**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 | 20.12.2018Начало – 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. | 25.12.2018Начало – 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.  | 31.01.2019Начало – 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. | 06.02.2019Начало – в 14.00 | Горожане «третьего возраста»  | 160 |
| *Беседа 2.* Алиментарно-зависимые факторы сердечно-сосудистых заболеваний – дислипидемия и здоровье. | 13.02.2019Начало – в 14.00 | 160 |
| *Беседа 3.* Алиментарно-зависимый фактор сердечно-сосудистых заболеваний – избыточная масса тела и здоровье. | 20.02.2019Начало – 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. | 27.02.2019Начало –14.00 | Горожане «третьего возраста»  | 40 |
| 2 группа | 06.03.2019Начало –14.00 | 40 |
| 3 группа | 13.03.2019Начало –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. | 03.04.2019Начало – 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. | 10.04.2019Начало –14.00 | Горожане «третьего возраста»  | 40 |
| 2 группа | 17.04.2019Начало –14.00 | 40 |
| 3 группа | 24.04.2019Начало –14.00 | 40 |
| 4 группа | 08.05.2019Начало –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. | 22.05.2019Начало – 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. | 22.01.2019Начало – 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. | 29.01.2019Начало – 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. | 12.02.2019Начало – 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., | 19.02.2019Начало – 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. | 12.03.2019Начало – 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. | 30.01.2019Начало – в 14.30 | Горожане «третьего возраста», проживающие в г. Октябрьск | **25**(по списку Октябрьского техникума) |
| 05.02.2019Начало – 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. | 31.01.2019Начало – 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. | 07.02.2019Начало –14.00 | 15 |
| 08.02.2019Начало –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 средамНачало – 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 вторникамНачало – 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.  | 15.05.2019Начало - 11.00 | 42 |