



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ
Гриднев А.Н.
«15» марта 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Областной акции «Лови Дзен с ЦСМ», посвящённой Всемирному дню здоровья

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет условия организации и проведения Областной акции «Лови Дзен с ЦСМ», посвященной Всемирному дню здоровья (далее - Акция), её организационное и методическое обеспечение, порядок участия в Акции и определение итогов.

1.2. Учредителем Акции является министерство образования и науки Самарской области.

1.3. Организатором Акции является Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Центра развития творчества детей и юношества «Центр социализации молодёжи».

2. Цели и задачи Акции

2.1. Акция нацелена на формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, а также осознанному отношению к своему психологическому здоровью.

2.2. Задачи Акции:

воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему психологическому здоровью;

развитие теоретических знаний по теме психологического здоровья и его значимости для здоровья человека в целом, эмоций, эмоциональных состояний человека;

развитие и активизация практических навыков по выходу из стрессовых ситуаций, управления эмоциональным состоянием, профилактики психологического выгорания (истощения).

3. Участники Акции

3.1. В Акции могут принимать участие команды обучающихся образовательных организаций Самарской области в возрасте 10 -18 лет.

3.2. Участие в Акции означает согласие авторов на последующее использование в некоммерческих целях предоставленных материалов или их элементов.

4. Руководство Акции

4.1. Подготовку и проведение Акции осуществляет Оргкомитет (Приложение 1).

4.2. Оргкомитет оставляет за собой право изменить условия настоящего Положения (за исключением требований к материалам), разместив информацию на сайте ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ - <http://цсмсамара.рф>, а также на официальной странице: <https://vk.com/csmsamara63>

5. Порядок проведения Акции

5.1. Акция проводится с **1 по 14 апреля 2024** года.

5.2. Для участия в акции необходимо до **18.00 31 марта 2024** года подать заявку путем заполнения электронной формы по ссылке <https://forms.yandex.ru/u/65f7cf58f47e733089f7c7ec/>

5.3. Темой акции станет: «Умение управлять своим эмоциональным состоянием».

5.4. Участникам акции необходимо провести в своей команде беседу на тему: «Какую роль играют эмоции в жизни человека».

В ходе беседы нужно поделиться друг с другом своими методами выхода из стрессовых ситуаций, а также выявить наиболее эффективные

способы управления негативными эмоциями.

Итоги беседы оформляются в плакат, пропагандирующий важность работы с эмоциями. Плакат должен содержать:

- информацию на тему эмоций;
- иллюстрации, связанные с этой тематикой;
- методы, рекомендации или способы выхода из тревожного, стрессового состояния, обретения эмоциональной стабильности, позитивного мышления. Всего того, что способствует укреплению психологического здоровья человека.

5.5. Формат плаката и способы его создания определяются самими участниками акции.

5.6. До 14 апреля 2024 года необходимо разместить плакат на сайте образовательной организации или в социальной сети организации, класса или объединения с хештегами #ЛовиДзенЦСМ #Мое_психологическое_здоровье #ЭмоцииВАЖНЫ

5.7. Прислать в адрес Оргкомитета ped.konkurs.csm@yandex.ru ссылки на размещение плаката до 14 апреля 2024 года включительно.

6. Подведение итогов Акции

6.1. Итоги Акции подводятся решением Оргкомитета.

6.2. Все участники, приславшие ссылки на размещение материалов акции, получают сертификат участника Акции.

6.3. Сертификаты будут разосланы участникам до 25 апреля 2024 года на электронные адреса, указанные при подаче заявок.

7. Контакты

Контактные данные ГБОУДОД ЦРТДЮ «Центр социализации молодёжи»: 443010, г. Самара, ул. Куйбышева, 131, каб. 26, 8(846) 333-58-41

Жилякова Юлия Викторовна, Рящикова Мария Александровна

E-mail: ped.konkurs.csm@yandex.ru

Сайт ГБОУДОД ЦРТДЮ «Центр социализации молодёжи» –
цсмсамара.рф.

Официальная группа в социальных сетях: <https://vk.com/csmsamara63>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к Положению
о проведении областной акции «Лови Дзен с ЦСМ»,
посвящённой Всемирному дню здоровья

ОРГКОМИТЕТ

1. Гриднев Анатолий Николаевич, директор ГБОУДОД ЦРТДЮ «Центр социализации молодёжи»;
2. Рящикова Мария Александровна – заместитель директора по научно-методической работе ГБОУДОД ЦРТДЮ «Центр социализации молодёжи»;
3. Краснова Анна Александровна – заведующий Центром профилактической работы ГБОУДОД ЦРТДЮ «Центр социализации молодёжи»;
4. Жилиякова Юлия Викторовна – педагог-психолог ГБОУДОД ЦРТДЮ «Центр социализации молодёжи».