**График проведения мероприятий проекта**

**«Поддержка и распространение практики здорового образа жизни для граждан «третьего возраста»**

(в рамках деятельности федеральной экспериментальной площадки «Градообразующая роль колледжей в малом городе»)

Сроки реализации проекта – с декабря 2018 по май 2019 года.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Учреждение СПО, ответственное за проведение | Место проведения | | Ф.И.О. ответственных | Сроки реализации и время проведения | Участники | Планируемое количество участников |
| **Модуль «В мире искусства»** | | | | | | | | |
| 1 | Новогодний концерт «Музыка для души» | ГБПОУ Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой (далее – Колледж искусств) | г. Сызрань, ул. Новосибирская, 39, ГБУ СО «Сызранский пансионат для ветеранов труда (дом-интернат для престарелых инвалидов)» (далее – Пансионат для ветеранов). Актовый зал | | Архипова И.А., методист СКИК.  Неборская М.В., директор Пансионата для ветеранов | 20.12.2018  Начало –  в 15.00 | Граждане, проживающие в Пансионате для ветеранов | **213**  (по спискуПансионата для ветеранов) |
| 2 | Танцевальный вечер «Положительные эмоции в танце» в рамках новогоднего «Голубого огонька» | Колледж искусств | г. Сызрань, ул. Новосибирская, 39. Пансионат для ветеранов. Актовый зал | | Архипова И.А.,  Неборская М.В. | 25.12.2018  Начало –  в 15.00 | Граждане, проживающие в Пансионате для ветеранов | 50  (по спискуПансионата для ветеранов) |
| 3 | Выставка «Искусство и творчество». | Колледж искусств | г. Сызрань, пер. Лодочный, 22. Фойе | | Архипова И.А. | 31.01.2019  Начало –  в 15.00 | Горожане «третьего возраста», проживающие в Центральной части города | **109**  **(**37– по списку Колледжа искусств;  42 – по списку Губернского колледжа;  30 – по списку Медико-гуманитарного колледжа). |
| 4 | Беседа об искусстве с демонстрацией произведений различных видов искусства. Концертная программа силами преподавателей и студентов колледжа. | Верхний концертный зал | |
| 5 | Беседа «Стресс и здоровье. Наука управлять собой»  (ведёт педагог-психолог ГБПОУ «ГК г. Сызрани» Сураева С.Г.) | Колледж искусств | г. Сызрань, Лодочный пер.,22.  Верхний концертный зал | | Архипова И.А. | 07.02.2019  Начало –  в 15.00 | Горожане, проживающие в Центральной части города |
| **Модуль «Школа здоровья»** | | | | | | | | |
| 6 | Тест-опрос участников по определению исходного уровня информированности по факторам здоровья, ведения здорового образа жизни с анализом полученных результатов. | ГБПОУ «Сызранский медико-гуманитарный колледж» (далее – Медико-гуманитарный колледж) | г. Сызрань, ул. Советская, 5.  Медико-гуманитарный колледж), компьютерные классы (каб. №3, №9) | | Баринова Ю.Ю., зам. директора по НМР;  Холодковская Г.Е.,  Гижовская О.В. | 22.01.2019-31.01.2019  (4 группы участников по графику) Начало –  в 09.00 | Горожане «третьего возраста», проживающие в Центральной части города и др. районах | **160**  (по списку Медико-гуманитарного колледжа) |
| 7 | Информационные беседы о жизненно-важных показателях организма и их измерениях, о предупреждении повышенного артериального давления и сердечно-сосудистого риска, о необходимости знания алиментарно-зависимых факторов сердечно-сосудистых заболеваний | | | | | | | |
| *Беседа 1.* Повышенное АД и сердечно-сосудистый риск | Медико-гуманитарный колледж | г. Сызрань, ул. Советская, 5.  Актовый зал. | | Брагина Т.М., Баринова Ю.Ю., Холодковская Г.Е. | 06.02.2019  Начало –  в 14.00 | Горожане «третьего возраста» | 160 |
| *Беседа 2.* Алиментарно-зависимые факторы сердечно-сосудистых заболеваний – дислипидемия и здоровье. | 13.02.2019  Начало –  в 14.00 | 160 |
| *Беседа 3.* Алиментарно-зависимый фактор сердечно-сосудистых заболеваний – избыточная масса тела и здоровье. | 20.02.2019  Начало –  в 14.00 | 160 |
| 8 | Практическое занятие «Измерение жизненно-важных показателей организма» (артериального давления, частоты пульса, частоты дыхания, температуры тела) с использованием методики Апанасенко Л.Г.) | | | | | | | |
| 1 группа. | Медико-гуманитарный колледж | г. Сызрань, ул. Советская, 5.  Кабинеты доклинической практики | | Петрова М.С. Баринова Ю.Ю.,  Холодковская Г.Е. | 27.02.2019  Начало –14.00 | Горожане «третьего возраста» | 40 |
| 2 группа | 06.03.2019  Начало –14.00 | 40 |
| 3 группа | 13.03.2019  Начало –14.00 | 40 |
| 4 группа | 20.03.2019  Начало –14.00 | 40 |
| 9 | Информационная беседа об уровне физической активности и физкультурных комплексах для активизации отдельных функций организма:  *Беседа 4.* Здоровье и физическая активность. | Медико-гуманитарный колледж | г. Сызрань, ул. Советская, 5.  Акт зал | | Агаршева О.В., Баринова Ю.Ю., Холодковская Г.Е. | 03.04.2019  Начало – в 14.00 | 160 |
| 10 | Практическое занятие «Комплекс физических упражнений в соответствии с возрастом и жизненно-важными показателями организма» | | | | | | | |
| 1 группа. | Медико-гуманитарный колледж | г. Сызрань, ул. Советская, 5.  Кабинеты доклинической практики | Гагарина Е.А., Баринова Ю.Ю., Холодковская Г.Е. | | 10.04.2019  Начало –14.00 | Горожане «третьего возраста» | 40 |
| 2 группа | 17.04.2019  Начало –14.00 | 40 |
| 3 группа | 24.04.2019  Начало –14.00 | 40 |
| 4 группа | 08.05.2019  Начало –14.00 | 40 |
| 11 | Круглый стол «Мой образ здорового будущего». | Медико-гуманитарный колледж | г. Сызрань, ул. Советская, 5.  Актовый зал. | Бутузова Н.Н., Биркалова Т.Н., Баринова Ю.Ю., Холодковская Г.Е. | | 22.05.2019  Начало – в 09.00 | 160 |
| 12 | Проведение повторного тест-опроса с помощью анкетирования и анализа уровня информированности лиц «третьего возраста» по вопросам ведения здорового образа жизни. Анализ результатов | компьютерные классы (каб. №3, №9) | Баринова Ю.Ю.,  Холодковская Г.Е.,  Гижовская О.В. | | 160 |
| **Модуль «Общение без границ: родные, друзья, сфера услуг и социальной поддержки»** | | | | | | | | |
| 13 | Установочная сессия. Презентация мероприятий проекта. | ГБПОУ «Сызранский политехнический колледж»  (далее – Политехнический колледж) | г. Сызрань, ул. Гидротурбинная, 9. Актовый зал. | | Инчаков В.А.,  Черникова А.О. | 22.01.2019  Начало – в 14.30 | Горожане «третьего возраста», проживающие в районе ЗТМ | **100**  (по списку СПК) |
| 14 | Вечер поэзии. | Политехнический колледж | г. Сызрань, ул. Гидротурбинная, 9. Актовый зал. | | Погребной Б.М. | 29.01.2019  Начало – в 14.30 | 75 |
| 15 | Беседа в сопровождении компьютерной презентации «Как современные достижения науки меняют качество жизни» | Политехнический колледж | г. Сызрань, ул. Гидротурбинная, 9. Актовый зал. | | Инчаков В.А.,  Ерофеева Л.В. | 12.02.2019  Начало – в 14.30 | 75 |
| 16 | Практическое занятие «Путеводитель по гаджетам: как их использовать в повседневной жизни» | Политехнический колледж | г. Сызрань, ул. Гидротурбинная, 9. Актовый зал. | | Инчаков В.А.,  Черникова А.О., | 19.02.2019  Начало – в 14.30 | 75 |
| 17 | Тренинг коммуникаций с использованием компьютерных технологий | Политехнический колледж | г. Сызрань, ул. Гидротурбинная, 9. Аудитории №215, №216 | | Ахмерова А.В.,  Кувшинова С.М. | 12.03.2019  Начало – в 14.30 | 25 |
| 18 | Занятия «Общение без границ: родные, друзья, сфера услуг и социальной поддержки» | ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова» | г. Октябрьск, ул. Центральная, 10А.  Кабинет №30. | | Гуськова Н.Г.,  Зайцева И.М. | 30.01.2019  Начало – в 14.30 | Горожане «третьего возраста», проживающие в г. Октябрьск | **25**  (по списку Октябрьского техникума) |
| 05.02.2019  Начало – в 14.30 |
| **Модуль «Активное долголетие»** | | | | | | | | |
| 16 | Презентация мероприятий проекта.  Круглый стол «Культура эмоций». | ГБПОУ «Губернский колледж  г. Сызрани»  (далее – Губернский колледж) | г. Сызрань, ул. 50 лет Октября, 11.  Актовый зал | | Бессараб Т.В., зам. директора по НМР; Адамова Л.В.,  Сураева С.Г. | 31.01.2019  Начало – в 14.30 | Горожане «третьего возраста», проживающие  в Юго-Западном районе, на Образцовской площадке и других р-нах города | **177**  (по списку Губернского колледжа) |
| 17 | Тренинг «Преодоление одиночества» | Губернский колледж | г. Сызрань, ул. 50 лет Октября, 11.  Кабинет №9 | | Сураева С.Г.,  Бессараб Т.В. | 07.02.2019  Начало –14.00 | 15 |
| 08.02.2019  Начало –14.00 |
| 18 | Практические занятия физкультурой: | Губернский колледж | г. Сызрань, ул. 50 лет Октября, 1. | | Серебряков Л.Н.,  Бессараб Т.В. | **Февраль-март** | 100**:** |
| Игра в настольный теннис | Спортзал. | | По пятницам Начало – 14.00 | 20 |
| Физкультурные игры с мячом | Спортзал. | | По средам  Начало – 17.00 | 40 |
| Ходьба на лыжах | Спортплощадка колледжа | | По вторникам  Начало – 15.00 | 40 |
| 19 | Практические занятия по Скандинавской ходьбе | Губернский колледж | г. Сызрань, ул. 50 лет Октября, 1.  Спортплощадка колледжа – лесопарковая зона р-на Монгора. | | Серебряков Л.Н.,  Бессараб Т.В. | **Апрель-май**  По вторникам  Начало – 15.00 | 40 |
| 20 | Беседа «О правильном рациональном питании»  (с участием педагогов Медико-гуманитарного колледжа) | Губернский колледж | г. Сызрань, ул. Фрунзе, 19 (технический профиль)  Актовый зал | | Красникова О.Ю.,  Бессараб Т.В. | 15.05.2019  Начало - 11.00 | 42 |