

**Клуб  
здорового  
образа  
ЖИЗНИ**



**Помоги  
себе  
сам!**

**Основан в 2004 году.**

**В 2008 году ему придан статус общеакадемического.**



# РУКОВОДИТЕЛЬ



**Фиалка Дмитрий Сергеевич**

## Цели:

- 1) Вовлечение в клубную деятельность всех желающих вести здоровый образ жизни и формирование у них осознанной необходимости жить без вредных привычек, укрепляя физическое и духовное здоровье;
- 2) Подготовка инструкторов-общественников по здоровому образу жизни по трехлетней программе обучения;
- 3) Проведение информационно-просветительской и профилактической работы по здоровому образу жизни и пропаганде трезвеннических знаний;
- 4) Организация культурно-досуговой деятельности членов клуба; приобщение студентов и сотрудников академии к занятиям физкультурой, туризмом, к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

# Основные направления работы:

## Профилактическое.

«Шаг навстречу» предполагает ведение лекций по собриологии на первых курсах всех факультетов.

## Информационно-просветительское.

Предполагает пропаганду трезвого, здорового образа жизни. Осуществляется кабинетом здорового образа жизни и информационно-пропагандистской группой клуба. Работа с группой риска.

## Спортивно-оздоровительное.

Ежегодный фестиваль здоровья «Начнем с себя»  
Походы выходного дня. Еженедельные занятия физической культурой.

## Образовательное.

Предполагает подготовку инструкторов-общественников по трезвому, здоровому образу жизни по трехлетней программе обучения.

## Духовно-нравственное воспитание.

Предполагает формирование личности с высоким духовно-нравственным статусом и активной гражданской позицией.

## Культурно-досуговая деятельность

Вечера отдыха. Обмен опытом.



# Основные программы:

## «Шаг навстречу»

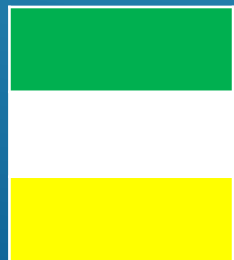
Предполагает ведение лекций по Собириологии на первых курсах всех факультетов.

## «Помоги себе сам»

Предполагает проведение курсов по избавлению от вредных привычек со студентами «группы риска».

# Схема работы клуба

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Время работы	18:00 20:30	19:00 21:30	18:00 20:30	19:00 22:30	17:00 19:30	X	15:00
Деятельность	Спорт комплекс	Общ. 1 Каб. 84	Спорт комплекс	Общ. 1 Каб. 84	Спорт комплекс		
				Общ. 1 Каб. 84			



Занятия физической культурой

Теоретические занятия

Работа со студентами «группы риска»



Игровые виды спорта, бассейн.

Походы выходного дня

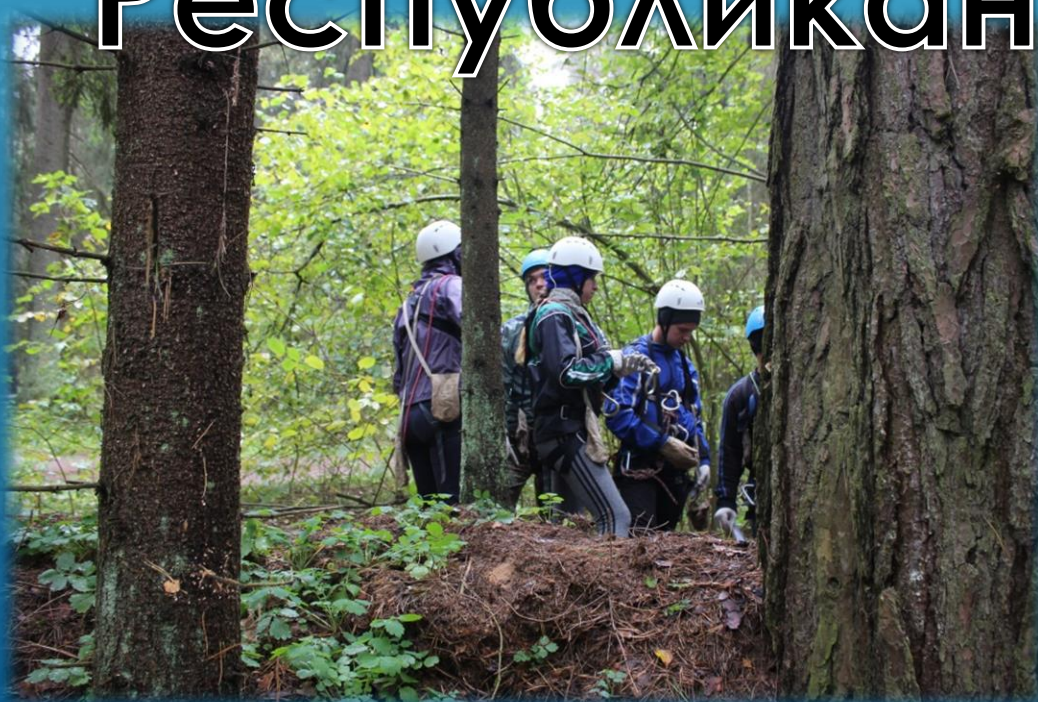
# Праздники, которым посвящаем мероприятия в клубе

- День белорусской науки
- День памяти воинов-интернационалистов
- День защитников Отечества и Вооруженных Сил Республики Беларусь
- День Женщин
- День Конституции Республики Беларусь
- День единения народов Беларуси и России
- День чернобыльской трагедии
- Праздник труда
- День Победы
- День Государственного герба и Государственного флага Республики Беларусь
- День семьи
- Всемирный день без табака
- День всенародной памяти жертв Великой Отечественной войны
- День Независимости Республики Беларусь (День Республики)
- День знаний
- Всемирный день туризма
- День белорусской письменности
- День мира
- День пожилых людей
- Всемирный день трезвости
- День учителя
- День матери
- День Октябрьской революции
- День инвалидов Республики Беларусь





# Республиканские турслёты







# ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ







# «Днепровские зори»







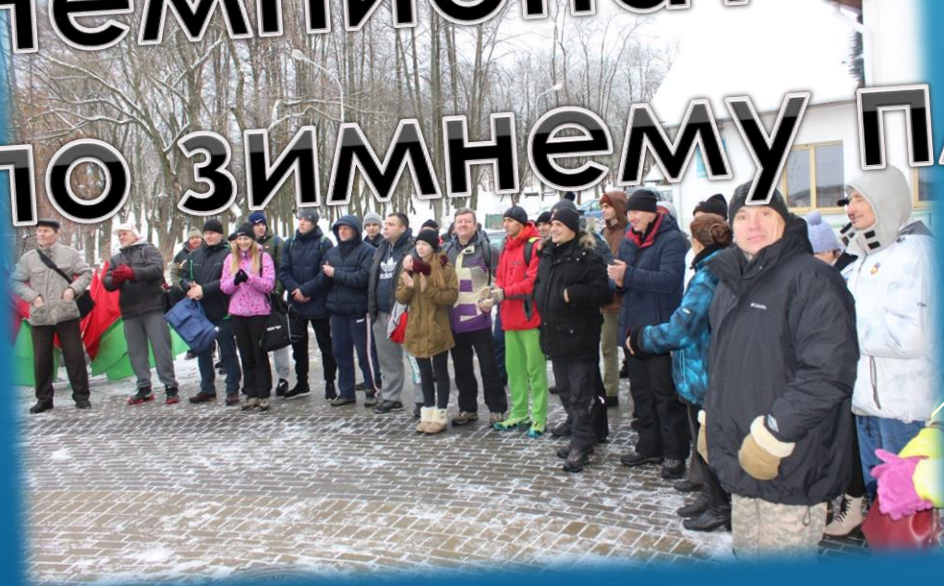
# Фестиваль здоровья

# «НАЧНЕМ С СЕБЯ!»





# Чемпионат Беларуси по зимнему плаванию







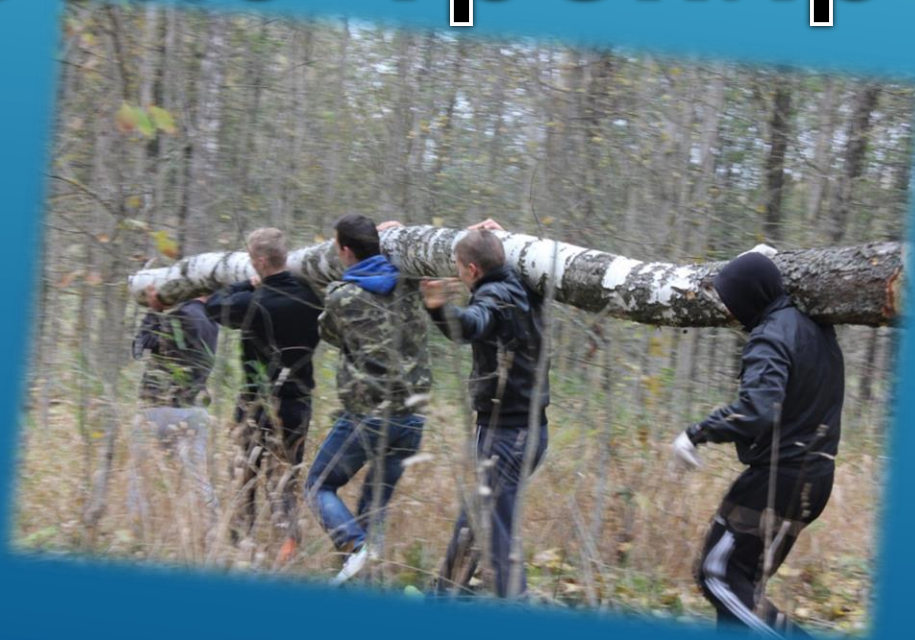
# Соревнования по Скалолазанию.







# Учебно-тренировочные походы



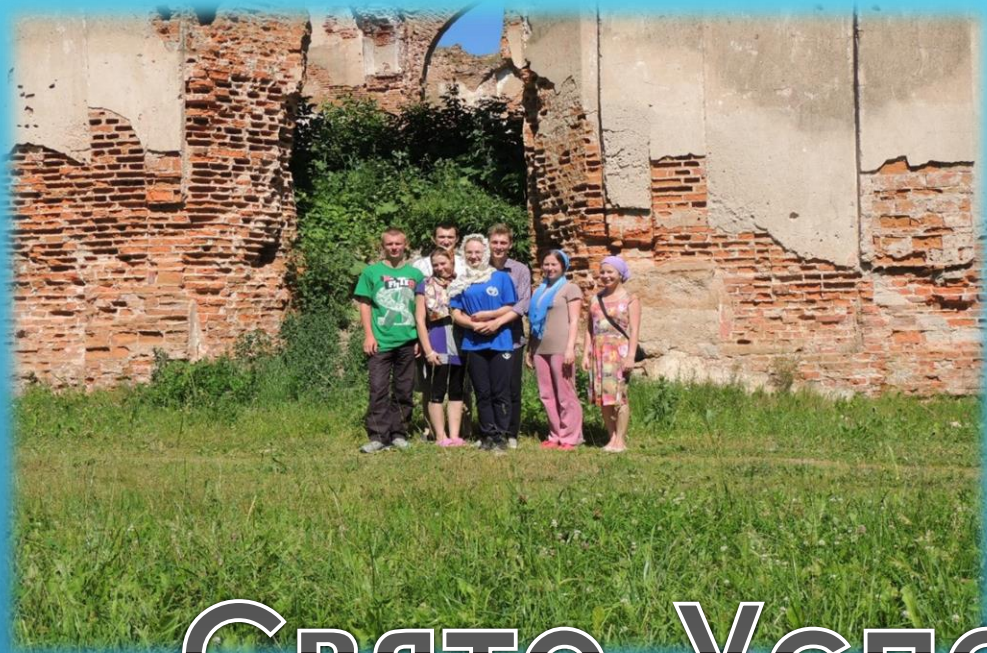




# ФЕСТИВАЛЬ «КРАСОТЫ ЗДОРОВЬЯ»







# Свято-Успенский мужской монастырь



## За последние 3 года

- 184 студента занимались в клубе 57 из «категории риска».
- На базе клуба совместно с кафедрой физвоспитания и спорта организовано изучение студентами всех факультетов спецкурса «Валеология». Проведено 144 информационно-практических занятия с участием 2236 человек.
- По программе «Инструктор-общественник по здоровому образу жизни» Удостоверения получил 21 студент.
- 6 экскурсионно-ознакомительных поездки в Свято-Успенский Пустынский мужской монастырь;
- 3 туристско-волонтерских визита в Свято-Успенский Пустынский мужской монастырь;
- 20 походов выходного дня;
- 6 учебно-тренировочных туристских похода «Дебют»;
- 18 вечеров отдыха;
- 3 республиканских слета Оптималистов «Днепровские зори»



# Основные успехи

- Ежегодный Обще-академический фестиваль здоровья «Начнем с себя».
- Члены клуба в составе команды академии завоевали 1-ое место в республиканском конкурсе по основам безопасности жизнедеятельности «Студенты. Безопасность. Будущее.»(Янченко Д. И. Василевский В. 15-16 уч. год), (Янченко Д. , Белов В, Якушкин Д. 16-17уч. год), 2-ое место (Акулович К., Якушкин Д. 17-18 уч. год)
- Руководитель клуба стал победителем конкурса «Лучший лидер Инициативной группы».
- В чемпионате Беларуси по зимнему плаванию второе место заняла Старосотникова Анастасия
- На базе клуба Инициативная группа «Начнем с себя» реализовала проект «Форрест». Укрепила материальную базу клуба на сумму свыше 20000р.
- Участие в Международной практической конференции в г,Минске.
- Участие в проведении Республиканского студенческого праздника «Молодежь – надежда и будущее Беларуси»
- Презентация клуба в г.Могилеве в рамках областной акции «Могилевская область- территория здоровья»;
- Презентация клуба в г. Минске в рамках областной акции «Могилевская область- территория здоровья
- Первое место команды клуба в республиканском слете Оптималистов «Днепровские зори».
- Статьи о деятельности клуба в газетах «Советский студент», «Горецкий вестник», «Зямля і людзі».