



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ РБ УУИ (К)

Ш. Ф. Абдраков

**Перспективный план работы
Штаба здоровья ГБПОУ РБ УУИ (К)
в 2025-2026 учебном году**

№	Месяц проведения	Даты проведения	Направление марафона «Поколение ЗОЖ»	Тема	Содержание*
1.	Сентябрь	1-5, 8-12, 15-19, 22-26, 29-30.09	«Режим дня»	«Твой день под контролем!»	Как адаптировать свой режим дня в быстро изменяющемся мире
2.	Октябрь	1-3, 6-10, 13-17, 20-24, 27-31.10	«Физическая активность»	«Фитнес в домашних условиях»	Как можно заниматься спортом не выходя из комнаты
3.	Ноябрь	3, 5-7, 10-14, 17-21, 24-28.11	«Полезные и вредные привычки»	«Баланс внутри»	Развенчиваем мифы о вредных и здоровых привычках
4.	Декабрь	1-5, 8-12, 15-19.12	«Правильное питание»	«Вкусное и полезное»	Как правильно и вкусно питаться в современных реалиях
5.	Январь	12-16, 19-23, 26-30.01	«Саморазвитие»	«Второе дыхание»	Как научиться находить новые занятия, хобби и саморазвиваться
6.	Февраль	2-6, 9-13 16-20, 24-27.02	«Укрепление организма»	«ЗОЖ в твоей жизни»	Как ЗОЖ можно интегрировать в различные сферы жизни (работа/ семья/хобби) и какое влияние образ жизни

					оказывает на них
7.	Март	2-6, 10-13, 16-20, 23-27, 30-31.03	«Психическое здоровье»	«Пора что-то менять!»	Самоанализ своего образа жизни и планирование изменений в лучшую сторону
8.	Апрель	1-3, 6-10, 13-17, 20-24, 27-30.04	«Забота о красоте»	«ЗОЖ и красота»	Поддерживаем свою красоту с помощью ЗОЖ
9.	Май	4-8, 11-15, 18-22, 25-29.05	«Полезные и вредные привычки»	«Не откатывайся назад!»	Как закрепить свои изменения и подвести итоги марафона «Поколение ЗОЖ» в 2025-2026 учебном году

*Перспективный план работы Штаба здоровья ГБПОУ РБ УУИ (К) составлен на основе рекомендаций по проведению марафона «Поколение ЗОЖ» в 2022 году. Направления и темы проведения марафона «Поколение ЗОЖ» 2025-2026 учебного года в ГБПОУ РБ УУИ (К), распределенные по месяцам (для выполнения в течение каждого месяца, даты проведения представлены ориентировочно), являются взаимозаменяемыми и взаимодополняющими друг друга, реализуясь в студенческих челленджах по итогам выполнения посредством публикации соответствующих тематических видеороликов и постов на личных страницах и странице «Марафон “ЗОЖ – путь к успеху” в ГБПОУ РБ УУИ (К)» в социальной сети «ВКонтакте», а затем – отправки ссылок на данные публикации в регулярных отчетах федеральному координатору марафона «Поколение ЗОЖ».

Заместитель директора по ВР



Е. А. Баранова

Педагог-психолог



Е. Н. Крутовская