ПРИНЯТО:
на заседании студенческого совета
колледжа
протокол № 4
от «2 » октября 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:
директором
БПОУ ВО
«Вологодский областной
колледж искусств»
_____Л.И. Трайнин

ПОЛОЖЕНИЕ

по проведению Дня здоровья
«Достойные наследники Победы»

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 75-летию Победы советского народа в годы Великой Отечественной войне.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

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

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

2. ОРГАНАНИЗАТОРЫ: организаторами проекта является студенческий совет колледжа, заместитель директора по ВР, преподаватель физической культуры.

Помощниками организаторов при проведении Дня здоровья являются волонтеры.

Обязанности волонтеров

Категория волонтера	Функции волонтера
Волонтеры команд	✓ Организуют работу команды; ✓ Контролируют правильность выполнения маршрута; ✓ Заполняют маршрутный лист команды; ✓ Являются игроками команды.
Волонтеры станций	Помогают в работе в организации лекции, мастер – классов, станций «Интеллектуального марафона», соревнований
Волонтеры-организаторы мероприятий («Веревочный курс», «Селфи-гонка», мастер-классы	Организуют и проводят мероприятие; Далее работают в составе команд; Участвуют в жеребьевке по формированию команд.

3. НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ:

3.1. ЛЕКЦИИ, мастер-классы

Название лекции, занятия, мастер-класса	Кабинет	Кто проводит	Количество группы
Мастер-класс по ушу.	Спортивный зал	Студентка	20 человек
Тренинг по ЗОЖ	112	Преподаватель	20 человек
Мастер-класс по народному танцу	Зеленое фойе	Преподаватель	25 человек
«Бесада по ЗОЖ»	321	специалист Центра профилактики	30 человек
Мастер-класс по стихосложению	318	Студентка	15 человек
«Как найти	212	Специалист по	15 человек

подходящую работу»		рекрутинку	
Мастер- класс по ЗУМБЕ	Малый зал	Тренеры фитнес-Фитнес-клуб TODAY	40 человек

- «Веревочный курс» - формирование командного духа;
- Селфи-гонка - «Я знаю колледж»; ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .
- «Интеллектуальный марафон» ПРИЛОЖЕНИЕ 5.
- Акция «Поменяй сигарету на конфету.

Курение – как отрицательное время проведения перемены. Студентам предлагается в течение одного дня поменять сигарету на конфету, т.о. выкурить как минимум на одну меньше.

В рамках– Всемирного дня борьбы со СПИДом (1 декабря) студентам предлагается повязать красную повязку на руку или продемонстрировать красным цветом в одежде. Цель акции: обратить внимание на проблемы и распространение СПИДа.

Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Время проведения	Содержание акции
Акция «Поменяй сигарету на конфету»	13 ноября	К. 115	С 10.00 до 15.30.	Студенты меняют сигарету на конфету.
Акция «Красная ленточка» (Ко дню всемирной борьбы со СПИДом)	13 ноября	К.115	С 10.00 до 15.30.	Самостоятельно заявляются у ответственного. Заявители в этот день повязывают красную ленту, либо одевают что – либо красное.

- Конкурс Боевых листков «Безопасный мир» Приложение 3.

3.2. Соревнования: в рамках месячника здоровья проводятся соревнования – как демонстрация альтернативы проведения свободного времени студента на переменах. Свободное время должно быть активным, эмоционально – позитивным. Предложенные формы соревнований отвечают предъявляемым требованиям.

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
9.00 – 9.30	Регистрация участников (фойе колледжа)
9.30 – 9.55	**Открытие Дня здоровья: (малый зал)** ❖ Информация о порядке проведения Д.З. ❖ Выдача МАРШРУТНЫХ ЛИСТОВ командам. ❖ Зарядка
I этап **10.00 – 12.00**	

<table>
<tr><td>10.00 – 11.00</td><td>Интеллектуальный марафон (1 поток)</td><td>Конкурс боевых листков «Безопасный мир» (2 поток)</td><td rowspan="2">Соревнования по волейболу</td></tr>
<tr><td>11.05 – 12.05</td><td>Интеллектуальный марафон (2 поток)</td><td>Конкурс боевых листков «Безопасный мир» (1 поток)</td></tr>
<tr><td>12.05 12.55</td><td colspan="2">«Завтрак на траве»
Просмотр советских мультфильмов на спортивную тематику (Малый зал)</td><td>Подведение итогов конкурса «БЛ»</td></tr>
<tr><td>13.00 – 13.10</td><td colspan="3">Старт II этапа:
❖ Организационный момент- сообщение о порядке проведения мастер –классов</td></tr>
<tr><td colspan="4">II этап
13.15 – 14.00 – проведение мастер – классов, бесед, тренингов
(по отдельному плану)</td></tr>
<tr><td>14.05 – 14.15</td><td colspan="3">Старт III этапа – Малый зал
❖ Организационный момент – выдача МЛ на III этап</td></tr>
<tr><td colspan="4">III этап
14.15 – 16.00</td></tr>
<tr><td>14.15 – 15.00</td><td colspan="2">«Селфи – гонка»
(1 поток)</td><td>«Веревочный курс)
(2 поток)</td></tr>
<tr><td>15.05 – 16.00</td><td colspan="2">«Селфи – гонка»
(2 поток)</td><td>«Веревочный курс)
(1 поток)</td></tr>
<tr><td colspan="4">16.05 – Завершение Дня здоровья (Малый зал)
❖ ФЛЕШМОБ «День Победы»</td></tr>
</table>

5. УЧАСТНИКИ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ «Достойные наследники Победы»

Участниками месячника 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 - по 3 человека от команды.

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. Так преподаватели своим специальностям могут принести по 2 балла, каждое участие студента учитывается следующим образом:

Система начисления баллов специальностям осуществляется с учетом коэффициента участия студентов (система расчета может меняться в

зависимости от количества студентов, которые пропустили День здоровья по уважительной причине)

Начисление баллов волонтерам: Волонтеры приносят специальностям по 2 дополнительных балла.

Порядок начисления баллов участникам

Мероприятия	Критерии	Баллы
«Интеллектуальный марафон» Баллы выставляют преподаватели в соответствии с выполненными заданиями	I место	Каждый игрок приносит 4 балла своей специальности
	II место	Каждый игрок приносит 3 балла своей специальности
	III место	Каждый игрок приносит 2 балла своей специальности
	Участие	Каждый игрок приносит 1 балл своей специальности
«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)
«Волейбол» «Селфи-гонка»	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
«Мастер – классы»	Участие	1б

штрафные баллы начисляются:

8. Без спортивной формы – 10 баллов за участника команды;
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 5.

Интеллектуальный марафон «Достойные наследники Победы

Название станции	Кабинет	Преподаватель
Как это по-русски?...	321	Преп. русского языка и литературы
«Военное колесо истории»	318	Преп. истории
«Внимание, всем!»	317	Преп. ОБЖ и БЖ
«No War Study English»	314	Преп. ин.языка
Музыка Победы	318	Преп. по сольфеджио

Приложение 3.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении конкурса боевых листков «Безопасный мир» в рамках «Дня здоровья»

Организатор конкурса: заместитель директора по воспитательной работе Гулак С. М., преподаватель-организатор ОБЖ – Иванова Е.Ф.
Участники конкурса: студенты 1-4 курсов

Сроки проведения: 13 ноября 2019 года
Цель: Формирование осознанного понимания безопасности в различных сферах жизнедеятельности.
Задачи:

- привлечение студентов колледжа к проблеме личной и коллективной безопасности;
- формирование целостного отношения к безопасности, 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 безопасности в одной или нескольких сферах жизнедеятельности
4. Работа выполняется в течение часа, в предоставленном помещении. Средства для выполнения работы предоставляются организаторами.

На конкурс не принимаются работы:

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

Критерии оценки конкурсных работа:

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 20 ноября 2019 года.