

ANTI-STRESS

→ 001.

Социальный проект

ANTI-STRESS

Группа №13: Казакова, Мурыченкова, Солнцев, Алматова,
Далла Барба

Руководитель проекта: Самылина Дарья Александровна



НАША КОМАНДА

→ 002.



**АЛМАТОВА
КАМИЛЛА**



**КАЗАКОВА
МАРИНА**



**МУРЫЧЕНКОВА
ЕЛИЗАВЕТА**



**СОЛНЦЕВ
ЯКОВ**

СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Данный проект посвящен проблеме влияния стресса на жизнь учеников школ и студентов в период обучения и подготовки к экзаменам, в том числе в совокупности с другими жизненными обстоятельствами

73%

Родители 73% выпускников российских школ заявили во время опроса, что дети испытывают нервное напряжение в период сдачи экзаменов, при этом 22% школьников принимают препараты для борьбы со стрессом

22%

56%

Данные показали, что 56% совершенно точно испытывают
стресс во время учебы

28,9% - склоняются к тому, что испытывают стресс

ИДЕИ ПРОЕКТА



Организация мероприятий для старшеклассников и студентов по снижению стресса в период обучения с участием квалифицированных психологов-экспертов



Создание клуба единомышленников для нетворкинга и взаимной поддержки участников

ЦЕННОСТЬ ПРОЕКТА



Запись на личную консультацию с психологом или просмотр видео по самопомощи в интернете, подписка на блогеров

Синергия работы студентов и психологов для достижения более значимых результатов на бесплатных лекциях и мастер-классах

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Оказание помощи старшеклассникам и студентам в снижении уровня стресса и повышение их информированности о симптомах, последствиях стресса и методах борьбы с ним во время обучения и подготовки к экзаменам

ПРОЕКТ В ЦИФРАХ

→ 009.

68 участников присутствовало на очных встречах

человек присутствовало на первой встрече

27

15 человек присутствовало на второй встрече

человек присутствовало на третьей встрече

26

142 количество «живых» подписчиков в социальных сетях

ANTI-STRESS

→ 010.

НАШИ СПОНСОРЫ И ПАРТНЕРЫ

ANTI-STRESS

ЭТО ВАЖНО



011.

ВКонтакте Поиск A\$AP Ferg feat. Nicki Minaj — Plain ...

Назад

- Моя страница
- Новости
- Мессенджер 1
- Звонки
- Друзья
- Сообщества
- Фотографии
- Музыка
- Видео
- Клипы
- Игры
- Объявления
- Мини-приложения
- VK Pay
- Работа
- Закладки
- Файлы
- Реклама
- ANTI-STRESS
- ПЕРВАЯ ВСТРЕЧ...
- ВТОРАЯ ВСТРЕЧ...

ЭТО ВАЖНО ✓
- быть счастливым

Заказать Подписаться

Информация vk pay

Наш магазин "это важно" создан с целью напомнить о мелочах из вашей жизни, крупичках, которые составляют общую картину счастья! Хватит быть такими строгими к себе, примите себя такими какие вы есть! Никогда не забывайте слова любви и благодарности, делитесь теплом! Начните верить в себя и своих близких, забота и поддержка, это то что нужно каждому из нас!

Дари добро этому миру, и он подарит добро в ответ!

сделать заказ - etovazno.com/?utm_source=vk

http://etovazno.com/?utm_source=vk

Открыто · Закроется в 21:00

Нижняя Сыромятническая улица, 10 с9, Москва Все 29 адресов

Написать сообщение

- Рекомендовать
- Включить уведомления
- Рассказать друзьям
- Ещё

Корзина

Рекомендует Марина

Подписчики 166 820

14:03 LTE

ЭТО ВАЖНО ✓
- быть счастливым

Message Order

Follow Recommend Notifications

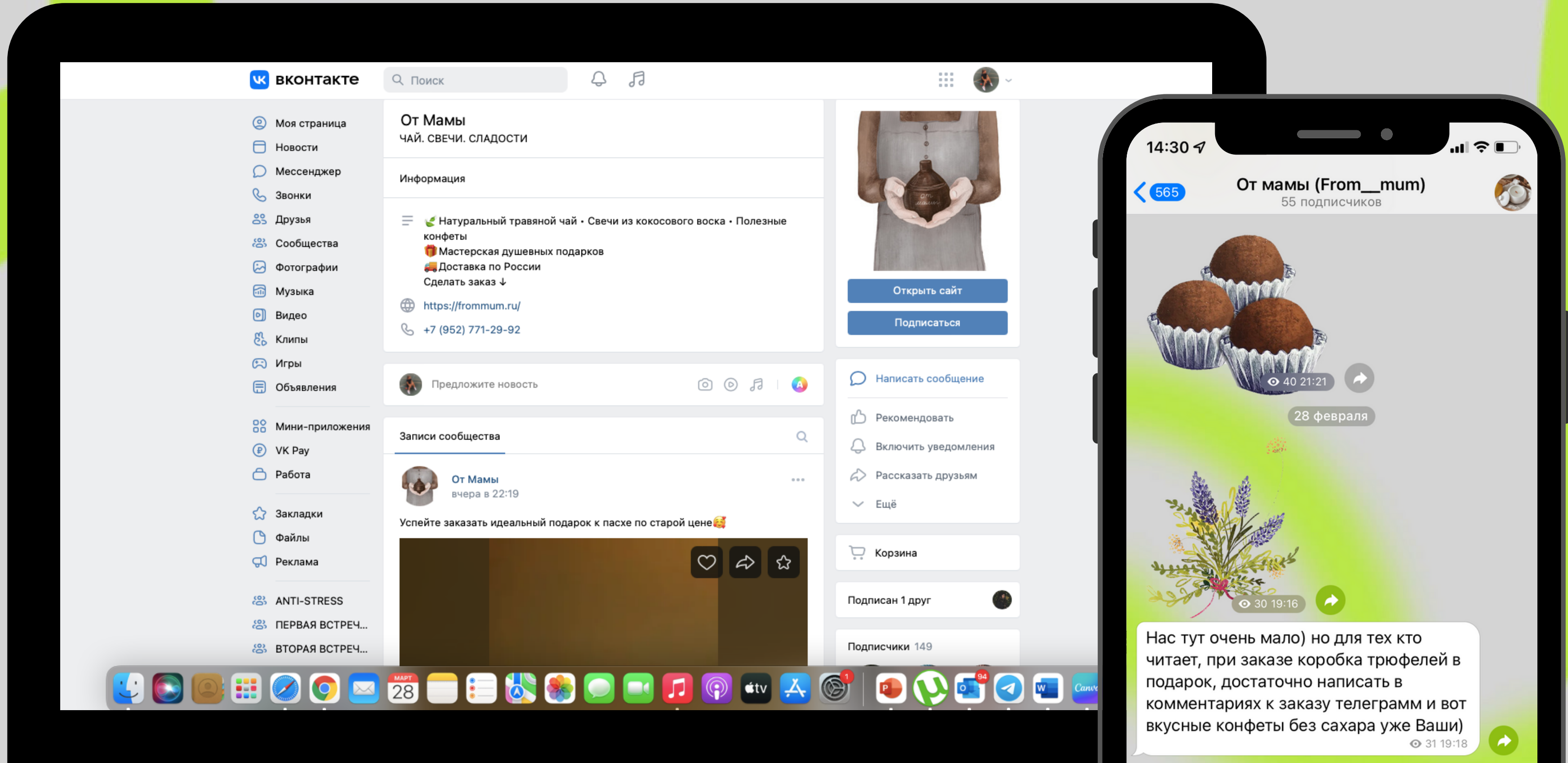
167,2K followers · 8 friends

Recommended by Marina

ANTI-STRESS

FROM MUM

→ 013.



ANTI-STRESS
TIME

→ 014.



ANTI-STRESS

ONNE POKERITTO

→ 015.

The image shows a laptop screen on the left and a smartphone on the right, both displaying content from the brand 'ONNE POKERITTO'.

Laptop Screen (Menu):

- Navigation bar: Лучшее от шефа, Собери сам, Супы, **Завтраки**, Десерты, Классический кофе, Матча, Горячие напитки, Смузи, лимонады и милкшейки, Чай
- Menu items (top row):
 - Лосось с яйцом-пашот, творожным муссом, мини-шпинатом и семенами льна. 305,00 Р
 - Любимая классика. 425,00 Р
 - Нежное утро. от 130,00 Р
 - Ростбиф с яйцом-пашот, творожным муссом и мини-шпинатом. 275,00 Р
- Menu items (bottom row): Four additional food items are visible but not fully captioned.

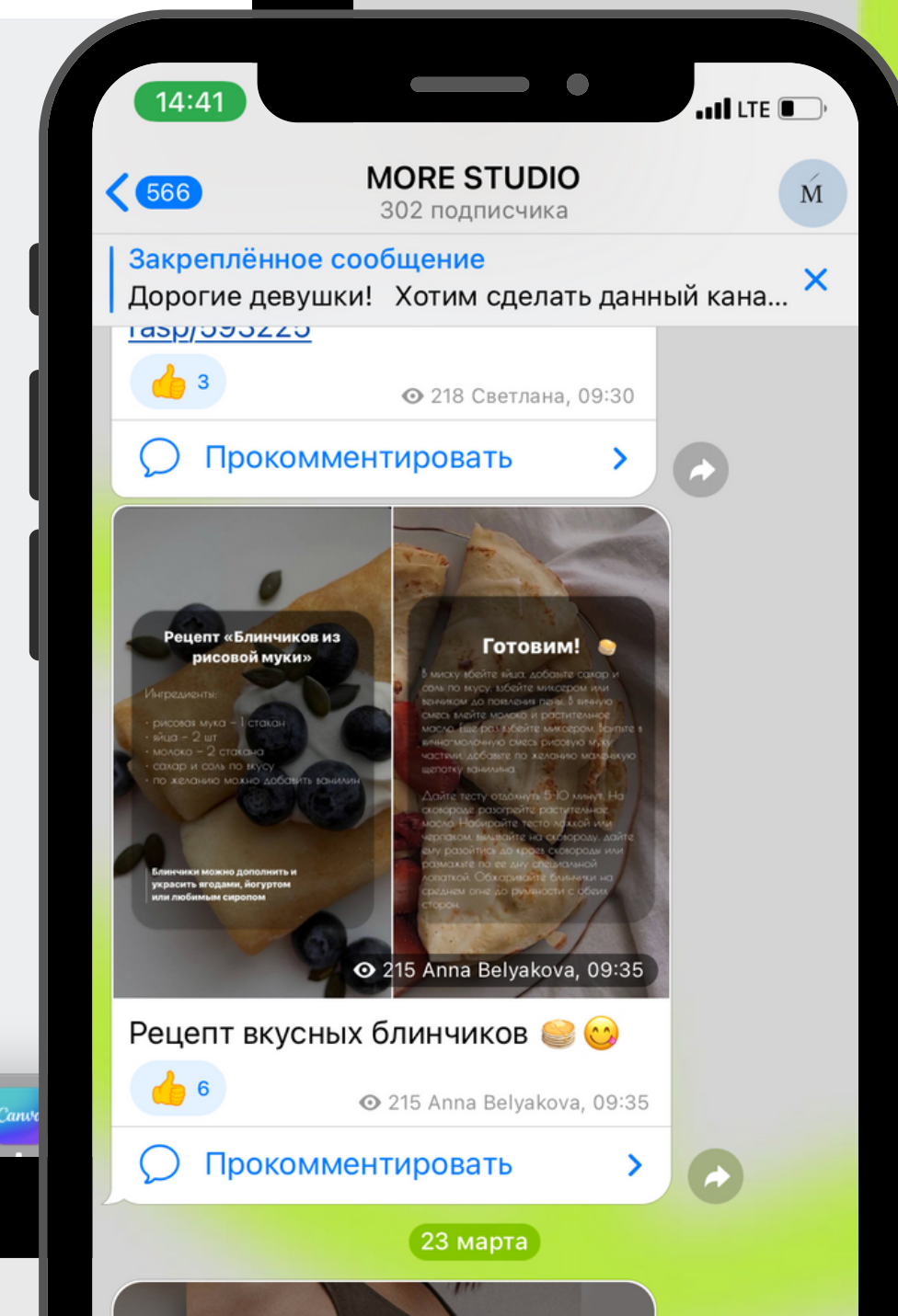
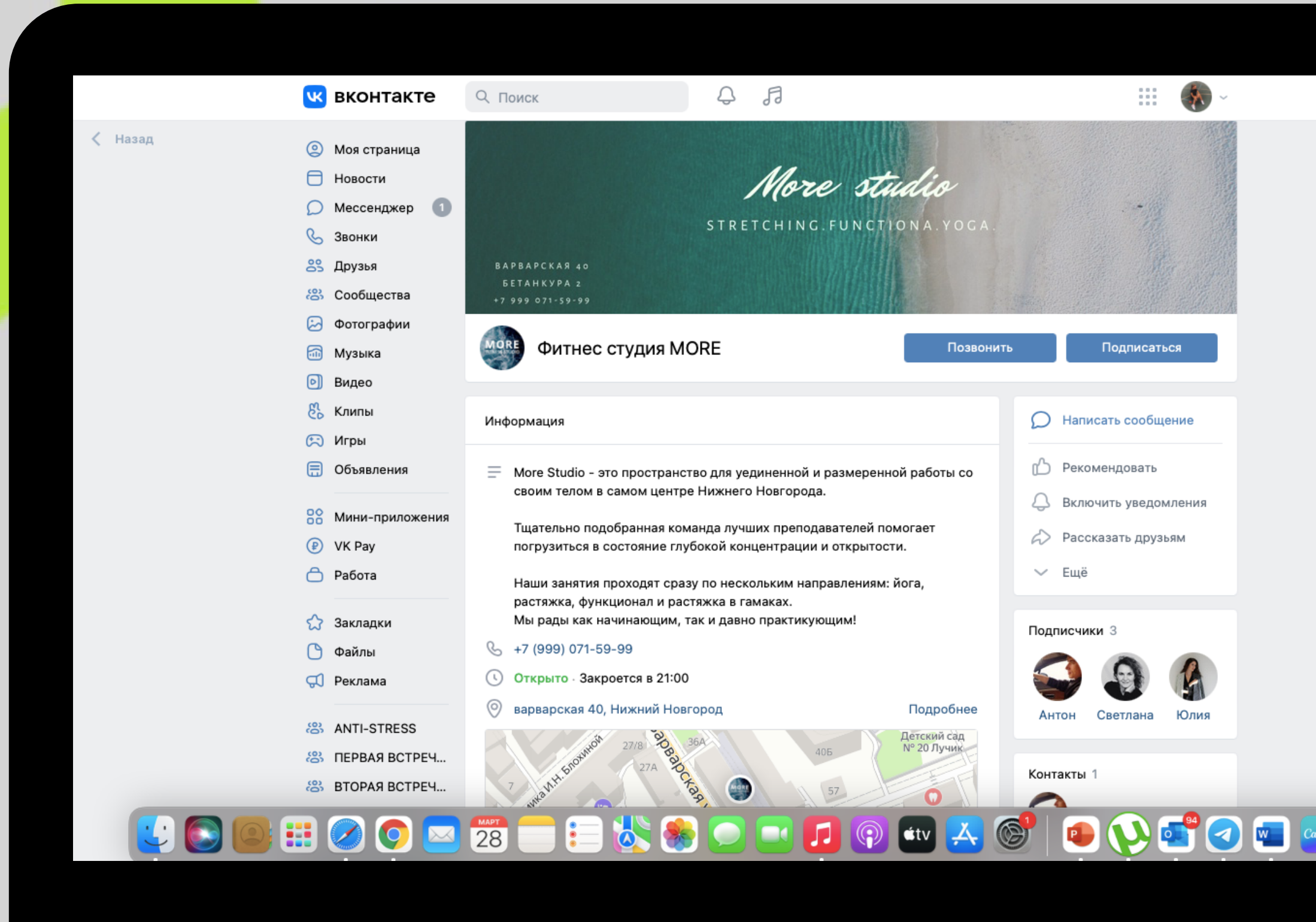
Smartphone Screen (Social Media Post):

- Time: 14:49
- Profile: ONNE Poke&other stories (177 подписчиков)
- Message: Закрепленное сообщение: Друзья, как вы знаете, наш сайт был заблокиро...
- Image: A bowl of poke with salmon, avocado, and a latte.
- Text: Дорогие друзья ✨ Спасибо всем, кто уже присоединился ❤️ Мы хотим вас отблагодарить и поэтому дарим скидку 10% на

ANTI-STRESS

MORE STUDIO

→ 016.



А ТАКЖЕ



ANTI-STRESS

→ 018.

FIRST

MEETING



ANTI-STRESS



019.

ПРИГЛАШЕННЫЙ СПИКЕР

ANTI-STRESS
MIND

→ 020.

ЕВГЕНИЯ



ШАШИНА

MENTAL STRESS



022.



— 010. —
СТРАТЕГИЧЕСКАЯ СЕССИЯ
"СТРЕСС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"

А
И
М
Т
И
В

→ 023.



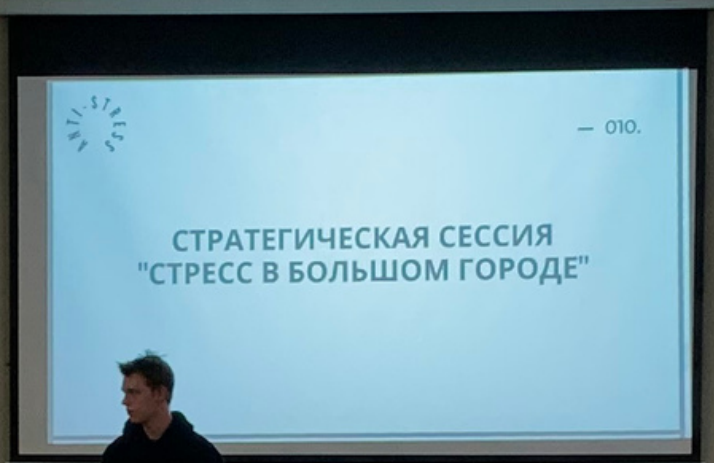
ANTI-STRESS

→ 024.



AMT-1
STRESS

→ 025.



СТРАТЕГИЧЕСКАЯ СЕССИЯ
"СТРЕСС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"



ANTI-STRESS

→ 026.

SECOND

MEETING

ANTI-STRESS

→ 027.

ПРИГЛАШЕННЫЙ СПИКЕР

ANTI-STRESS
MIND

→ 028.

ДАРИНА



ЖУЧКОВА

ANTI-STRESS

→ 029.



ANTI-STRESS

→ 031.



ANTI-STRESS




032.



ANTI-STRESS
TIME

→ 033.

! Обсуждаюсь на тел., не довожу до конца
Решим все сама отвечаю на вопросы, телерадиоп.
Из-за этого я не могу сдать работу в срок
Борюсь все к шуткам!!
Составить список гл на неделю

срочно	не срочно
	

google keep
Список гл на неделю
Купить очки новые!!

ANTI-STRESS

→ 034.





ANTI-STRESS
- 001.



→ 035.

ПРИ ПОЖАРЕ
ЗВОНИ



ANTI-STRESS

→ 036.

THIRD

MEETING

ANTI-STRESS

→ 038.



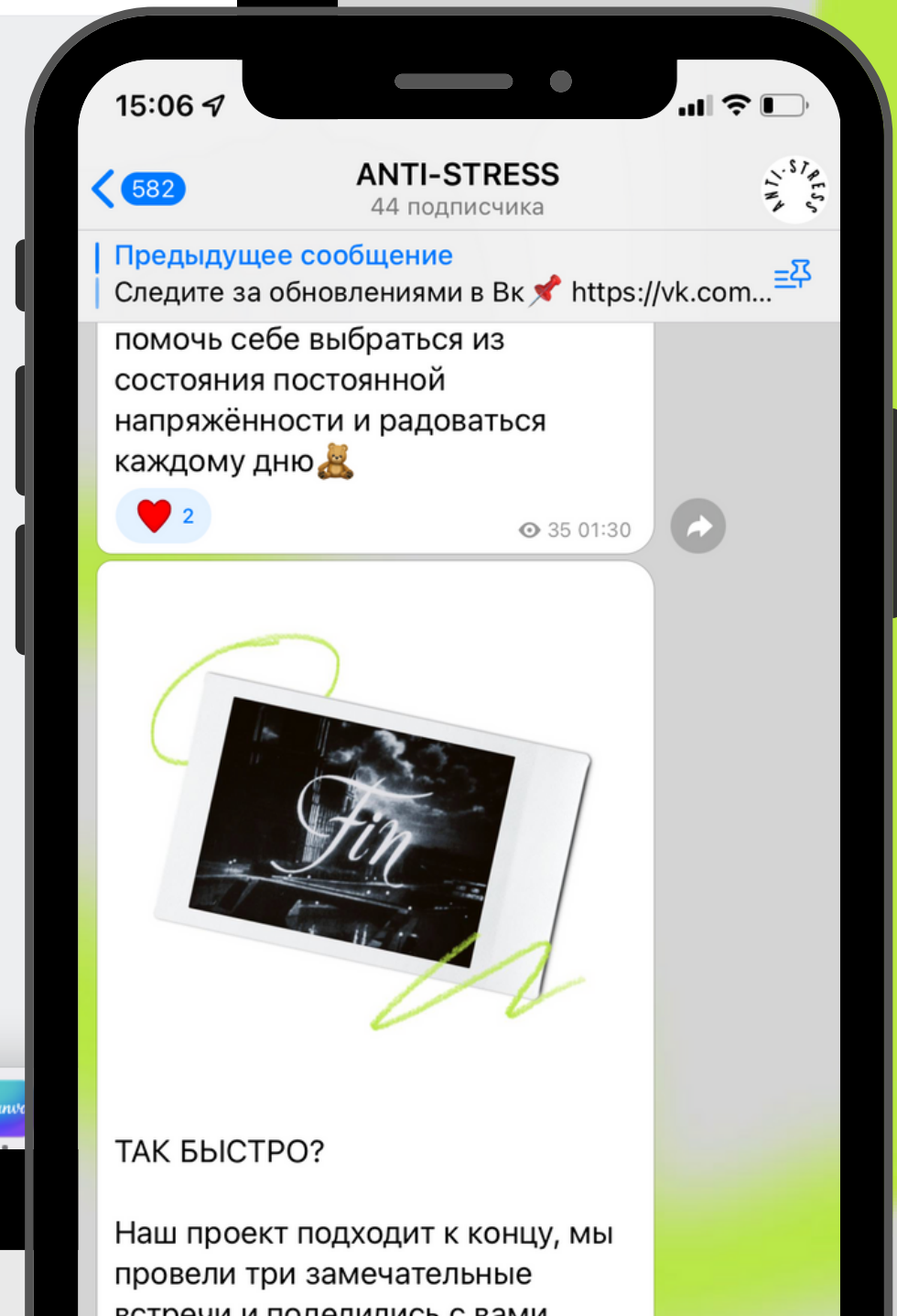
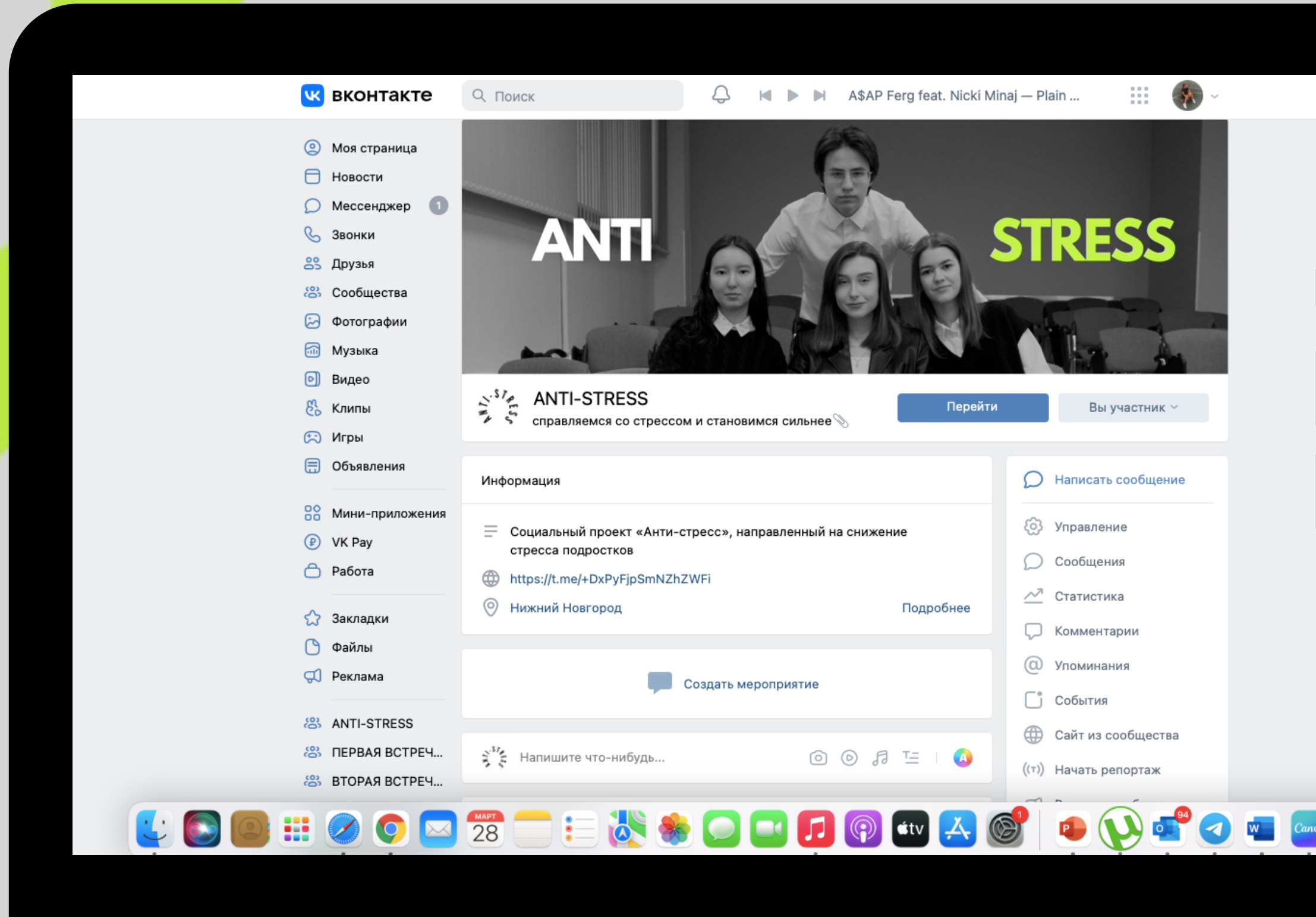
ANTI-STRESS



→ 039.



СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ





MOTIVATION
MUSIC

All The Stars
Kendrick Lamar, SZA
the realest shit
Love, let's talk about
love
Is it anything and
everything you hoped
for?
Or do the feeling
haunt you?
I know the feeling




как это было?
первая встреча
→ стратегическая сессия
"стресс в большом
городе" с психологом
Евгенией Шашиной



STRESSED
OUT
WISH WE COULD
TURN BACK TIME
TO THE GOOD
OLD DAYS




Sensitive content
Этот пост содержит информацию о второй встрече.
Кликни, чтобы посмотреть.



→ 043.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ СТУДЕНТОВ И СТАРШЕКЛАССНИКОВ

«Я НЕ БЫЛА НА ПЕРВОЙ ВСТРЕЧЕ, НО Я ХОЧУ СКАЗАТЬ, ЧТО СУДЯ ПО 2 И 3 ВСТРЕЧАМ, ЭТО ОЧЕНЬ КЛАССНЫЙ ПРОЕКТ! БЫЛО СДЕЛАНО ОЧЕНЬ МНОГОЕ, ПРОДУМАНО ДО МЕЛОЧЕЙ! БЫЛО КЛАССНО УВИДЕТЬ ГОРЯЩИЕ ГЛАЗА СТУДЕНТОВ, ВО ВРЕМЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА! ВСЁ БЫЛО ОЧЕНЬ КЛАССНО, ДИЗАЙН, ИДЕЯ, РЕАЛИЗАЦИЯ, СПОНСОРЫ! СПАСИБО БОЛЬШОЕ!»

МЕНЯ ДАЖЕ НАЧАЛ ИНТЕРЕСОВАТЬ ВАШ ФАКУЛЬТЕТ, ХОТЯ Я СОБИРАЛАСЬ ДВИГАТЬСЯ СОВЕРШЕННО В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ»

Большакова Саша, ученица 10-го класса Гимназии №1

«ПРОЕКТ ANTI-STRESS ПОДАРИЛ МНЕ МНОГО ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ, Я ПОЗНАКОМИЛСЯ С НОВЫМИ ЛЮДЬМИ. КРОМЕ ТОГО, МНОГОУВАЖАЕМЫЕ СПИКЕРЫ ПОМОГЛИ МНЕ РЕШИТЬ РЯД ПРОБЛЕМ. КОМАНДА ОРГАНИЗАТОРОВ БЫЛА ОЧЕНЬ ПРИВЕТЛИВОЙ. КАЖДОМУ ПОРЕКОМЕНДОВАЛ БЫ ПОУЧАСТВОВАТЬ В ПОДОБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, Я УВЕРЕН, ЧТО ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ВНУТРЕННИХ ВОПРОСАХ!»

Мирясов Артём, студент 1-го курса НГЛУ им. Добролюбова

«ПРОЕКТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ! САМА ЗАДУМКА БЕЗУМНО ИНТЕРЕСНАЯ, А ИСПОЛНЕНИЕ ЕЩЁ ЛУЧШЕ! К БОЛЬШОМУ СОЖАЛЕНИЮ, Я БЫЛА ТОЛЬКО НА ОДНОЙ ВСТРЕЧЕ, НО МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО АТМОСФЕРА РАСПОЛАГАЛА И БЫЛО ОЧЕНЬ КОМФОРТНО!»

Макарова Аня, ученица 10-го класса Лицея №8

ANTI-STRESS

→ 046.

ОТЗЫВ ПСИХОЛОГА

«МНЕ БЫЛО ОЧЕНЬ ЦЕННО ПОРАБОТАТЬ С РЕБЯТАМИ. ПРОЕКТ ЗАИНТЕРЕСОВАЛ МЕНЯ КАК ПРОФЕССИОНАЛА, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СТУДЕНТАМИ В ТАКОМ ФОРМАТЕ ОТПРАВИТСЯ В МОЁ РЕЗЮМЕ.

СТОИТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО КОМАНДА ПРОЕКТА ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО ПОДОШЛА К ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТА: ВСЕ ПРОДУМАНО ДО МЕЛОЧЕЙ, РЕБЯТА БЫЛИ СОБРАНЫ И ЧЕТКО ЗНАЛИ СВОИ ЗАДАЧИ. ПРОЕКТ АБСОЛЮТНО ТОЧНО УДАЛСЯ И РЕБЯТА, НА МОЙ ВЗГЛЯД, ДОСТИГЛИ ТОГО, К ЧЕМУ СТРЕМИЛИСЬ!

«ANTI-STRESS» – ЭТО ПЕРВЫЙ ПРОЕКТ ПОДОБНОГО РОДА, В КОТОРОМ МНЕ ПРИХОДИЛОСЬ УЧАСТВОВАТЬ, В ОСНОВНОМ Я ПРОВОЖУ ЛИЧНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ИЛИ ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ. МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОХОДИВШИЕ 5 И 12 МАРТА БЫЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫ, ОДНАКО ЭТО НЕ ПОМЕШАЛО УЧАСТНИКАМ РАЦИОНАЛЬНО ПОДОЙТИ К ПРОБЛЕМЕ СТРЕССА. РЕБЯТА-ОРГАНИЗАТОРЫ ЕЩЕ НЕДАВНО БЫЛИ ШКОЛЬНИКАМИ, ПРИ ЭТОМ У НИХ ПОЛУЧИЛСЯ ИНТЕРЕСНЫЙ, ИНФОРМАТИВНЫЙ И «ПОМОГАЮЩИЙ» ПРОЕКТ. ОТДЕЛЬНО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ УЧАСТНИЦУ МЕРОПРИЯТИЯ ГРИГОРЯН АРИНКУ ЗА РАССУЖДЕНИЯ И ОБЪЯСНЕНИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОЦЕССОВ, А ТАКЖЕ ОСТАЛЬНЫХ ПРИСУТСТВУЮЩИХ ЗА АКТИВНУЮ РАБОТУ.

ГОРЖУСЬ СОВМЕСТНОЙ РАБОТОЙ КОМАНДОЙ «ANTI-STRESS» И БУДУ РАДА ПОУЧАСТВОВАТЬ ЕЩЁ!»

Шашина Евгения, психолог и руководитель профориентационного отдела ЦОПП НН

РЕЗУЛЬТАТЫ

→ 048.

- Мы достигли запланированных количественных показателей
- В ходе проекта нам удалось помочь целевой аудитории в снижении уровня стресса (улучшение качественных показателей)
- Успешно организовали и провели три очных встречи, одна из которых была мастер-классом по арт-терапии
- Получили большое количество положительных отзывов от участников и тех, кто не успел посетить наши встречи
- Посотрудничали с двумя квалифицированными психологами

БУДУЩЕЕ ПРОЕКТА

Проанализировав отзывы и пожелания участников проекта, наша команда приняла решение о проведении 1-2 раза в месяц очных встреч и мастер-классов совместно с квалифицированными психологами

ANTI-STRESS

→ 050.

Социальный проект

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

