

**ПРИНЯТО:**

на заседании студенческого совета  
колледжа  
протокол № 4 от 16.10.24.

**СОГЛАСОВАНО:**

директором  
БПОУ ВО

«Вологодский областной  
колледж искусств»  


Л.И. Трайнин



## **ПОЛОЖЕНИЕ по проведению Дня здоровья «В единстве – сила!»**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:**

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, и он не имеет права перекладывать эту обязанность на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек, ведя неправильный образ жизни, имея страсть к вредным привычкам, уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния здоровья и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. *Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это, прежде всего, личностное поведение, направленное, с одной стороны, на профилактику заболеваний, а с другой – на борьбу с вредными привычками. ЗОЖ создает для студента особую микросреду, в которой возникают реальные возможности для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, учебной активности, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, достигается психологический комфорт. Создаются предпосылки для самореализации личности.

Правильный образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации. Большое значение в становлении интеллекта имеет здоровый образ жизни, личная ответственность за свое здоровье. Воспитать в студенческом коллективе рациональное отношение к здоровью – задача не из легких. Нужна ежедневная работа, проводимая в системе через различные формы обучения и воспитания, профилактику вредных привычек, организацию активного досуга студентов (вечера отдыха, конкурсы), спортивно-массовые мероприятия (соревнования, дни здоровья).

Вся эта работа направлена на укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи.

Данное мероприятие посвящено Дню согласия и примирения и проходит под девизом «В единстве-сила!!!»

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ мероприятия:

Данная программа разработана Студенческим советом Вологодского областного колледжа искусств для реализации следующих задач:

- привлечь внимание студентов к проблеме сохранения здоровья;
- воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- формировать навыки ЗОЖ;
- развивать творческие способности студентов;
- развивать коллективизм внутри специальности и колледжа в целом.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ: организаторами проекта является студенческий совет колледжа, заместитель директора по ВР, советник директора по воспитанию и взаимодействию с общественными организациями, преподаватель физической культуры.

При содействии БУЗ ВО «Вологодский областной центр медицинской профилактики», БУЗ «Вологодская городская поликлиника №2», Вологодским областным Центром по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями, БУЗ ВО «Вологодский областной психоневрологический диспансер №1».

Помощниками организаторов при проведении Дня здоровья являются волонтеры.

### Обязанности волонтеров

Категория волонтера	Функции волонтера
Волонтеры команд	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Организуют работу команды;</li><li>✓ Контролируют правильность выполнения маршрута;</li><li>✓ Заполняют маршрутный лист команды;</li><li>✓ Подводят индивидуальные итоги игроков команды;</li><li>✓ Являются игроками команды.</li></ul>
Волонтеры станций, волонтеры станций	<p>Помогают в работе в организации лекций, мастер – классов, являются организаторами станций второго блока соревнований.</p> <p>Организуют и проводят мероприятие;</p> <p>Участвуют в жеребьевке по формированию команд.</p>

## 3. НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ:

### 3.1. ЛЕКЦИИ, ТРЕНИНГИ

Название лекции, занятия, тренинга	Кабинет	Кто проводит	Количество группы
Антropометрия	213	специалисты поликлиники	2

«ЗОЖ-викторина»	112	специалисты БУЗ ВО «Вологодский областной центр медицинской профилактики»	2
Стрессоустойчивость студентов	210	специалисты БУЗ ВО «Вологодский областной психоневрологический диспансер №1».	2
«Здоровое питание»	214	специалисты БУЗ ВО «Вологодский областной центр медицинской профилактики»	2
Вич- СПИД	212	специалисты ВО Центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями	2
Тренинг по выявлению уровня тревожности	314	специалисты БУЗ ВО «Вологодский областной психоневрологический диспансер №1».	1 ( по списку)

- «Веревочный курс» - формирование командного духа;
  - Селфи-гонка - «Я знаю колледж»; ПРИЛОЖЕНИЕ
  - Квиз «День согласия и примирения».
  - Конкурс Боевых листков «Мама, папа я – спортивная семья»  
Приложение 3.
- 3.2. Соревнования по многоборью – дартс, викторина, волейбол.
- 3.3. В ходе проведения Дня здоровья действуют правила. Приложение 1.

#### 4. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ :

День здоровья проводится 13 ноября 2019г. года в Вологодском областном колледже искусств. День здоровья проводится в соответствии с планом.

Время	Мероприятие
9.30 – 10.00	Регистрация участников (фойе колледжа)
10.00 –	<b>Открытие Дня здоровья: (малый зал)</b> ❖ Информация о порядке проведения Д.З.

1030	<span style="color: #000080;">❖</span> Выдача МАРШРУТНЫХ ЛИСТОВ командам. <span style="color: #000080;">❖</span> Зарядка				
<b>I этап</b> <b>10.00 – 12.10</b>					
10.00 – 12.10	лекции, тренинги по маршрутным листам	11.00 - Спортивное многоборье, соревнования по волейболу			
12.10 13.00	<b>«Завтрак на траве»</b> Просмотр советских мультфильмов на спортивную тематику (Малый зал)	Подведение первых итогов ДЗ			
13.00 – 13.10	<b>Старт II этапа:</b> <span style="color: #000080;">❖</span> Организационный момент- сообщение о порядке проведения мастер –классов				
<b>II этап</b> 13.15 – 16.00 – «Веревочный курс», «Квиз», селфи-гонка ( по отдельным маршрутам)					
<b>По завершении выполнения маршрута, команды собираются в Малом зале, организация просмотра мульфильмов спортивной тематики</b>					
<b>16.05 – Завершение Дня здоровья, подведение итогов (Малый зал)</b>					
<span style="color: #000080;">❖</span> <b>ФЛЕШМОБ «В единстве-сила!!!»</b>					

**5. УЧАСТИКИ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ «В единстве – сила!!!»**

Участниками ДЗ могут стать как студенты, так и преподаватели колледжа и принести баллы своей специальности.

**6. СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНД:**

- Команды участники – цветовая жеребьевка (каждый участник получает браслет определенного цвета).
- Волейбольные команды формируются по курсам. Инициаторами становятся сами студенты. Команды формируются заранее.

**7. ПРАВИЛА И УЧЕТ БАЛЛОВ УЧАСТИЯ:** Результаты подводятся по специальностям и командам. При участии в мероприятиях месячника студентам и преподавателям начисляются баллы в соответствии со шкалой. Система начисления баллов специальностямосуществляется с учетом коэффициента участия студентов (система расчета может меняться в зависимости от количества студентов, которые пропустили День здоровья по уважительной причине).

Классные руководители с 10.00 до 10.30 заполняют таблицу, в соответствии с которой вычисляется коэффициент участия специальности и выявляется победитель.

Название	Количество	Количество	количество	Коэффициент
----------	------------	------------	------------	-------------

специальности	человек на специальности	человек, не принявших участие в мероприятии по уважительной причине	участников без у/п	
A				
...				

Начисление баллов волонтерам:

Категория волонтеров	Начисление баллов
Волонтеры – помощники станций	По 2 балла
Волонтеры – организаторы команд	3
Волонтеры – организаторы станций	3

Волонтеры приносят специальностям по 2 дополнительных балла.

#### Порядок начисления баллов участникам

Мероприятия	Критерии	Баллы
«Веревочный курс»	Выполнили все задания, уложились во времени	4 балла
	Выполнили более половины заданий, не уложились во времени	3 балла
	Выполнили менее половины заданий, не уложились во времени	2 балла
	Участие	1 балл
«Лекции»	Участие (присутствие) на лекции	1 б (каждому участнику)
	Активное участие в лекции/беседе	2 балла
«Волейбол» «Селфи-гонка» «Квиз»	I место	Каждый игрок приносит 4 балла своей команде
	II место	Каждый игрок приносит 3 балла своей команде
	III место	Каждый игрок приносит 2 балла своей команде
	Участие	Каждый игрок приносит 1 балл своей команде

**штрафные баллы начисляются специальностям:**

8. Без спортивной формы – 10 баллов за каждого студента специальности;
9. За отсутствие без уважительной причины на мероприятии – 10 баллов за каждого студента специальности

По результатам Дня здоровья определяются команды-победительницы и специальности-победительницы. В течение Дня волонтеры команд заполняют Маршрутный лист команды. По результатам заполнения определяются команды-победительницы (1, 2 , 3 места). Учитывая вклад студента специальности –победительницы (1,2,3 места).

Приложение 1.

**Правила участия  
в ДНЕ ЗДОРОВЬЯ**

- ❖ БЫТЬ в спортивной форме!
- ❖ БЫТЬ активным!
- ❖ Максимальное участие в предлагаемых мероприятиях!
- ❖ ИМЕТЬ при себе воду!
- ❖ НЕ капризничать!
- ❖ БЫТЬ доброжелательным!
- ❖ ПОМНИ: от твоего участия (не участия) зависит победа (не победа) команды!

Приложение 2.

**ПРАВИЛА СЕЛФИ**

1. В кадр должны попасть все участники селфи.
2. Не должно быть видно вытянутой руки.
3. Селфи должно быть креативным, но не нести опасности участникам.
4. Селфи должны выполняться в строгом соответствии с Маршрутным листом.

Внимание! Будет награждено самое интересное селфи.

Приложение 3.

**ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении конкурса боевых листков  
«Папа, мама, я – спортивная семья!» в рамках «Дня здоровья»**

**Организатор конкурса:** заместитель директора по воспитательной работе Гулак С. М., преподаватель-организатор ОБЖ – Иванова Е.Ф., советник директора по воспитанию и взаимодействию с общественными организациями, председатель студенческого совета.

**Участники конкурса:** студенты 1-4 курсов

**Сроки проведения:** 30 октября 2024г.

**Цель:** Формирование осознанного понимания ведения здорового образа жизни.

**Задачи:**

- привлечение студентов колледжа к проблеме сохранения личного здоровья и здоровья близких людей;
- формирование целостного отношения здоровью и здоровому образу жизни;
- развитие социально активной личности;

**Требования, предъявляемые к творческим работам:**

1. Боевой листок – это коллективное творчество команды
  2. Форма работы свободная: боевой листок
  3. Творческая работа должна отражать понимание: что значит сохранять здоровье себе и своим близким.
  4. Боевой листок должен содержать слоган, отражающий тему конкурса.
  5. Работа выполняется в течение часа, в предоставленном помещении.
- Средства для выполнения работы предоставляются организаторами.

**На конкурс не принимаются работы:**

- Задокументированные из других источников;
- Рекламного характера
- Оскорбляющие достоинство и чувства других людей;
- Нарушающие законодательство РФ;
- Не укладывающиеся в тематику конкурса.

**Критерии оценки конкурсных работ:**

1. Соответствие тематике, целям и задачам конкурса, соблюдение принципа позитивной агитации.
2. Глубина раскрытия темы
3. Креативность (оригинальность выполнения)
4. Обоснованность и информативность
5. Эстетичность, эмоциональность содержания

0 баллов – не соответствует критерию

1 балл – соответствует не полностью

2 балла – полностью соответствует

**Состав конкурсной комиссии:** входят студенты и преподаватели колледжа.

**Порядок проведения итогов конкурса**

1. После окончания приёма работ, конкурсная комиссия определяет победителя и подводит итоги конкурса.
2. Оценка конкурсных работ производится по разработанным критериям
3. Победители конкурса награждаются дипломами.
4. Награждение победителей состоится на церемонии подведения итогов Дня здоровья.