

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА.
РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ
внеурочного занятия
для обучающихся учреждений СПО по теме:
«С заботой к себе и окружающим»**

Цель занятия: воспитание заботы к себе и окружающим.

Продолжительность: 10 минут.

Рекомендуемая форма занятия: беседа, обсуждение, работа в группах.

Планируемые результаты занятия в части регионального компонента:

Ориентирование обучающихся на заботу к себе, окружающим через поддержание здорового образа жизни.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Забота о себе, выстроенная на здоровом образе жизни, настраивает молодёжь на то, что они сами творцы своего будущего, и как они встретят его, зависит от выбранного образа жизни в молодые годы. Регулярные физические нагрузки улучшают общее состояние организма, а это путь к гармонии с собой и окружающим миром.

В нашей Липецкой области много молодых людей, студентов колледжей, занимающихся спортом, заботящихся о себе, о престиже образовательной организации и области, в которой учатся и живут.

В Спартакиаде МВД по метанию гранат приняли участие более 200 участников из 20 команд разных учебных заведений. Ребята соревновались в метании гранаты, беге, подтягивании, сборке и разборке автомата на время и других дисциплинах. Первое место в группе А заняла команда из Усманского многопрофильного колледжа, второе забрали допризывники Лебедянского педагогического колледжа, а третьей стала команда Елецкого государственного университета.

В апреле 2024 года во «Дворце Самбо» Елецкого района прошёл фестиваль города Ельца по всестилевому каратэ. Студент Дунаев Никита представлял Елецкий медицинский колледж им. К.С. Константиновой и занял 3 место.

В Орле на IV Всероссийской летней спартакиаде «Юность России» среди обучающихся профессиональных образовательных организаций в соревнованиях приняла участие сборная команда Липецкой области. Нашу область представляли студенты Липецкого колледжа строительства, архитектуры и отраслевых технологий. Впервые за всю историю проведения спартакиады Липецкая область достигла успеха, получив бронзовую награду по мини-футболу.

Таким образом, забота о себе и окружающих, выраженная через здоровый образ жизни и занятия спортом, не только улучшает физическое состояние, но и способствует личностному росту и социальному благополучию. Молодые люди, участвующие в спортивных мероприятиях, не только развивают свои физические навыки, но и учатся быть ответственными за свои достижения, что в конечном итоге помогает им строить успешное будущее.