

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Комитета
по физической культуре, спорту
и молодежной политике города Пензы

В.Е. Агапов

«09» января 2025 г.

ПРОГРАММА

«Познай себя» для учащейся и студенческой молодежи

1. Цель и задачи программы:

Формирование здорового образа жизни, вовлечение молодежи в пропаганду и популяризацию здорового образа жизни.

Задачи:

- воспитывать желание вести здоровый образ жизни, познавать себя и свои возможности;
- способствовать формированию мотивации к сохранению здоровья;
- развивать навыки уверенного поведения и умения анализировать свои привычки;
- раскрыть смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» в физическом, социальном, психическом аспектах.

2. Проводящая организация: муниципальное бюджетное учреждение «Молодёжный центр «Юность» г. Пензы.

Адрес: г. Пенза, ул. Карпинского, 22Б.

Телефон, факс: 42-01-31, e-mail: mcupenza@mail.ru

3. Общее руководство:

Общее руководство осуществляет Комитет по физической культуре, спорту и молодежной политике города Пензы.

Начальник отдела по молодежной политике КФСМ Судовчихина Светлана Владимировна.

4. Сроки реализации программы: в течение 2025 года.

Дата и время проведения мероприятия по согласованию.

Продолжительность мероприятия - 1,5 часа.

5. Место проведения: на базе МБУ «Молодёжный центр «Юность» г. Пензы (по адресу: ул. Карпинского, 22Б, ул. Литвинова, 21А) или по согласованию.

6. Участники программы: учащаяся и студенческая молодёжь города Пензы.

Возрастная группа от 16 лет до 20 лет.

Количественный состав группы – от 50 человек.

7. Содержание мероприятия программы:

Темы мероприятий программы:

- Беседа «Здоровье - что это такое?».
- Викторина по здоровому образу жизни «Формула здоровья».
- Информационный час «Здоровье в семье».

Беседа «Здоровье - что это такое?».

1. Рассмотрение понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» в физическом, социальном, психическом аспектах.
2. Тренинг по формированию ценностных ориентаций в сфере здорового образа жизни.
3. Тренинг на развитие навыков уверенного поведения и умения анализировать свои привычки.
4. Рефлексия.

Викторина по здоровому образу жизни «Формула здоровья».

1. Мифы и факты о здоровье.
2. Видео вопросы:
вопросы по картинкам;
сопоставление пар;
слова-головоломки,
цитаты.
3. Подведение итогов.

Информационный час «Здоровье в семье».

1. Информационный блок:
Роль семьи в формировании здорового образа жизни.
Воспитание полезных привычек в семье.
Влияние здорового образа жизни на психическое здоровье.
2. Танцевальная зарядка.
3. Подведение итогов.

9. Материально-техническое обеспечение реализации программы: канцелярские товары, методические материалы, материал для практического блока занятия, предоставляется проводящей организацией.

10. Кадры: психолог, специалисты по работе с молодёжью МБУ «Молодёжный центр «Юность» г. Пензы. Контактное лицо: начальник отдела по работе с молодёжью МБУ «Молодёжный центр «Юность» г. Пензы Шишкина Анастасия Александровна, тел./факс 42-01-31; e-mail: mcupenza@mail.ru.

Директор МБУ МЦ «Юность» г. Пензы



И.А. Бессонова