможность профилактики негативных последствий

Создав специальное пространство для психологической разгрузки, мы можем существенно уменьшить риск возникновения серьезных психологических проблем у подростков. Выручай-комната станет местом, где ребенок сможет свободно высказываться, получить поддержку взрослых и научиться понимать и регулировать свое эмоциональное состояние.

1. Основная часть

1.1. Гипотеза:

Организация специализированного пространства («Выручай-комнаты») в образовательных учреждениях положительно повлияет на психологическое самочувствие учащихся, снизит уровень стресса и тревожности, повысит общую мотивацию и вовлеченность в учебный процесс, а также укрепит социальные связи и создаст благоприятную атмосферу для раскрытия творческого потенциала.

Аргументы гипотезы:

Наличие специального места для отдыха и творчества стимулирует креативность и снижает нагрузку на нервную систему учащихся.

Регулярное посещение подобной комнаты способно значительно облегчить адаптацию детей к новым условиям школы и сформировать привычку заботиться о своем эмоциональном состоянии.

Совместные занятия и общение способствуют улучшению коммуникативных навыков и предотвращению изоляции подростков.

Предоставляя психологически безопасную обстановку, такая комната формирует доверие между учениками и педагогами, облегчая раннее выявление потенциальных проблем и оказание своевременной поддержки.

Следовательно, внедрение Выручай-комнаты позволит эффективно решать существующие проблемы психоземotionalного характера, создавая оптимальные условия для всестороннего развития подрастающего поколения.

1.2. Направление деятельности:

Основная деятельность проекта «Выручай-комната» сосредоточена вокруг трёх ключевых направлений:

1. Психологическая поддержка

- ✓ Организация регулярных консультаций и бесед с профессиональными психологами.
- ✓ Проведение тренингов по управлению стрессом и развитию эмоционального интеллекта.
- ✓ Обучение техникам саморегуляции и расслабления (дыхательные упражнения, арт-терапия).

2. Творческое самовыражение

- ✓ Формирование творческой мастерской, где учащиеся смогут заниматься рисованием, лепкой, фотографией, дизайном и музыкой.
- ✓ Реализация программы занятий театром, хореографией и литературным творчеством.
- ✓ Поддержка инициатив школьников по организации выставок работ и показов.

3. Социальная интеграция

- ✓ Создание пространства для совместных игр и обсуждений фильмов, книг и культурных явлений.
- ✓ Программы добровольческой деятельности и командообразования.
- ✓ Организация встреч с выпускниками, родителями и специалистами для обмена опытом и повышения мотивации.

Таким образом, работа в рамках проекта направлена на комплексное развитие эмоциональной сферы, повышение креативности и укрепление социальных связей учащихся, что является залогом успешного личностного становления и эффективного освоения учебного материала.

Проблема: для качественной работы Выручай-комнаты необходимо оснащение современной техникой, удовлетворяющего потребностям учащихся и отвечающее решению заявленных целей и задач. При реализации данного проекта будет организовано специализированно-оборудованное помещение, где обучающиеся лица смогут раскрыть свой творческий потенциал, открыть себя как личность, раскрепоститься, найти новых друзей, но и самое главное – развиваться в интересующем направлении. Еще одна проблема, решаемая при реализации данного проекта - это увеличение количества участников образовательного процесса занятых внеурочной деятельностью.

1.3. Актуальность проекта:

Наш лицей планирует создать уникальную Выручай-комнату, вдохновленную легендарной волшебной комнатой из Хогвартса. Она станет настоящим прибежищем для наших учеников, стремящихся отдохнуть душой, проявить творческие способности и насладиться психологической гармонией. Эта комната превратится в идеальное пространство, пропитанное атмосферой домашнего уюта, мягким светом ламп, удобными креслами, создающими ощущение полной свободы и комфорта.

Здесь можно погрузиться в мир чтения, выбрав одну из множества интересных книг с книжной полки, послушать приятную музыку или выпить

чашечку ароматного травяного чая, наслаждаясь вкусом свежей домашней выпечки. Для любителей кино покажут захватывающие фильмы, которые можно обсудить в кругу друзей, а фанатам театра представят возможность репетиций спектаклей прямо на импровизированной сцене. Желающие провести время творчески найдут всё необходимое оборудование и инструменты для создания новых проектов, будь то живопись, фотография или дизайн. Любителям интеллектуальных развлечений предложат разнообразные настольные игры, способные объединить ребят разных возрастов и характеров.

Однако самое важное назначение Выручай-комнаты состоит в том, чтобы помогать нашим ребятам справляться с эмоциями, преодолеть чувство одиночества и страха перед жизненными проблемами. Мы стремимся устранить недостаток профессиональной психологической помощи, которая остро необходима многим подросткам, находящимся в условиях постоянного стресса, вызванного адаптацией к взрослой жизни, высоким уровнем ожиданий и давлением социума. Созданная нами уникальная обстановка поможет каждому ребенку почувствовать себя понятым, поддержанным и услышанным. Таким образом, наши усилия направлены на формирование здоровой атмосферы, способствующей полноценному раскрытию потенциала каждого ученика, развитию эмоционального интеллекта и успешной интеграции в окружающее сообщество.

1.4. Цель проекта – создание комфортного пространства («Выручай-комнаты»), которое обеспечит лицеистам необходимую психологическую поддержку, позволит снять напряжение, выразить эмоции и повысить уровень эмоционального благополучия. Благодаря этому учащиеся смогут лучше справляться с повседневными стрессами, улучшат социальные навыки и повысят качество своей школьной жизни.

1.5. Задачи:

1. Создание комфортной среды – организация помещения, оборудованного мебелью, материалами и играми, способствующими расслаблению и снятию напряжения.
2. Развитие эмоционального интеллекта – проведение занятий и тренингов, направляющих детей на осознание собственных чувств и управление ими.
3. Психологическая поддержка – помощь детям в преодолении трудностей, конфликтов и эмоциональных переживаний посредством консультаций и индивидуальных бесед, полезной совместной деятельности.
4. Повышение уровня социализации – формирование навыков эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, обучение конструктивному поведению в коллективе.
5. Стимулирование творческой активности – предоставление возможностей для самовыражения через арт-терапию, театральные постановки и творческие мастерские, просмотры и обсуждения фильмов, литературные гостиные..
6. Формирование позитивного отношения к учёбе – снижение учебной тревожности и повышение мотивации к обучению благодаря комфортным условиям и индивидуальному подходу.

Эти задачи направлены на улучшение психоэмоционального состояния учащихся и обеспечение условий для полноценного развития личности каждого учащегося.

1.6. Планируемые результаты:

Реализация проекта «Выручай-комната» приведёт к следующим положительным результатам:

✓ Повышение уровня психологической устойчивости среди обучающихся благодаря созданию условий для расслабления и восстановления энергии.

✓ Развитие эмоционального интеллекта, поскольку дети научатся осознавать и выражать собственные чувства, сопереживать другим.

✓ Укрепление социальных связей: совместное проведение досуга способствует укреплению дружеских отношений внутри коллектива.

✓ Снижение уровня тревоги и конфликтов среди учащихся за счёт возможности открыто говорить о своих проблемах и получать своевременную помощь.

✓ Рост мотивации и эффективности учёбы, так как уменьшение стресса помогает учащимся лучше концентрироваться на учебных задачах.

✓ Формирование культуры заботы о психоэмоциональном здоровье, прививая важность поддержания внутреннего равновесия и умения обращаться за поддержкой.

Таким образом, инициатива направлена на улучшение качества школьного образования и развитие гармоничной образовательной среды.

Количественными показателями эффективности реализации инициативы могут стать:

✓ Увеличение числа обращений учеников за психологической поддержкой минимум на 20%.

✓ Повышение среднего показателя удовлетворённости учащихся условиями пребывания в школе минимум на 15%.

✓ Сокращение количества случаев школьных конфликтов и правонарушений минимум на 10%.

✓ Уменьшение показателей детской тревожности и депрессивных состояний согласно диагностическим шкалам минимум на 15%.

✓ Рост средней оценки по дисциплинам, связанным с развитием творческих способностей (например, литература, искусство, театр) минимум на 8%.

✓ Улучшение общей академической успеваемости класса минимум на 5%.

✓ Эти цифры будут фиксироваться регулярно, начиная с момента открытия комнаты и далее ежегодно, что позволит оценить долгосрочный эффект от её функционирования.

2. Порядок реализации проекта

2.1. Для обоснования целесообразности создания Выручай-комнаты было проведено широкомасштабное исследование посредством анонимного анкетирования всех заинтересованных сторон: обучающихся, родителей и

педагогического состава нашего лицея. Полученная обратная связь позволила выявить важные тенденции и предпочтения сообщества.

Результаты исследования:

✓ **Общее восприятие:** 93% респондентов выразили уверенность в необходимости внедрения подобного формата пространства, подчеркнув его потенциал в качестве органа ученического самоуправления.

✓ **Престиж учреждения:** Согласно опросу, 56% участников уверены, что открытие Выручай-комнаты положительно скажется на имидже лицея, увеличивая привлекательность заведения для будущих поколений учеников и демонстрируя прогрессивный подход к образованию.

✓ **Социальная сплочённость:** Почти половина (46%) опрошенных отметили, что наличие Выручай-комнаты поспособствует сближению и сотрудничеству между учащимися, учителями и родителями, создав площадку для совместного творчества и конструктивного общения.

✓ **Творческая активность:** Большинство опрошенных указали, что подобная площадка способна стимулировать творческий рост молодёжи, позволяя раскрывать таланты и пробовать себя в различных видах искусства и науки.

Выводы исследования:

Полученные данные свидетельствуют о высоком уровне заинтересованности сообщества в создании подобного центра и подтверждают обоснованность проекта. Анкетирование выявило конкретные преимущества наличия Выручай-комнаты, подчёркивающие потребность в пространстве, обеспечивающем эмоциональную разгрузку, продуктивное взаимодействие и творчество.

Этапы реализации:

Примерный план реализации проекта

№ п/п	Мероприятие, деятельность	Срок проведения	Краткое описание мероприятия, деятельности
1	1 этап – подготовительный Соз	(2025 -2026 учебный год).	Данный этап включает в себя: - разработка проекта

	дание и развитие материальной базы.		-разработка сопроводительной документации (должностные инструкции, локальные акты о работе Выручай-комнаты и др.) - оборудование необходимых помещений: мебель, дизайн; - оснащение компьютерной техникой всех компонентов структуры: компьютер, проектор, экран, цветной принтер лазерный А3, оборудование локальной сети и сети Интернет; -техническая оснащенность лицензионным и свободно распространяемым программным обеспечением (ОС Windows, Linux). Для реализации данного этапа необходимо обновление старой и приобретение новой компьютерной техники. Планируется приобретение оборудования для качественных кино просмотров.
	2 этап – основной	2026 год	<u>В ходе реализации данного этапа предполагается следующее:</u> - распределение направлений работы Выручай-комнаты между организаторами, разработка программ работы данных направлений (арт-терапия, музыкальная терапия, кинопедагогика, клубы по интересам) - создание новостного медиаконтента; - создание собственных ресурсов учителей для размещения олимпиадных заданий, презентаций, тестирования, интеллектуальных игр; - проведение форумов, конференций, виртуальных встреч с другими образовательными учреждениями района; -проведение внеклассных мероприятий на базе всех составляющих структуры Выручай-комнаты
	3 этап – заключительный	Декабрь 2026 года	- подведение итогов реализации проекта: 1) мониторинг (отслеживание выполнения плана реализации проекта на каждом этапе). По окончании 1-го этапа должно быть выполнено следующее: - разработана нормативная база - создан интерактивный класс - все компоненты Выручай-комнаты оснащены необходимой техникой, подключены к сети Интернет. По окончании 2-го этапа: - еженедельный выпуск новостей; - ежемесячный выпуск газеты; - организовано сетевое взаимодействие с ОО Сочи.

			По окончании данного этапа отслеживается количество форумов, конференций с другими ОУ, а также количество проведенных внеклассных мероприятий на базе всех компонентов структуры Выручай-комнаты. 2) проведение семинаров и совещаний по передаче и обмену опытом.
--	--	--	---

2.2. Ожидаемые результаты:

1. Развитие психологической компетентности

Формирование у обучающихся навыков управления стрессом и осознанного отношения к своим эмоциям.

Повышение уровня доверия и открытости в общении с педагогами и сверстниками.

Предупреждение эмоционального истощения и депрессивных состояний.

2. Укрепление социальной активности

Стимулирование интереса учащихся к совместной деятельности и волонтерству.

Формирование положительного имиджа лицея среди учащихся и населения района.

3. Повышение творческого потенциала

Активизация художественных, музыкальных и иных видов творчества среди учащихся.

Расширение спектра форматов и методов художественного самовыражения.

Создание выставки лучших работ учащихся и организация творческих мастер-классов.

Итоговая цель

Главным итоговым результатом проекта должно стать значительное улучшение социально-психологического климата в учебном заведении, формирование доверительных взаимоотношений между учащимися, родителями и педагогами, а также качественное повышение уровня культурного и творческого развития воспитанников.

3. Смета расходов

Сметный расчет			
1. Расходы на закупку оборудования 2. Закупка расходных материалов и оплата услуг, необходимых для реализации проекта(услуги+покупки) 3. Расходы на покупку и/или создание программного обеспечения (услуги+покупки) 4. Расходы на канцелярские принадлежности (только покупка) 5. Расходы на закупку мебельной гарнитуры (услуги+покупки)			
№ п/п	Виды затрат	Ед. измере ния	Полная стоимость (тыс. руб.)
1	2	3	4
	Приобретение оборудования (указать)		
1.	Ноутбук (AMD Ryzen 7, RAM 16 ГБ, SSD 512 ГБ, NVIDIA GeForce RTX 4050)	шт	120.000
2.	Портативная акустическая система JBLPartybox710	шт.	120.000
3.	Мультимедийный проектор (Epson/BenQ, 3 500лм)	шт.	65.000
4.	Моторизованный проекционный экран (200x200 см	шт	35.000
5.	Мольберты напольные	6 шт.	45.000 x 6 = 270.000
6.	Стенды и наклейки для оформления пространства	компл.	50.000
7.	Полки для буккроссинга	компл.	40.000
8.	Модульная мягкая мебель (диваны, кресла-мешки, пуфы)	компл.	250.000
9.	Рабочие столы и эргономичные стулья	компл.	150.000
10.	Комплект для психологической разгрузки (настольные игры, арт-материалы)	компл.	25.000
11.	Транспортные расходы, сборка мебели, непредвиденные расходы	компл.	50.000
Итого			1 000 000,00 (руб.)