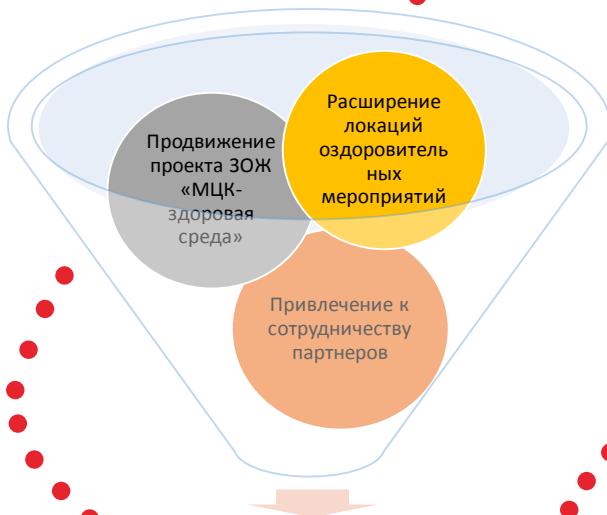


МЦК – здоровая среда

Цель

пропаганда и формирование культуры здорового образа жизни и популяризация физической активности

всего 5% обучающихся и сотрудников образовательной организации систематически занимаются оздоровительными видами деятельности



МЦК – здоровая среда

Целевая аудитория

- Обучающиеся
- Сотрудники образовательной организации
- Жители города

Бюджет

наградная продукция
инвентарь
подарочные сертификаты и абонементы
непредвиденные расходы
фито-бар

Проблема

Низкий уровень физической активности и отсутствие мотивации к ведению здорового образа жизни, что приводит к ухудшению здоровья

с каждым годом растет количество людей с избыточным весом
большое число пропусков учебных занятий по причине болезни

Заинтересованные стороны

- Администрация образовательной организации
- Департамент Здравоохранения
- Департамент по спорту и молодежной политике
- Департамент Образования и науки
- Преподаватели
- Обучающиеся
- Другие сотрудники образовательной организации
- Потенциальные работодатели
- Родители
- Представители фитнес индустрии
- Центр по работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья
- Центры по профилактике алко- и наркозависимости

Механизм реализации проекта на 2019 год

Inside

Лекторий	январь – сентябрь
Совместные тренировки в уникальном месте	январь – май сентябрь – ноябрь
Мастер-классы	февраль – апрель октябрь – декабрь
Флеш-моб	ноябрь – март май – сентябрь
Фитнес для преподавателей «На 10 лет моложе»	январь – декабрь

Out

Тренировки для мам «Mother in sport»	сентябрь – декабрь
Онлайн курс для женщин 50+	сентябрь – декабрь
Подготовка команд предприятий	сентябрь – май

Проект ЗОЖ «МЦК – здоровая среда»

ПРОБЛЕМА

- Всего 5% обучающихся и сотрудников образовательной организации систематически занимаются оздоровительными видами деятельности
- С каждым годом растет количество людей с избыточным весом
- Большое число пропусков учебных занятий по причине болезни
- Низкий уровень физической активности и отсутствие мотивации к ведению здорового образа жизни, что приводит к ухудшению здоровья

ЦЕЛЬ

- «Формирование здорового образа жизни обучающихся и сотрудников техникума»

ЗАДАЧИ

- Продвижение проекта ЗОЖ «МЦК-здоровая среда»
- Расширение локаций оздоровительных мероприятий
- Привлечение к сотрудничеству сетевых партнеров

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

Лекторий «Основы
здорового жизни»



Мастер-классы по развитию
физических качеств



Фитнес для преподавателей
«На 10 лет моложе»



Совместные тренировки
в уникальном месте



Флэш-моб «Бодрое утро»



Я - ЗА!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Добрый день,
уважаемые обучающиеся!

Предлагаем Вам ознакомиться с комплексом упражнений на развитие физических качеств. Вам понадобится свободное место на размах рук и ног, стул и хорошее настроение.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:

1. Соблюдайте гигиенические требования (одежда, вентиляция, освещение и т.д.);
2. Соблюдайте технику безопасности (целый инвентарь, покрытие пола, площадь занятия и т.д.);
3. Соблюдайте структуру занятия (разминка, основные упражнения, водные процедуры);
4. Применяйте самоконтроль по самочувствию (по пульсу, дыханию, потоотделению и т.д.);
5. Внимательно посмотрите на картинки (какое исходное положение - как руки, как ноги и т.д., попытайтесь максимально точно выполнять упражнение);
6. Выполняйте упражнения в среднем темпе, дыхание свободное;
7. При трудностях в выполнении упражнений можно разбейте их количество на 2-3 части;