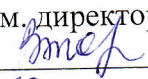


«Утверждена»
Научно-методическим советом
ОГПОБУ
«Биробиджанский медицинский
колледж»
Начальник ОМР


Т.В. Куклева
«20» ноября 2025г.

Программа составлена в соответствии
с гос. требованиями
к минимуму содержания и уровню
подготовки специалистов с
медицинским и фармацевтическим
образованием

Зам. директора по УМР
 Л.Б. Вторушина
«20» ноября 2025 г.

**ПРОГРАММА
СТУДЕНЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
ОГПОБУ «Биробиджанский медицинский колледж»**

Составители: Н.С. Васильева – руководитель «Школы здоровья»
О. В. Чижова – начальник ОВР

Департамент здравоохранения правительства Еврейской автономной области
Областное государственное образовательное бюджетное учреждение
среднего профессионального образования
«Биробиджанский медицинский колледж»

ПРОГРАММА
СТУДЕНЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
ОГПОБУ «Биробиджанский медицинский колледж»

Составители: Н.С. Васильева – руководитель «Школы здоровья»
О. В. Чижова – начальник ОВР

Биробиджан 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	5
Направления деятельности.....	5
Методы и этапы работы.....	5
Ожидаемые результаты.....	7
Содержание деятельности по направлениям.....	8
1. Формирование студенческого коллектива.....	8
2. Пропаганда ЗОЖ.....	9
3. Анализ состояния здоровья студентов и школьников.....	11
4. Спортивно-оздоровительное направление.....	12
5. Взаимодействие с другими организациями, службами и учреждениями.....	12
Формы учета, анализа и отчета о деятельности «Школы здоровья».....	13
Приложение 1.....	16
Приложение 2.....	18
Приложение 3.....	20
Приложение 4.....	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ. (в редакции от 2025 года) Согласно данному Закону, образовательные учреждения несут ответственность за жизнь, безопасность и здоровье обучающихся. Укрепление здоровья и забота о нём является одной из главных задач образовательного учреждения.

Программа «Школа Здоровья» создана для формирования у молодежи устойчивых навыков здорового образа жизни, профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ), а также для воспитания культуры здоровья и интереса к занятиям физкультурой и спортом. Основой программы послужил опыт работы студенческих объединений Биробиджанского медицинского колледжа, в частности волонтерского объединения «**Актив БМК**».

Определение здоровья согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия». Программа ориентирована на развитие всех этих составляющих здоровья, что также соответствует изменениям в законодательных актах, регулирующих здоровье и благополучие учащихся.

В общем понятии здоровья различают несколько основных составляющих: физическое здоровье, психическое здоровье и социальное благополучие.

Физическое здоровье человека определяется состоянием его организма, нормальной работой всех его систем, а также способностью организма восстанавливать свои функции. К важным аспектам физического здоровья относятся правильное питание, двигательная активность и регулярные медицинские осмотры.

Психическое здоровье связано с состоянием душевного равновесия, психоэмоциональной стабильности и способности человека адаптироваться к изменениям и стрессам. Это важный компонент общего здоровья, так как психическое состояние напрямую влияет на физическое самочувствие и поведение.

Социальное благополучие — это способность человека строить гармоничные отношения с окружающими, быть социально активным и успешным, удовлетворенным своим положением в обществе и взаимоотношениями с другими людьми.

В наши дни состояние здоровья человека обычно оценивают по следующим критериям:

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- психическое, физическое и социальное благополучие;
- способность полноценно работать;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды.

На сегодняшний день основными угрозами для здоровья человека являются такие проблемы, как **курение, наркомания и алкоголизм**. По данным Роспотребнадзора, количество курящих в России продолжает расти, и в последние 20 лет наблюдается значительное увеличение числа подростков, курящих табак. В России курят более 3 миллионов подростков, из которых около 2,5 миллионов — юноши и 0,5 миллиона — девушки. **Наркотики**: за последние десятилетия смертность от наркотических веществ среди взрослого населения возросла в 15 раз, а среди подростков — в 45 раз. Наркомания остаётся одной из самых серьёзных проблем общественного здоровья. В **Еврейской автономной области** уровень наркомании выше, чем в среднем по России и по Дальневосточному федеральному округу. Это в первую очередь связано с доступностью наркотиков, особенно растительного происхождения.

Алкоголизм: количество алкоголиков в стране превышает 5 миллионов человек, и средний возраст начала употребления алкоголя среди молодежи продолжает снижаться. В среднем, дети начинают пробовать алкоголь в возрасте 13 лет. Алкоголь и наркотики приводят

к духовной и физической деградации, социальной дезадаптации и часто становятся причиной преждевременной смерти.

Уровень наркомании в Еврейской автономной области превышает как средний показатель в стране, так и показатель по Дальневосточному федеральному округу. Данное положение обусловлено, в первую очередь, широкой доступностью наркотических средств растительного происхождения. По данным целевого исследования Областной службы Наркоконтроля, каждый третий молодой житель ЕАО имеет знакомых, употребляющих наркотики.

Проблема вовлечения молодежи в злоупотребление наркотиками и другими психоактивными веществами остаётся актуальной. Это, по сути, болезнь современного общества. Важно помнить, что любую болезнь легче предотвратить, чем лечить. **Профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ)** у молодежи стали одними из приоритетных задач общественного здравоохранения.

Сохранение и укрепление здоровья — основная цель программы, и она напрямую связана с деятельностью медицинских работников. Члены «Школы здоровья» обязаны пропагандировать преимущества ЗОЖ, а также работать над **профилактикой заболеваний и вредных привычек**, в частности среди школьников и молодежи.

Программа включает различные формы работы в этом направлении. Помимо традиционных мероприятий по пропаганде ЗОЖ и профилактике ПАВ, программа также включает **мониторинг здоровья и учебно-исследовательскую работу студентов (УИРС)** с последующей разработкой рекомендаций по укреплению здоровья.

В свете последних изменений в законодательстве и социальной ситуации, работа по профилактике заболеваний и ПАВ среди молодежи становится всё более актуальной и требует комплексного подхода. Программа также будет включать **обновлённые методы диагностики здоровья**, соответствующие последним стандартам в области медицинского мониторинга, с обязательным учётом психоэмоционального здоровья студентов.

В рамках реализации программы «Школа здоровья» особое внимание уделяется профориентационной работе с учащимися 10–11 классов, направленной на выбор медицинской профессии и дальнейшее профессиональное развитие в сфере здравоохранения. Эта работа является важным элементом образовательного процесса и включает в себя проведение различных мероприятий:

Профориентационные лекции и беседы, направленные на знакомство старшеклассников с медицинскими профессиями и карьерными возможностями в сфере здравоохранения. Учащимся 10–11 классов предоставляется информация о профессиях врачей, медицинских сестёр, лаборантов, фармацевтов, а также специалистов в области экстренной медицины и психологии здоровья

Профессиональные мастер-классы и встречи с экспертами из различных медицинских областей. Эти мероприятия помогают старшеклассникам познакомиться с реальной практикой в медицине, задать вопросы и выбрать подходящее направление для своей будущей карьеры.

Интерактивные профориентационные мероприятия для учащихся других образовательных учреждений (школ, колледжей, техникумов), направленные на популяризацию медицинских профессий. В рамках этих мероприятий школьникам и студентам предоставляется информация о возможностях обучения в медицинских учреждениях и карьере в медицине.

Выездные консультационные и информационные кампании в другие образовательные учреждения города и области, с целью ознакомления школьников и студентов с образовательными программами и карьерными перспективами в сфере здравоохранения.

Таким образом, профориентационная работа с учащимися 10–11 классов, а также вовлечение студентов и школьников из других учебных заведений, является важной частью

работы программы и способствует формированию у молодежи осознанного выбора профессии в сфере медицины и здравоохранения.

Программа содержит пояснительную записку, описание целей, задач и этапов реализации, а также ожидаемые результаты, формы учета, анализа и отчета о деятельности, приложения.

Программа является долгосрочной, в процессе ее реализации возможны корректировки.

Программа является долгосрочной, с возможностью корректировки на основе новых научных данных и законодательных изменений. Она рекомендована для реализации в образовательных учреждениях медицинского профиля, так как способствует формированию как общих, так и профессиональных компетенций у студентов. Также она может быть использована для организации работы волонтеров и молодежных организаций, целью которых является пропаганда ЗОЖ

Цели и задачи программы

Цели:

- Содействие формированию у молодежи здорового образа жизни и интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- Профилактика употребления ПАВ среди школьников и молодежи, формирование культуры и традиций здорового образа жизни;
- Воспитание общей культуры здоровья;
- Проведение учебно-исследовательской работы по профилактике употребления ПАВ и формированию ЗОЖ;
- Апробация и внедрение в работу новых форм организации и проведения мероприятий по профилактике вредных привычек, воспитания здорового образа жизни;
- Содействие формированию профессиональных и общих компетенций у студентов колледжа;
- Вовлечение в совместную деятельность по здоровью и сохранению школьников, студентов, педагогов и родителей..
- Проведение **профориентационных мероприятий для учащихся 10–11 классов**, знакомство с медицинскими профессиями и карьерными возможностями в здравоохранении.
- Вовлечение учащихся других образовательных учреждений в работу «Школы здоровья» и привлечение их к участию в профориентационных акциях.

Задачи:

1. Мотивировать педагогический и студенческий коллектив на здоровье сбережение.
2. Способствовать внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе через оптимальную организацию режима работы колледжа, внеаудиторную деятельность по формированию навыков здорового образа жизни.
3. Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере.
4. Сформировать сплоченный деятельный студенческий коллектив.
5. Провести **профориентационные мероприятия для старшеклассников**, направленные на знакомство с возможностями карьеры в медицине.
6. Включить учащихся других школ и колледжей в **профориентационные программы «Школы здоровья»**, способствующие популяризации медицинских профессий среди молодежи.

7. Проводить профилактические беседы и мероприятия (лекции, презентации, игровые акции, выступления, конкурсы и др.), направленные на формирование здорового образа жизни и профилактику употребления ПАВ.
8. В рамках учебно-исследовательской работы студентов проводить мониторинг здоровья молодежи города с использованием современных методов.
9. Разработать и внедрить систему оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий на основе учебно-исследовательской работы студентов.

Направления деятельности

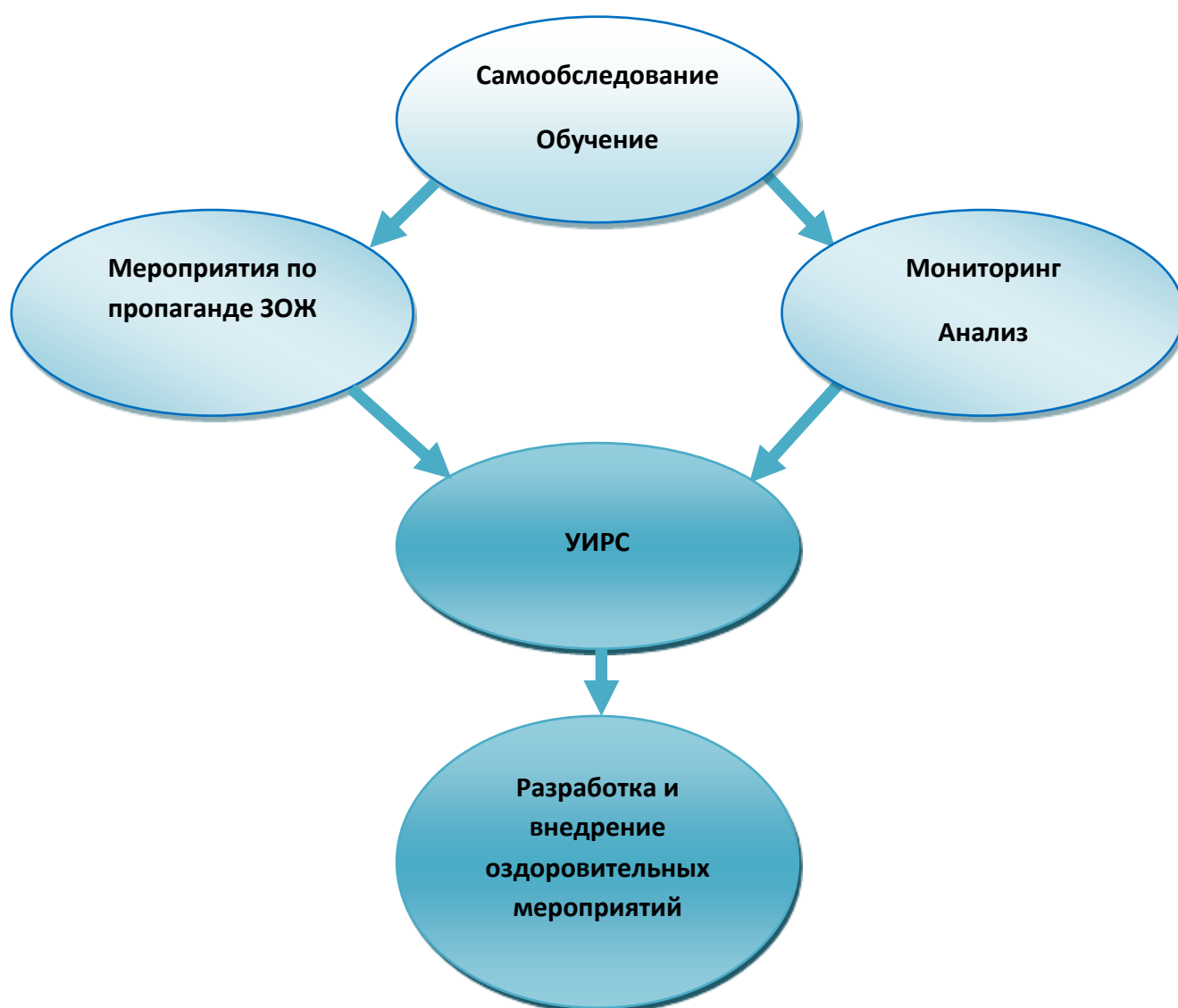
1. Формирование студенческого коллектива.
2. Пропаганда ЗОЖ.
3. Анализ состояния здоровья студентов и школьников.
4. Спортивно-оздоровительное направление.
5. Профориентационное направление, включающее проведение мероприятий для 10–11 классов и старшеклассников из других образовательных учреждений, направленных на знакомство с медицинскими профессиями и карьерными возможностями в сфере здравоохранения.
6. Взаимодействие с другими организациями, службами и учреждениями.
(Приложение 1).

Методы и этапы работы

Методы работы:

- разработка и распространение наглядных материалов (плакаты, стенгазеты, брошюры, памятки и т. д.);
- подготовка аудио- и видеоматериалов по теме и их использование в работе;
- проведение лекций, бесед, презентаций, массовых рейдов, акций и т.д.;
- разработка новых игровых мероприятий по пропаганде ЗОЖ для школьников и молодежи;
- привлечение и подготовка новых членов Школы здоровья;
- организация психологической само- и взаимопомощи;
- использование инновационных технологий (проведение мероприятий по методу социального взаимодействия, основанному на закономерностях формирования процессов сознания, самосознания, мотивации);
- проведение мониторинга здоровья в образовательных организациях города;
- информирование родителей о состоянии здоровья школьников, прошедших мониторинг;
- выявление и работа с группой риска;
- обработка статистического материала;
- размещение информации о работе «Школы здоровья» в СМИ и на сайте колледжа.
- Проведение **профориентационных лекций и мастер-классов** для учащихся 10–11 классов, студентов других образовательных учреждений.
- **Выездные мероприятия и информационные кампании**, направленные на привлечение старшеклассников из других школ и колледжей к участию в «Школе здоровья».
- Разработка и распространение материалов по выбору профессии в медицине, включающих **интерактивные онлайн-курсы, вебинары, выставки** и другие профориентационные мероприятия.

Этапы работы



Профориентационные мероприятия для учащихся 10–11 классов и студентов других образовательных учреждений.

Проведение лекций, бесед, мастер-классов и встреч с экспертами.\

Реализация выездных информационных мероприятий, направленных на популяризацию медицинских профессий среди старшеклассников.

Ожидаемые результаты

В результате профилактической работы можно ожидать снижение количества молодых людей, стремящихся попробовать психоактивные вещества, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни и положительного восприятия действительности, увеличение количества школьников и молодежи, успешных в учебной, профессиональной деятельности и личной жизни.

Основные ожидаемые результаты реализации программы:

1. Формирование в ходе деятельности социально ответственной, адаптированной, здоровой личности.
2. Формирование сплоченного деятельного студенческого коллектива.
3. Владение знаниями о ЗОЖ и умение аргументировано отстаивать свою позицию.
4. Формирование культуры здоровья и навыков ответственного отношения к здоровью и поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам, у школьников и молодежи.
5. Привлечение студентов к общественно значимой деятельности.
6. Умение общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.
7. Формирование профессиональных и общих компетенций будущих медицинских работников.
8. Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий на основе учебно-исследовательской работы.
9. Привлечение в деятельность по здоровью сбережению школьников, студентов, педагогов и родителей.
10. Учет количества учащихся 10–11 классов и студентов других учебных заведений, принявших участие в профориентационных мероприятиях.
11. Анализ эффективности проведенных профориентационных мероприятий, основанный на обратной связи от участников (анкетирование, интервью).

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

Основные формы работы «Школы здоровья» по направлениям деятельности:

1. Формирование студенческого коллектива.

Данное направление включает в себя привлечение студентов ОГОБУ СПО «Биробиджанский медицинский колледж» на добровольной основе к работе в Школе здоровья. Студенты проходят подготовку на базе колледжа под руководством преподавателя – руководителя Школы здоровья. В рамках подготовки студентов проводятся самообследование, психологические тренинги, обучение. Таким образом, формируется актив Школы здоровья.

Подготовка членов «Школы здоровья» включает три основных этапа:

- самообследование;
- психологические тренинги;
- обучение.

Профориентационное направление

- **Профориентационные мероприятия для учащихся 10–11 классов**, направленные на знакомство с медицинскими профессиями и возможностями карьеры в сфере здравоохранения.
- Организация лекций, встреч с профессионалами и мастер-классов, чтобы помочь старшеклассникам в выборе будущей профессии, а также познакомить их с ключевыми медицинскими специальностями (врачи, медсестры, лаборанты, фармацевты, психологи и другие).
- Проведение **выездных профориентационных мероприятий** для школьников и студентов из других образовательных учреждений города и области.
- Создание и распространение информационных материалов о профессиях в сфере медицины, требованиях к этим профессиям, образовательных возможностях, карьерных перспективах.
- Разработка **интерактивных профориентационных мероприятий**, таких как карьерные дни, где старшеклассники могут общаться с представителями медицинских профессий, задавать вопросы и выбирать направление обучения.
- Участие в образовательных форумах, выставках, ярмарках вакансий и других мероприятиях для популяризации медицинских профессий среди молодежи.
- Вовлечение студентов в **профессиональную деятельность** через участие в медицинских конференциях, научных исследованиях и проектах.

I этап – самообследование и вывод о состоянии своего здоровья

Назначение: научить студента проводить обследование здоровья с помощью функциональных тестов.

Девиз «Школы здоровья» – «Здоровая планета начинается с меня!». Являясь членами Школы здоровья, студенты формируют навыки заботы о собственном здоровье и здоровье других людей – друзей, знакомых, членов семьи и окружающих. Забота о собственном здоровье начинается с самообследования.

При самообследовании студенты проводят антропометрию, соматоскопию, тесты с физической нагрузкой для определения физического и функционального состояния здоровья, делают вывод о состоянии собственного здоровья.

Изучение физического развития и функционального состояния является одним из обязательных компонентов комплексной оценки состояния здоровья. Подобная методика используется членами «Школы здоровья» в ходе исследовательской работы для проведения мониторинга состояния здоровья школьников и молодежи.

II этап – психологические тренинги

Назначение: создать благоприятную эмоциональную атмосферу принятия и доверительности в общении, сформировать сплоченный деятельный студенческий коллектив, формировать у студентов качества лидера.

Тренинг «Давайте познакомимся»

Знакомство. Рассказ участника о своем имени. Руководитель тренинговой группы просит участников группы рассказать (показать, как-то выразить для группы) историю – быль или небыль, которая связана с его именем, так чтобы его легко было запомнить. (При этом все участники знают, что они могут выбрать вымышленное имя, псевдоним). Помощь руководителя заключается в том, что он предлагает вводить имя действительно и эмоционально. Акцент делается на помощи в решении проблем студентов, развитии навыков общения, уверенности в себе. Данный тренинг включает в себя упражнения:

- упражнение на «интенсивное физическое взаимодействие»;
- упражнение с партнером;
- упражнение «Запоминание имен»;
- упражнение «Похвала по кругу»;
- упражнение «Фотография на память».

При подготовке членов «Школы здоровья» используются и другие психологические тренинги, направленные на сплочение, преодоление застенчивости, формирование лидерских качеств, умение выступать перед аудиторией. Например, тренинг «Профилактика наркомании в молодежной среде», тренинг «Профилактика заболеваний, передающихся половым путем, ВИЧ-инфекции», тренинг бесконфликтного общения и др.

III этап – обучение

Назначение: познакомить с целями, задачами и направлениями работы «Школы здоровья», мотивировать студенческий коллектив на здоровьесбережение, подготовить студентов к работе с целевой аудиторией

Обучение проводится в форме лекций, бесед, дискуссий и др. по темам:

«Школа здоровья – мой выбор!»

«Здоровый образ жизни – что это?» (диспут)

«Пагубное влияние ПАВ на здоровье человека»

«Профилактика заболеваний»

«Правила проведения публичного выступления»

«Как правильно оформить презентацию»

«Как создать электронную газету»

«Работа с аудиторией с учетом возрастных особенностей»

Члены «Школы здоровья», прошедшие обучение, готовят и проводят самостоятельное выступление (в любой форме на тему ЗОЖ) и получают именной сертификат.

2. Пропаганда ЗОЖ

Включает в себя цикл лекций, бесед, а также презентации, игровые акции, выступления, конкурсы и др., направленные на формирование здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками и профилактику употребления ПАВ. При подготовке и проведении данных мероприятий используются комплексный подход, систематичность и поэтапность, разнообразные формы и методы, учитываются возрастные особенности учащихся, оказывается активное влияние на позитивное развитие личности обучающихся, формируются ценности здорового образа жизни и антинаркотические установки.

Решая проблемы, связанные с употреблением ПАВ, необходимо опираться на три компонента:

- образовательный, включающий в себя сведения об изменениях, происходящих в организме под воздействием психоактивных веществ, направлять молодое поколение на создание своих жизненных ценностей;
- психологический, включающий коррекционную работу самосознания, личности, осуществляющий помощь в контроле отрицательных эмоций, ощущений;
- социальный, включающий помощь подростку в нахождении себя в социуме и в адаптации к окружающей среде с позиций здорового образа жизни.

Работа с обучающимися и родителями МОУ СОШ

Примерная тематика лекций, бесед, игр по вопросам гигиены, охраны здоровья, профилактики употребления ПАВ и формирования здорового образа жизни

1–4 классы

«Осторожно, грызуны!»
 «Чтобы зубы не болели»
 «Беречь глаз как алмаз»
 «Загадки доктора Неболита»
 «Ты и телевизор (компьютер)»
 «Твой режим дня»
 «Не видать грязнулям счастья»
 «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение»
 «Наше здоровье в наших руках»
 «Куриль или жить?»

5–7 классы

«Осторожно, грызуны!»
 «Здоровые привычки – здоровый образ жизни»
 «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
 «Режим питания»
 «По ком звонит колокол»
 «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек»
 «Бросай курить – ты уже не маленький»
 «Память: как ее тренировать»
 «Нет наркотикам»
 «Победим туберкулез!»

8–11 классы

«Осторожно, грызуны!»
 «По ком звонит колокол»
 «Вредные привычки и здоровье человека»
 «Здоровье человека XXI века»
 «Кушайте на здоровье»
 «Прелести «свободной любви»
 «Умение управлять собой»
 «Крик о помощи»
 «Прощайте, наркотики!»
 «Пивной алкоголизм»
 «Победим туберкулез!»
 «Ответственность за собственное здоровье»
 «Психологические последствия употребления ПАВ: как не стать зависимым»

«Роль спорта и физической активности в жизни подростков»
«Психоэмоциональное здоровье подростков: преодоление стресса и депрессии»
«Как алкоголь влияет на молодое тело: мифы и реальность»
«Зачем нужно беречь глаза: влияние гаджетов и экрана»
«Как правильно питаться в подростковом возрасте»

10–11 классы (профориентационные темы):

«Как выбрать медицинское учреждение для работы»
«Медицина будущего: инновации и технологии»
«Медицинские специальности: с чего начать?»
«Психология здоровья: роль психолога в медицинской практике»
«Правовое регулирование в медицине: медицинское право и этика»
«Медицина и экология: здоровье на стыке с природой»

Инструктажи по предупреждению травматизма: правила дорожного движения, правила поведения на уроках физкультуры, правила техники безопасности и др.).

Примерная тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни

«Здоровье ребенка в руках взрослых»
«Здоровая семья: нравственные аспекты»
«Режим труда и учебы»
«Физическое воспитание детей в семье»
«Алкоголизм, семья, дети»
«Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности»
«Вредные привычки у детей»
«Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»
«Взрослые проблемы наших детей»
«Физическое развитие школьника и пути его совершенствования»
«Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – реальность или миф»
«Наркотики в зеркале статистики»
«Психология курения»
«Нецензурная брань – это тоже болезнь»

Тематика выступлений разрабатывается с учетом результатов мониторинга здоровья у данной группы обучающихся.

Работа со студенческой молодежью

Членами «Школы здоровья» проводятся мероприятия по формированию здорового образа жизни: тематические кураторские часы, общеколледжные мероприятия, конкурсы электронных газет по различным темам, выпуск санбюллетеней, листов здоровья, Дни здоровья и т.д.

Проводятся общеколледжные конкурсы, направленные на формирование здорового образа жизни («Мы за здоровый образ жизни!», «БМК – территория здоровья!» и др.). Конкурс проводится в течение всего учебного года, в нем принимают участие все учебные группы (Приложение 1).

При подготовке каждого мероприятия применяются здоровьесберегающие технологии, учитываются следующие требования:

- индивидуальные (интеллектуальные, эмоциональные, мотивационные и другие) особенности обучающихся;
- недопущение чрезмерной нервной нагрузки;

- минимизация затрат времени, сил как обучающихся, так и педагогов;
- поддержание благоприятного морально-психологического климата в учебной группе, укрепление психического здоровья.

3. Анализ состояния здоровья студентов и школьников.

Данное направление включает анкетирование (Приложение 2), мониторинг состояния здоровья студентов и школьников (Приложение 3), проведение УИР на основании результатов мониторинга, разработку рекомендаций и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий.

Диагностика и мониторинг здоровья обучающихся проводится в начале и конце учебного года с целью определения и сравнения состояния здоровья.

В течение учебного года проводятся социометрия, тестирование, ролевые игры, что помогает проводить коррекцию как индивидуальную, так и групповую.

Диагностика и мониторинг предоставляют возможность оказания квалифицированной помощи родителям, а также планировать работу, направленную на укрепление здоровья, продуманно и целенаправленно.

Результаты мониторинга служат основой для проведения членами «Школы здоровья» исследовательской работы, целью которой является разработка и внедрение оздоровительных и коррекционных мероприятий в образовательных учреждениях.

Примерные темы исследовательских работ студентов

1. Здоровый образ жизни как основа профилактики хронических заболеваний школьников.
2. Роль медсестры в формировании здорового образа жизни.
3. Воспитание у младших школьников культуры здорового образа жизни.
4. Изучение условий формирования у школьников знаний о здоровом образе жизни.
5. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
6. Формирование установки на здоровый образ жизни у подростков в процессе внеклассной воспитательной работы.

На основании проводимого мониторинга и анкетирования выявляются отклонения в состоянии здоровья, выявляется группа риска, разрабатываются темы мероприятий по коррекции и профилактике.

4. Спортивно - оздоровительное направление

Данное направление предполагает проведение оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ и развитие интереса к занятиям физкультурой и спортом, приобщение обучающихся к здоровому досугу.

Используемые методы: соревновательный и игровой.

Формы проведения: физкультминутки, эстафеты, спортивные акции (соревнования по армреслингу и др.), экскурсии, турпоходы, турслеты, соревнования, спортивные праздники, турниры, товарищеские встречи по различным видам спорта.

Все проводимые мероприятия прививают обучающимся потребность в регулярных занятиях физкультурой, спортом, являются действенным способом профилактики различных заболеваний, благотворно влияют на здоровье, физическую подготовленность, настроение, отвлекают от бесполезного времяпрепровождения, вредных привычек.

Члены «Школы здоровья» определяют физическую подготовку обучающихся, путем анкетирования выявляют интересы обучающихся с целью привлечения их в спортивные

секции. Результаты анкетирования и тестов физической подготовленности на начало и конец учебного года сравниваются, заносятся в лист учета, проводится их анализ.

5. *Взаимодействие с другими организациями, службами и учреждениями.*

Планирование совместной работы с образовательными учреждениями г. Биробиджана и различными целевыми группами: с родителями, школьниками, молодежью, социальным окружением.

Участие в проведении городских, областных, региональных мероприятий по пропаганде ЗОЖ и профилактике употребления ПАВ, обмен опытом, представление «Школы здоровья» на форумах, слетах молодежных организаций, участие в семинарах и конференциях и т.д.

Проведение совместных мероприятий с региональным отделением Всероссийского Общества Красного креста, профсоюзной организацией медицинских работников, ЛПУ, отделом образования мэрии города и другими учреждениями.

Формы учета, анализа и отчета о деятельности «Школы здоровья»

ПАСПОРТ

**молодежного объединения ОГОБУ СПО «Биробиджанский медицинский колледж»
«Школа здоровья»**

1. Состав

№	Ф.И.О.	Группа	Статус в Школе здоровья	Контактные координаты

2. Характеристика учебного заведения

1.	Статус образовательного учреждения		
2.	Адрес образовательного учреждения		
3.	Руководитель образовательного учреждения		
4.	Руководитель «Школы здоровья»		
5.	Общее количество обучающихся		
5.1	в том числе по отделениям	«Сестринское дело»	
5.2		«Лечебное дело»	

ПЛАН РАБОТЫ
«Школы здоровья» по направлениям
на _____ / _____ учебный год

Дата	Направление работы	Мероприятия	Ответственный	Примечания
	Формирование студенческого коллектива			
	Пропаганда ЗОЖ			
	Анализ состояния здоровья студентов и школьников			
	Спортивно- оздоровительное направление			
	Взаимодействие с другими организациями, службами и учреждениями			

ПЛАН
совместной работы «Школы здоровья» с образовательными учреждениями
г. Биробиджана

на _____ / _____ учебный год

№	Содержание работы	Виды и формы деятельности	Срок исполнения	Ответственный	Примечание
1.	Работа со студентами ОГОБУ СПО БМК				
2.	Работа с обучающимися и родителями МОУ СОШ				
3.	Работа с обучающимися ОУ НПО, СПО и ВУЗ				
4.	Социальное партнерство				

ЛИСТЫ УЧЕТА

1. Лист учета проведенных мероприятий

№	Мероприятие	Дата	Ответственный	Количество участников	Выводы

2. Лист контроля группы риска

№	Ф.И.О. обучающегося	Дата рождения	ОУ, группа / класс	Ф.И.О. родителей (законных представителей), тел.	Фактор риска	Проведенные мероприятия	Результат

3. Лист учета работы с родителями

№	Ф.И.О. обучающегося	Ф.И.О. родителя	Дата проведения беседы, консультации, кем проведено	Причина проведения	Рекомендации	Подпись родителя

4. Лист учета тематических мероприятий по профилактике

№	Название	Ответственный	Место проведения	Группа, класс	Количество присутствующих	Дата	Примечание

5. Лист учета обучающихся, занимающихся физкультурой и спортом

№	Ф.И.О. обучающегося	Дата рождения	ОУ, группа/класс	Вид спорта	Участие в спортивных мероприятиях	Результат

СТАТИСТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ деятельности «Школы здоровья»

(за учебный год)

1.	Количество членов школы здоровья на начало отчетного периода		
2.	Количество членов школы здоровья на конец отчетного периода		
3.	Количество обучающихся, охваченных профилактической работой		
4.	Количество проведенных встреч с родителями		
5.	Количество проведенных тематических мероприятий с обучающимися по профилактике употребления ПАВ и пропаганде ЗОЖ		
6.	Количество обучающихся, принявших участие в мероприятиях по профилактике употребления ПАВ и пропаганде ЗОЖ		
7.	Количество обучающихся, занимающихся в спортивных секциях		
8.	Количество обучающихся, прошедших мониторинг состояния здоровья		
9.	Количество обучающихся, состоящих в группе риска на начало отчетного периода (общее количество)		
9.1	в том числе	по табакокурению	
9.2		по употреблению алкоголя	
9.3		по токсикомании	
9.4		по употреблению наркотических средств	
9.5		по отклонениям в состоянии здоровья (указать каким)	
10.	Количество обучающихся, состоящих в группе риска на конец отчетного периода (общее количество)		
10.1	в том числе	по табакокурению	
10.2		по употреблению алкоголя	
10.3		по токсикомании	
10.4		по употреблению наркотических средств	
10.5		по отклонениям в состоянии здоровья (указать каким)	

ПРОТОКОЛ

**заседаний и анализ результатов работы
за _____ / _____ учебный год**

Протокол заседаний

Дата, место проведения _____

Присутствовали _____

Повестка дня _____

Заслушали _____

Решение _____

АНАЛИЗ

результатов работы за _____ / _____ учебный год

1. Анализ и мониторинг проведенных и действующих профилактических мероприятий.
2. Анализ выявленных проблем по направлениям работы с целевыми группами и пути их решения.
3. Задачи и перспективный план работы на следующий учебный год.

Приложение 1

КОНКУРС «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!» на звание «Самая здоровая группа»

I. Цели и задачи конкурса

Цели:

- формирование у студентов мотивации здорового образа жизни;
- воспитание общей культуры здоровья.

Задачи:

- | Обобщение и распространение опыта студентов, ведущих здоровый образ жизни.
- | Привлечение студентов к активным занятиям физической культурой и спортом.
- | Сохранение и укрепление здоровья студентов.
- | Пропаганда здорового образа жизни.
- | Отказ от вредных привычек.
- | Повышение творческой активности студентов.
- | Содействие формированию сплоченного студенческого коллектива.
- | Поощрение студентов, ведущих здоровый образ жизни.

II. Участники конкурса: все учебные группы.

III. Сроки проведения: 2013 – 2014 учебный год.

IV. Порядок проведения конкурса: конкурс проводится в два этапа.

1 этап – заочный.

Проводится мониторинг здоровья и анализ образа жизни всех студентов учебных групп за 2013 – 2014 учебный год в соответствии с утвержденными критериями (Таблица 1). По результатам анализа формируется отчет о ведении учебной группой здорового образа жизни, который предоставляется для рассмотрения в жюри конкурса до 1 июня 2014 года.

Ответственные за формирование отчета – Школа здоровья, староста, физорг и куратор группы.

Критерии оценки конкурса «Мы за здоровый образ жизни!»

Таблица 1

№ п/ п	Критерии оценки	Баллы (+)	Баллы (-)
1.	Участие группы в общеколледжных спортивно-оздоровительных мероприятиях.	10 за каждого участника	
2.	Организация группой внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий для студентов других групп, учебных заведений (школ, ПУ, СПО и др.).	20 баллов	
3.	Организация походов, экскурсий.	5 баллов	
4.	Выпуск санбюллетеней, листовок здоровья, газет с пропагандой здорового образа жизни.	15 баллов	
5.	Участие в спортивных секциях, кружках.	5 баллов за каждого студента	
6.	Организация в группе ежедневной физкультминутки	10 баллов	
7.	Проведение кураторских часов по ЗОЖ в группе.	5 баллов за каждый кураторский час (разработка, презентация)	

8.	Наличие у студентов вредных привычек (курение и др.).		10 баллов за каждого студента
9.	Пропуски занятий: по болезни.		1 балл за каждого студента
10.	Результаты итогового мониторинга.	Максимум 50 баллов	

2 этап – очный.

В июне каждая учебная группа представляет творческую работу – презентацию о здоровом образе жизни. Продолжительность не более 10 минут (Таблица 2).

Ответственные – староста и куратор группы.

Критерии оценки презентации к конкурсу «Мы за здоровый образ жизни!»

Таблица 2

№ п/п	Критерии оценки работы	Максимальный балл	Итог
1.	Титульный слайд с заголовком	5	
2.	Минимальное количество слайдов - 10	10	
3.	Использование эффектов анимации, фотографии	5	
4.	Новизна материала	5	
5.	Актуальность материала	5	
6.	Доходчивость при изложении материала	5	
7.	Эмоциональность при изложении материала	5	
8.	Выводы, обоснованные знанием темы.	10	
9.	Грамотное написание текста, сформулированные идеи ясно изложены	10	
10.	Слайды представлены в логической последовательности	5	
11.	Рациональное использование времени, отведенного на защиту проекта	5	
12.	Искусство изложения материала при защите (речь, темп, умение владеть аудиторией)	10	
13.	Красивое оформление презентации	5	
	Итоговая оценка	85	

V. Подведение итогов конкурса

Для подведения итогов конкурса создается жюри.

Состав жюри:

1. Председатель – директор ОГБОУ СПО «Биробиджанский медицинский колледж».
2. Представители администрации колледжа.
3. Руководитель Школы здоровья.
4. Студенты – актив Школы здоровья.

Члены жюри оценивают каждый этап конкурса, руководствуясь критериями оценки (Таблицы 1, 2).

Определяются победители, занявшие призовые места. Оглашение результатов конкурса и награждение победителей проводится в июне 2014 года.

АНКЕТА

1. ФИО _____
2. Группа _____
3. Возраст (год рождения) _____
4. Пол: м ☐ ж ☐
5. Выполняете ли Вы различные виды деятельности в строго определенное время суток?
а) да б) нет
6. Регулярно ли Вы питаетесь (не менее 3-х раз в день в одни и те же часы)?
а) да б) нет
7. Входит ли в Ваш ежедневный рацион питания:
а) мясо г) фрукты
б) рыба д) крупы
в) овощи е) мучные продукты
8. Завтракаете ли Вы по утрам?
а) да б) нет в) часто г) иногда
9. Сколько раз в день Вы принимаете горячую пищу? _____
10. Принимаете ли Вы пищу после 20 часов вечера?
а) да б) нет
11. Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом?
а) да б) нет
Если да, то каким видом спорта _____
Сколько раз в неделю _____, сколько часов в неделю _____
12. Занимаетесь ли Вы закаливающими процедурами (обливания, обтирания и др.)
а) да б) нет
13. Соблюдаете ли Вы режим сна?
а) ложитесь спать в одно и то же время
б) спите не менее 8 часов в сутки
в) спите днем
14. В какое время Вы ложитесь спать?
а) до 22 часов г) до 1 часа ночи
б) до 23 часов д) до 2 часов ночи
в) до 00 часов е) другое _____
15. Где Вы проживаете?
а) город б) общежитие
16. В какое время Вы начинаете подготовку к занятиям? _____
17. Какова продолжительность подготовки к занятиям? _____
18. Занимаетесь ли Вы в выходные дни?
а) да б) нет
19. Сколько времени в день Вы проводите на свежем воздухе? _____
20. Как Вы оцениваете свое физическое состояние после учебы?
а) не испытываю усталость
б) испытываю умеренную усталость
в) испытываю сильную усталость
21. Имеете ли Вы вредные привычки (если да, укажите какие)?
а) да б) нет

-
22. Сколько сигарет в день Вы выкуриваете? _____
23. Какие спиртные напитки Вы предпочитаете?
а) слабые б) средней крепости в) крепкие
24. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?
а) ежедневно г) раз в квартал
б) раз в неделю д) раз в полгода
в) раз в месяц е) не употребляю
25. Пробовали ли Вы наркотические вещества?
а) да б) нет
26. Употребляете ли Вы наркотические вещества?
а) да б) нет
27. Стоите ли Вы на диспансерном учете по поводу хронических заболеваний (если да, укажите каких)?
а) да б) нет
-
28. Как часто Вы болеете простудными заболеваниями?
а) не болею г) раз в квартал
б) редко д) раз в полгода
в) раз в месяц

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СТУДЕНТА

1. ФИО _____
2. Группа _____
3. Возраст (год рождения) _____
4. Пол: м ☐ ж ☐
5. Рост _____ Вес _____
6. Тип телосложения _____
7. Пульс в состоянии покоя _____
8. Целевая зона пульса _____

Таблица 1

Целевая зона пульса									
Пульс в состоянии покоя уд/мин. (утром лежа)	50	55	60	65	70	75	80	85	90
Целевая зона пульса Уд/мин.	144-168	144-162	150-168	150-168	150-174	156-174	156-174	156-174	162-174

Для оценки функционального состояния применяется методика оптимального пульса (табл. 1), которая позволяет легко и свободно определить целевую зону пульса в зависимости от состояния пульса в покое.

Во время занятий физкультурой и спортом пульс измеряется за 10 секунд сразу после аэробной части урока. Если у кого-либо из обучающихся величина пульса превышает целевую зону, он может снизить интенсивность упражнений или, наоборот, повысить.

Таблица 2

Определение развития физических качеств

№ п/п	Антропометрические показатели Тесты физической подготовленности и работоспособности	На начало учебного года		На конец учебного года	
1.	Рост, см				
2.	Вес, кг				
3.	Весоростовой показатель				
4.	Окружность груди, см				
5.	Окружность талии, см				
6.	Окружность бедер, см				
7.	Окружность плеча, см				
8.	Толщина кожной складки, см				
9.	Кистевая динамометрия (сила кисти)	правая	левая	правая	левая
10.	Пульс в состоянии покоя, за 10 сек.				
11.	Артериальное давление, мм рт. ст.				

12.	Задержка дыхания на вдохе/выдохе, сек.	на вдохе	на выдохе	на вдохе	на выдохе
13.	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), л				
14.	Осанка				

Таблица 3

Проба Мартине (20 приседаний за 30 сек.)

Пульс в состоянии покоя, за 10 сек.	Пульс через 1 мин. после нагрузки	Пульс через 2 мин. после нагрузки	Пульс через 3 мин. после нагрузки
АД в состоянии покоя, мм рт. ст.	АД через 1 мин. после нагрузки	АД через 2 мин. после нагрузки	АД через 3 мин. после нагрузки

Функциональные пробы и тесты

Для определения и оценки функционального состояния тренированности организма студентов и школьников применяются функциональные тесты и пробы, которые позволяют оценивать влияние каждого упражнения, программировать наиболее оптимальный двигательный режим, следить за динамикой функционального состояния организма, его тренированностью.

Наиболее приемлемым методом оценки развития физических качеств является использование контрольных упражнений, не требующих специальных методик. Все данные заносятся в индивидуальную карту (табл. 2).

Пробы с физической нагрузкой

Для оценки физической работоспособности используют пробы со стандартной и со строго дозированной физическими нагрузками. Примерами одномоментных функциональных проб со стандартной физической нагрузкой являются проба Мартине (20 приседаний за 30 с), проба с 60 подскоками за 30 с или 1-3 минутный бег с темпом 180 шагов в 1 мин. При пробе Мартине сравнивают величину пульса за 10 с и артериальное давление до нагрузки с величиной пульса за 10 с, измеренной сразу после нагрузки, и артериальным давлением, определяемым с 15-й по 60-ю секунду первой минуты после нагрузки. Далее определяют время восстановления пульса, контролируя его частоту по 10-секундным отрезкам до трехкратного повторения исходной частоты, но не более 3 мин, после чего снова измеряется артериальное давление. У здоровых людей учащение пульса не превышает 80% от исходного, систолическое (максимальное) артериальное давление увеличивается на 15-30%, диастолическое (минимальное) артериальное давление изменяется в пределах от 0 до минус 10 мм рт.ст., пульсовое давление (разница между систолическим и диастолическим) повышается на 60-80%, время восстановления исследуемых показателей не превышает 3 мин. Нагрузку в 60 подскоков обычно применяют у детей. Однако ни эти пробы, ни более сложные не позволяют сделать вывод о способности испытуемого продолжительное время выполнять интенсивную для него физическую работу.

Более информативны для определения толерантности (устойчивости) к физическим нагрузкам, физической работоспособности и оптимального уровня тренировочных нагрузок пробы со строго дозированной физической нагрузкой. Наибольшее распространение среди них получили велозергометрия и степэргометрия. В качестве примера их использования

можно привести так называемый тест PWC_{170} , во время которого испытуемому предлагают выполнить две нагрузки разной мощности (W_1 и W_2) на велоэргометре или ступеньке продолжительностью по 5 мин каждая с 3-минутным интервалом отдыха. В последние 30 с каждой нагрузки определяют частоту пульса в 1 мин (f_1 и f_2). В качестве контрольной величины используется частота пульса, равная 170 ударов в 1 мин, которая характеризует оптимальный режим работы сердца при нагрузке. Расчет PWC_{170} для велоэргометра производят по формуле:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \times \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}.$$

Выполненная работа при степ-тесте определяется по формуле:

$$W_{\text{кГм/мин}} = 1,33 \times p \times h \times n,$$

где p – масса обследуемого (кг),
 h – высота ступеньки степ-теста (м),
 n – число восхождений.

У нетренированных мужчин физическая работоспособность по этому тесту составляет $1001 + 136 \text{ кГм/мин}$ ($14,4 \text{ кГм/мин/кг}$), у женщин – $640 + 105 \text{ кГм/мин}$ ($10,2 \text{ кГм/мин/кг}$).

Пробы с переменной положения тела

Различают ортостатическую и клиностатическую пробы, позволяющие оценить как функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, так и вегетативной нервной системы. Ортостатическую пробу проводят следующим образом: после трехминутного отдыха в положении лежа измеряется пульс за 15 с с перерасчетом в 1 мин и артериальное давление, что повторяется на 2-й и 3-й мин. Принято считать, что учащение пульса более чем на 20 ударов в 1 мин указывает на повышенную, а менее 8 – пониженную возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Клиностатическую пробу проводят в обратной последовательности. В норме пульс урежается на 4-12 ударов в 1 мин, большее урежение указывает на преобладание возбудимости парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

Пробы с задержкой дыхания

Различают пробу с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и пробу с задержкой дыхания на выдохе (проба Генчи). При проведении пробы Штанге исследуемый в положении сидя делает глубокий, но не максимальный вдох и задерживает дыхание. Время задержки регистрируется по секундомеру. У здорового нетренированного человека оно составляет не менее 50 с, у спортсменов – до 2–2,5 мин. При пробе Генчи время задержки дыхания после обычного выдоха у здорового человека в положении сидя составляет не менее 25 с.

Для оценки состояния дыхательной системы чаще всего пользуются такими показателями функции внешнего дыхания, как легочные объемы, частота и глубина дыхания. Частота дыхания у здоровых людей колеблется от 14 до 18 в 1 мин. У спортсменов она меньше, но глубина дыхания (дыхательный объем) у них больше. В понятие «легочные объемы» входят общая емкость легких (ОЕЛ), состоящая из жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и остаточного объема (ОО), минутный объем дыхания (МОД) и максимальная вентиляция легких (МВЛ). В ЖЕЛ в свою очередь выделяют:

- дыхательный объем (ДО) – количество воздуха, вдыхаемое или выдыхаемое при одном дыхательном цикле в состоянии покоя;
- резервный объем вдоха ($PO_{\text{вд}}$) – максимальное количество воздуха, которое человек может вдохнуть после обычного вдоха;
- резервный объем выдоха ($PO_{\text{выд}}$) – максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после обычного выдоха.

Процентное соотношение этих объемов ЖЕЛ обычно колеблется в следующих пределах: $PO_{\text{вд}}$ – 50-60%, $PO_{\text{выд}}$ – 25-30%, ДО – 10-15%.

ЖЕЛ и ее составляющие определяются с помощью спирографа в положении стоя. Полученные результаты сравнивают со средними величинами. Вместе с тем хорошо известно о зависимости изучаемых параметров от пола, возраста, роста, массы тела обследуемого. Так, например, у мужчин ЖЕЛ больше, чем у женщин; с возрастом легочные объемы уменьшаются. Поэтому обычно для оценки функции внешнего дыхания используют показатель должной жизненной емкости легких (ДЖЕЛ), отражающий зависимость ЖЕЛ от пола, возраста, и так называемый жизненный показатель, определение которого основано на зависимости ЖЕЛ от массы тела и пола.

Ручная динамометрия

В практике медицинского контроля и самоконтроля большой интерес представляет динамика мышечной силы под влиянием занятий физическими упражнениями. Сила правой кисти у не занимающихся физическими упражнениями мужчин колеблется в пределах 35-50 кг, левой кисти – 32-46 кг, а у женщин соответственно -25-33 кг и 23-30 кг.

Оценивая результаты динамометрии, следует учитывать как абсолютную величину мышечной силы, так и отнесенную к весу тела. Относительная величина мышечной силы будет более объективным показателем, потому что увеличение силы в процессе занятий физкультурой в значительной степени связано с увеличением веса тела за счет увеличения мышечной массы. Относительную величину мышечной силы определяют в процентах.

$$F_{\text{отн}} = F_{\text{к}} \times 100 / m$$

Оценивая мышечную силу, следует учитывать, что она зависит от возраста, пола, веса, степени утомления и времени измерения. Наименьшая величина определяется утром, наибольшая в середине дня. К концу дня мышечная сила падает.

План работы Школы здоровья на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственный	Отметка о выполнении
1.	Обучение актива Школы здоровья	в течение года	Васильева Н.С.	
2.	Конкурс «Мы за здоровый образ жизни» за звание «Самая здоровая группа»	в течение года	Васильева Н.С Чижова О.В. Кураторы Актив ШЗ	
3.	Мониторинг состояния здоровья студентов колледжа	октябрь-ноябрь, апрель-май	Васильева Н.С Актив ШЗ	
4.	Анкетирование студентов колледжа	октябрь-ноябрь, апрель-май	Васильева Н.С Актив ШЗ	
5.	Информирование на сайте колледжа о работе Школы здоровья	в течение года	Васильева Н.С Якимова О.И.	
6.	Выпуск электронной газеты «Вестник Школы здоровья»	ежеквартально	Васильева Н.С Актив ШЗ	
7.	Выпуск санбюллетеней, листов здоровья, газет с пропагандой ЗОЖ	в течение года	Кураторы	
8.	Проведение кураторских часов по ЗОЖ в группе	в течение года	Кураторы	
9.	Организация и проведение в группах ежедневной физкультминутки	в течение года	Физорги Преподаватели	
10.	Конкурс «Витаминных блюд и напитков»	октябрь	Васильева Н.С Чижова О.В. Кураторы Актив ШЗ	
11.	Конкурс электронных газет в рамках проведения акции «Осторожно, грызуны»	октябрь	Кураторы	
12.	Акция «Осторожно, грызуны!» в образовательных организациях города	октябрь-ноябрь	Васильева Н.С Чижова О.В. Актив ШЗ	
13.	Профилактические беседы и мероприятия	в течение года	Васильева Н.С Актив ШЗ	

	(лекции, презентации, игровые акции, выступления, конкурсы и др.), направленные на формирование здорового образа жизни и профилактику употребления ПАВ в образовательных организациях города			
14.	Проведение «Дня здоровья» в образовательных организациях города	в течение года	Васильева Н.С Актив ШЗ ЦМК	
15.	Проведение тренингов «Психологическое здоровье»	в течение года	Гольцова Н.В	
16.	Проведение УИРС на основании результатов мониторинга студентов колледжа и учащихся школы разработка рекомендаций	в течение года	Васильева Н.С Актив ШЗ	
17.	Профориентационные мероприятия для старшеклассников.	июнь	Васильева Н.С Актив ШЗ	
18.	Отчёт о работе Школа здоровья	июнь	Васильева Н.С Актив ШЗ	

