**План работы общежития**

**на 2013-2014 учебный год**

 **Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Дата** | **Время** | **Ответственные** |
| 1 | Собрание «Разъяснение правил внутреннего распорядка в общежитии» | 4.09.13 | 16:00 | ПеретолчинаЯньковаКурчий В.И. |
| 2 | Знакомство с родителями студентов проживающих в общежитии на тему: «Характеристика ребенка и разъяснение правил проживания в общежитии» | С 01.09 по30.09.13 |  | ПеретолчинаЯнькова |
| 3 | Собрание «Изменение и дополнение в комиссиях и студсовете» | 12.09.13 | 16:00 | ПеретолчинаЯнькова |
| 4 | Анкетирование по выявлению художественных и спортивных талантов | 17.09.13 | 17:30 | Янькова |
| 5 |  Конкурс поделки из овощей «Осенний урожай» | 24.09.13 | 16:00 | ПеретолчинаЯнькова |
| 6 |  Игра в волейбол Спортзал техникума | В течении года | 18:00 | Янькова |
| 7 | Отчет студсовета | 30.09.13 | 16:30 | Перетолчина |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Дата** | **Время** | **Ответственные** |
| 1 |  Лекция участкового ОВД Щербенок А.В. тема : «Кражи личного и госимущества. Ответственность а | 10.10.13 | 16:00 | ПеретолчинаЩербенок А.В |
| 2 | Лекция медработника техникума на тему: «Гайморит и его осложнения.» | 16.10.13 | 16:00 | ПеретолчинаЯньковаБурлакова Н.Н. |
| 3 | Лекция гинеколог на тему «Женская гигиена» | 22.10.13 | 16:00 | ЯньковаПеретолчина О.М |
| 4 | Турнир по шашкам | В течении года | 16:00 | Янькова |
| 5 | Совет профилактики «Предупреждение совершения правонарушений студентами общежития» участкового ОВДЩербенок А.В. | 29.10.13 | 18:00 | ПеретолчинаЯньковаЩербенок А.В |
| 6 | Осенний бал | 30.10.13 | 17:30 | ЯньковаПеретолчина |
| 7 | Учимся готовить «Борщ» | 31.10.13 | 19:00 | Янькова |
| 8 | Отчет студсовета | 31.10.13 | 16:00 | Перетолчина |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Дата** | **Время** | **Ответственные** |
| 1 | Анкетирование « Мои впечатления об общежитии» | 6.11.13 | 18:00 | Янькова |
| 2 | Лекция медработника техникума на тему: «Предупреждение и лечение простудных заболеваний» | 12.11.13 | 16:00 | ПеретолчинаБурлакова Н.Н.Янькова |
| 3 | Турнир по шахматам | В течении года | 18:00 | Янькова |
| 4 | Учимся готовить «Блинчики» | 19.11.13 | 19:00 | Янькова |
| 5 | Выпуск стенгазеты «Спорт» |  |  | Перетолчина |
| 6 | Игра в баскетбол .Спортзал техникума | В течении года | 18:00 | Янькова |
| 7 | Отчет студсовета | 27.11.13 | 16:00 | Перетолчина |
| 8 | День матери. Выпуск стен газеты со .Стихами посвященные мамам | 28.11.13 |  | ЯньковаПеретолчина |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Дата** | **Время** | **Ответственные** |
| 1 |  Мини конкурс «Наши силачи»Поднятие штанги | 5.12.13 | 19:00 | Янькова |
| 2 | Лекция по технике безопасности | 17.12.13 | 16:00 | Мануилов С.АПеретолчинаЯнькова |
| 3 | Игра в настольный теннис | В течении года | 18:00 | Янькова |
| 4 | Заседание студсовета с повесткой « Подготовка к Новому году» | 19.12.13 | 16:00 | ПеретолчинаЯнькова |
| 5 | Выпуск стенгазет к Новому году |  |  | ПеретолчинаЯнькова |
| 6 | Конкурс по оформлению секций к Новому году | 24.12.13 | 19:00 | Янькова |
| 7 | Вечер «новогодний бал –маскарад» | 26.12.13 | 17:00 | ПеретолчинаЯнькова |
| 8 | Дискотека | 26.12.13 | 20:00 | ЯньковаПеретолчина |

 **Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Мероприятия** |  **Дата** | **Время** |  **Ответственные** |
| 1 | Лекция нарколога на тему: «предупреждение употребления алкогольных и наркотических средств». | 21.01.14 | 16:00 | ПеретолчинаЯнькова |
| 2 | Игра в волейбол спортзал техникума | В течении года | 19:00 | Янькова |
| 3 |  Анкетирование «Общежитие и я». | 28.01.14 | 19:00 | Янькова |
| 4 | Учимся готовить «Салат» | 29.01.14 | 16:00 | Янькова |
| 5 | Отчет студсовета | 30.01.14 | 16:30 | Перетолчин |
| 6 | Совет профилактики «Обсуждение студентов ,допустивших нарушения» участковый ОВДЩербенок А.В. | 30.01.14 | 16:00 | ПеретолчинаЯнькова Щербенок А.В. |

ОГБОУ СПО «Тулунский Аграрный Техникум»

Утверждаю:

 Директор ОГБОУ СПО «Тулунского

Аграрного Техникума»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Копыток А.Н.

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.

**План**

**Воспитательной работы**

**общежития**

**на 2013-2014**

**учебный год**

Тулун 2013 г.

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Мероприятия** |  **Дата** |  **Время** |  **Ответственные**  |
| 1 | Учимся готовить «Драники» | 4.02.14 | 18:00 | Янькова |
| 2 | Игра баскетбол спортзал техникума | В течении года | 18:00 | Янькова |
| 3 | Турнир по шахматам | В течении года | 20:00 | Янькова |
| 4 | Встреча с представителем Военкомата тема: «О призыве и службе в армии» беседа | 19.02.14 | 19:00 | ПеретолчинаПредставитель военкомата |
| 5 | Выпуск стенгазеты к 23 февраля | 19.02.14 |  | ПеретолчинаЯнькова |
| 7 | Вечер «23 февраля» | 20.02.14 | 16:00 | ПеретолчинаЯнькова |
| 8 |  Дискотека | 20.02.14 | 19:00 | ПеретолчинаЯнькова |
| 9 |  Отчет студсовета | 27.02.14 | 16:00 | Перетолчина |

 **Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Мероприятия** |  **Дата** | **Время** |  **Ответственные** |
| 1 | Выпуск стен газеты к 8 марта |  4.03.14 |  | ПеретолчинаЯнькова |
| 2 | Вечер «8 марта» | 6.03.14 | 16:00 | Перетолчина Янькова |
| 3 | Дискотека | 6.03.14 | 20:00 | Янькова |
| 4 | Турнир по шашкам | В течении года | 18:00 | Янькова |
| 5 | Лекция медработника техникума на тему «Отитт» | 18.03.14 | 16:00 | ПеретолчинаБурлакова Н.Н |
| 6 | Игра в волейбол спортзал техникума | В течении года | 18:00 | Янькова |
| 7 | Учимся готовить «Пелемешки» | 25.03.14 | 19:00 | Янькова |
| 8 | Отчет студсовета | 27.03.14 | 16:00 | Перетолчина |

 **Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Мероприятия**  |  **Дата**  | **Время**  |  **Ответственные**  |
| 1 | Вечер юмора | 1.04.14 | 16:00 | ЯньковаПеретолчина |
| 2 | Турнир по настольному теннису | В течении года | 18:00 | Янькова |
| 3 | Лекция сотрудника наркоконтроля на тему «Употребление наркотиков .Ответственность» | 16.04.14 | 16:00 | ПеретолчинаЧерепанов А.В. |
| 4 | Игра в волейбол на стадионе техникума | Осенний -весенний период | 16:30 | Перетолчина |
| 5 | Выпуск стенгазеты «Спорт» |  |  | Перетолчина |
| 6 | Лекция участкового ОВДЩербенок А.В. тема: « Административные правонарушения» | 24.04.14 | 16:00 | ПеретолчинаЩербенок А.В. |
| 7 | Отчет студсовета | 29.04.14 | 16:00 | Перетолчина |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Мероприятия** |  **Дата**  | **Время**  |  **Ответственные**  |
| 1 | Выпуск стен газеты к празднику «День победы» | 7 .05 .14 |  | ПеретолчинаЯнькова  |
| 2 | Учимся готовить «Оладушки» | 13.05.14 | 19:00 | Янькова |
| 3 | Турнир по шахматам | В течении года | 18:00 | Янькова |
| 4 | Мини футбол | В течении месяца | 16:00 | Перетолчина |
| 5 | Учимся готовить « Бутерброды» | 27.05.14 | 18:00 | Янькова  |
| 6 | Отчет студсовета | 29.05 .14 | 16:00 | Перетолчина |
| 7 | Игра в баскетбол в сортзале техникума | В течении года | 19:00 |  Янькова |

 **Июнь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Мероприятия** |  **Дата**  | **Время**  |  **Ответственные**  |
| 1 | Игра в волейбол на стадионе техникума | В течении месяца | 16:00 | Перетолчина |
| 2 | Собрание студентов«Прощание с общежитием» | 24.06.14 | 16:00 | ПеретолчинаКурчий В.И. |
| 3 | Подведение итогов уходящего учебного года |  |  | ПеретолчинаЯнькова  |

Разработала

Воспитатель общежития: Перетолчина О.М.

 **Воспитательная работа со студентами**

 **по основным направлениям**

1. Нравственное, правовое экологическое.
2. Трудовое и профессиональное.
3. Эстетическое воспитание.
4. Физическое воспитание.
5. Идейно-политическое (военнопатриотическое).

**Цель:** координация действий обеспечения о выполнении положений об общежитиях материалов и документов вышестоящих организаций, касающихся улучшения воспитательной работы и жилищно-бытовых условий студентов.

**Основные задачи:**

* Создание здорового морально-психологического климата в общежитии;
* Формирование высокой культуры общения;
* Утверждение здорового образа жизни, активной жизненной позиции;
* Развитие и внедрение самоуправления;
* Организация содержательного досуга и отдыха студентов.

|  |
| --- |
|  **Акт инвентаризации общежития Тулунского Аграрного техникума** |
|  **1 этаж** |
|  **Комната для проживания** |
| 01362000 | холодильник «Иней» |
| 01362001 | трюмо |
|  **ВАХТА** |
| 01362024 | стул |
| 0000002990 | Тепловая завеса |
| 01362296 | картина |
| 01362007 | Диван темный |
| 01362008 | Кресло темное |
| 01362009 | Кресло темное |
| 4 люстры 5-ти рожковые |
| 6 люстр 3-х рожковых |
|   **ЗАЛ ОТДЫХА** |
| 01362002 | Швейная машинка |
| 6 шт . люстры 3-х рожковые |
|  **КАБИНЕТ КОМЕНДАНТА** |
| 01362010 | стол |
| 01362011 | стол |
| 01362012 | полка |
| 01362013 | полка |
| 01362014 | Холодильник «Снежинка» |
| 01362015 | трюмо |
| 01362016 | шкаф |
| 01362018 | Сейф |
| 01362297 | керамическая ваза |

|  |  |
| --- | --- |
| 01362017 | Стенка (5 шкафов) |
| 01362019 | тумбочка |
| 01362224 | стул |
| Люстра 3-х рожковая |
|  **БЫТОВАЯ КОМНАТА** |
| 01362030 | Душевая кабина |
| 01362031 | Пожарный шкаф |
| 01362032 | Пожарный шкаф |
| 01362033 | телефон |
| 01362034 | столик |
| люстры |
| люстры |
|  **4 этаж** |
|  **КОМНАТА 401** |
| 01362065 | шкаф |
| 01362054/01362049 | Кровати , 01362199 |
| 01362025/07120136 | Стул, 07120116 |
| 01362019/01362055 | Тумбочки |
| 01362059 | стол |
| **КОМНАТА 402** |
| 01362040 | шкаф |
| 01362023/01362185 | кровати |
| 0136210\01362266 | тумбочки |
| 01362250 | стол |
| 07120127/07120133 | стулья |
| 1 плафон |
|  **КОМНАТА 403** |
| 01362076 | шкаф |
| 01362274/01362036 | кровати |
| 01362253\01362144 | тумбочки |
| 01362072 | стол |
| 07120128 | стул |
| 1 плафон, холодильник 01362291 |
|  **КОМНАТА 404** |
| 01362084 | шкаф |
| 01362177  | Кровати, 2 кровати без номера |
| 01362277\01362081 | тумбочки |
| 07100125/07120120 | стулья |
| 01362259 | стол |
| 01362081 | тумбочка |
| **КОМНАТА 405** |
| 01362107 | шкаф |
| 01362053/01362127 | Кровати,третья без номера |
| 01362083/01362158 | тумбочки |
| 01362091 | стол |
| 07120002 | Стул |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 406** |
| 01362098 | шкаф |
|  | Кровати не номера |

|  |  |
| --- | --- |
| 01362183/01362175 | тумбочки |
|  | стол |
| 07120134 | стул |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 407** |
| 01362106 | шкаф |
|  | Кровати не номера |
| 01362107 | тумбочка |
| 01362039 | стол |
| 07120113 | Стул 1 плафон |
| **КОМНАТА 408** |
| 01362126 | шкаф |
| 01362062/01362096 | Кровати , кровать без номера |
| 01362100/01362082 | тумбочки |
| 01362131 | стол |
| 07120129 | стул |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 409** |
| 01362086 | шкаф |
| 01362043/01362114 | Кровати |
| 01362273 | кровать |
| 01362248/01362115 | Тумбочки |

|  |  |
| --- | --- |
| 01362112 | стол |
| 07120118/0720130/07120138 | Стул 1 плафон |
| **КОМНАТА 410** |
| 01362122 | шкаф |
| 01362120 | Кровать ,кровать не номера |
| 01362232 | тумбочка |
| 01362121 | стол |
| 01362164/07120132 | стулья |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 411** |
| 01362138 | **шкаф** |
| 01362147,нет номера | **кровати** |
| 01362139 | **стол** |
| 01362147/01362132 | **стул** |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 412** |
| 01362146 | шкаф |
| Нет номера | кровати |
| 01362113/01362132 | Кровать, нет номера |
| 01362137/01362243 | Тумбочки |
| 01362147 | Стол |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 413** |
| 01362118 | Стул |
| 01362152 | Шкаф |
| 01362153 | Стол |
| 01362150/01362057 | тумбочка |
| 01362191/01362060 | Кровати, нет номера |
| 1 плафон |
|  **КОМНАТА 414** |
| 01362069 | шкаф |
| 01362024 | стул |
| 013622238/01362233 | кровати |
| 01362345 | тумбочки |
| 01362207 | стол |

|  |
| --- |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 415** |
| 01362168 | шкаф |
| 01362149/нет номера | кровати |
| 01362172 | кровать |
| 01362074/01362169 | тумбочки |
| 01362102/07120123 | стул |
| 01362181 | стол |
|  |  |
|  |  |
| 1 плафон |
|  **КОМНАТА 416** |
| **01362165** | шкаф |
| 01362166 | Кровати одна без номера |
| 01362130/01362052 | тумбочки |
| 01362167 | стол |
| 01362291 | стул |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 417** |
| 01362182 | шкаф |
| 01362140/нет номера | кровати |
| Нет номера | кровать |
| 01362143/01362184 | тумбочка |
| 01367289 | Стол,стулья 07120110/07120100 |
| 1 плафон |
|  **КОМНАТА 418** |
| 01362179 | шкаф |
| 01362186/01362251 | кровати |
| 01362162/01362174 | тумбочки |
| 01362176 | Стол  |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 419** |
| 01362189 | Шкаф |
| 01362104\нет номера | Кровати |
| 01362089/01362048 | Тумбочки |

|  |  |
| --- | --- |
| Нет номера | Стол |
| 07120114 | Стул |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 420** |
| 01362193 | Шкаф |
| 01362198/нет номера | Кровати |
| 01362085 | Кровать |
| 01362041 | Тумбочка |
| 01362200 | Стол |
| 007120103 | Стулья |
| 013662278\01362197  | тумбочка  |
| 1 плафон |
| **КОМНАТА 421** |
| 01362092/01362202 | Кровати /01362203 |
| 01362204 | Шкаф |
| 01362205/01362206 | тумбочки |
| 01362203 | Стол |
| 01362022 | Стул |
| 01362208 | Холодильник «Иней» |
| 1 плафон/ 01362108 тумбочка,/ 01362294 телевизор |
| **КОМНАТА 422** |
| 01362211 | Шкаф |
| 01362128/01362215 | Кровати |
| 01362213/01362212 | Тумбочки |
| 01362190 | стол |
| 1 плафон,/07120121/07120122стулья/ |
|  **КОМНАТА 425** |
| 01362228 | шкаф |
| 01362256/01362216 | Кровати |
| 01362123 | тумбочки |
| 01362235 | стол |
| 07120111 | стул |
| Нет номера | кровать |
| 1 плафон |
|  **КОМНАТА 426** |
| 01362236 | шкаф |
| 01362120\01362258 | кровати |
| 01362264\01362231 | тумбочки |
| 01362288 | стол |
| 01362134 | стулья |

|  |
| --- |
| 1 плафон |
| **Комната 427** |
| 01362243 | шкаф |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 01362242/01362239 | кровати |

01362244/01362245 тумбочки |
| 01362246 | стол |
| 01362135/07120126 | стул |
| 1 плафон |
|  **Комната 428** |
| 01362155/01362099 | кровати /01362267 |
| 01362222 | стол  |
| 01362247 | шкаф  |
| 1 плафон |
|  **Комната 429** |
| 01362280 | шкаф |
| 01362067\01368073 | кровати 01362265 |
| 01332196\01362058 | тумбочки |
| 01362056 | стол |
| 07120108/01362163 | Стул |
| 1 плафон |
| **Комната 430** |
| 01362262 | шкаф |
| 01362234\01362080 | кровати |
| 01362170 | тумбочка |
| 01362263 | стол стул 01362026/0712115 |
| 1 плафон |
| **Комната 431** |
| 01362270 | шкаф |
| 01362268/01362269 | Кровати |
| 01362068/01362271 | тумбочки |
| 01362269 | стол |
| 072101109/01362119 | стулья |
|  |  |
| 1 плафон |
| **Комната 432** |
| 01362275 | шкаф |
| 2 нет номера | кровати |
| 01362257 | кровать |
| 01362255\01362276 | Тумбочки |
| 01362237 | стол /стул- 01362063/01362230/07120117/ |
| 1 плафон |
| **Воспитательская** |
| 01362292 | стул |
| 01362090 | стул |
| 01362109 | Стол 01362066 стол |
| 01362221 | Стол 01362094 стол |
| 01362046 | стол |
| 01362279 | стол |
| 01362035 | Музыкальный центр |
| 2 шахматных стола |
| 1 люстра 3-х рожковая |
| 1 люстра 5-ти рожковая |
| **Комната отдыха** |
| 01362005 | Кресло светлое |
| 01362004 | Кресло светлое |
| 01362006 | Диван светлый |
| 01362003 | Телевизор «Прима» |
|  |
| Подушки  | 129 |
| Матрац  | 109 |
| Одеяло  | 109 |
| Пост . белье | 50 |
| Полотенце  | 4 |
| 01366136 | водонагреватель |
| **2 этаж** |
| Пожарный ящик | 01362280 |
| Пожарный ящик | 01362281 |
| **3 этаж** |
| Пожарный ящик | 01362282 |
| Пожарный ящик | 01362283 |
| **5 этаж** |
| Пожарные ящики | 01362284 |
| Пожарные ящики | 01362285 |
| Простыни | **20** |
|  | **Комната 509** |
| 01362214 | **стол** |
| 01362075 | **стул** |
|  | **Комната 510** |
| 01362097/07120107 | **стулья** |
|  | **Комната 511** |
| 01362180 | **стул** |
| 1 плафон | **Стол** |
|  | **Комната 512** |
| 01362027 | **стул** |
| 01362093 | **тумбочки** |
| 01362042 | **стол** |
|  | **Комната 529** |
| 01362047 | **шкаф тумбочка 01362249** |
| 01362187 | **стол** |
| 01362124 | **стул** |
|  | **Комната 530** |
| 01362087/07120124 | **стул** |
|  | **Комната 531** |
| 01362022/01362078 | **стулья** |
|  | **Комната 532** |
| 01362044 | **шкаф** |
| 01362130 | **тумбочка** |
| 01362045 | **Кровати 2шт без номера** |
| 07120101/01362071 | **Стул/01120137** |
|  | **Комната 526** |
| 01362088 | **Кровать** |
| 01362249 | **тумбочка** |
| 01362217/01362261 | **стул** |
|  | **Комната 520** |
| 01362161 | **стол** |
| 01362133\01362240 | **тумбочки** |
| 01362103 | **стул**  |
|  | **Комната 528** |
| 01362105 | **Кровать** |
| 01362160 | **Стол** |
| 01362050 | **шкаф** |
| 01362096 | **тумбочка** |
| 01362020 | **стул** |
|  | **Комната 527** |
| 01362021/07120106 | **стулья** |
|  | **Комната 518** |
| 01362124 | **стул** |
|  | **Комната 521** |
| 01362220 | **стол** |
| 01362064 | **стул** |
|  | **Комната 519** |
| 01362218/01362125 | **стулья** |
|  | **Комната 522** |
| 01362157 | **шкаф** |
| 01362151/01362159 | **тумбочка** |
| 01362156/0136261 | **кровати** |
| 01362077 | **стол** |
| 013662181/07120112 | **стулья** |
|  | **Комната 515** |
| 01362070 | **стул** |
|  | **Комната 517** |
| 01362138 | **стул** |
|  | **Комната 523** |
| 01362095 | **стул** |

Договор

Купли продажи транспортного средства (прицепа ,номерного агрегата)

Г. Тулун «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.Офизического лица (полное наименование для организации)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Серия и номер паспорта физического лица, когда и кем выдан ( для организации – наименование, серия и номер документа)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

О государственной регистрации, когда и кем выдан,ИНН/КПП

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Адрес места жительства ( регистрация) физического лица (юридический адрес организации)

Именуемый в дальнейшем «ПРОДАВЕЦ», в лице

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О представителя собственника ,серия и номер паспорта

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Как научиться высыпаться и вставать по утрам с удовольствием?**

Зимой человеку, как никогда, не хватает солнца. Большинству из нас в условиях дефицита света и тепла хочется лишь одного - побольше спать. Подъем с кровати по утрам превращается в самую настоящую пытку, а будильник становится самым главным врагом. Что же делать для того, чтобы вставать с удовольствием и не чувствовать себя вареной курицей целый день?

Для того, чтобы как следует выспаться и встать утром с удовольствием, необходим крепкий сон, который называют еще иногда “здоровым”. Давайте попробуем разобраться в этом понятии.

Для того, чтобы нормально выспаться, мужчина должен спать от семи до восьми часов в сутки, а женщина - целых девять. Разумеется, многие умудряются уделять сну всего по 3-4 часа в день. Таких, впрочем, меньшинство. Медики утверждают, что глупо считать сон прожиганием жизни.

Соблюдение режима - тоже очень важно. Старайтесь отходить ко сну и просыпаться в одно и то же время. Причем, и в выходные дни - тоже. Важно понять, что засидевшись за компьютером или перед телевизором дольше обычного, вы портите собственное здоровье, и это не пустые слова.

Кстати, о телевизоре. Психологи утверждают, что перед сном лучше воздержаться от остросюжетных телефильмов, передач о криминале и другого негатива. Такая информация очень загружает мозг, лучше, если вам удастся защититься от этого в последние два часа вашего дня. Тяжелые мысли не только не дадут выспаться, но и обеспечат нехорошими снами. Лучше послушать спокойную, расслабляющую музыку, или просто погулять полчасика на улице. Кстати, аудиоплеер поможет вам совместить два последних занятия.

А еще перед сном лучше не есть. Вреднее всего овощи и фрукты - они обладают мочегонным эффектом. Лучше съесть ложечку меда, который поможет спать крепко. Очень важно и хорошенько проветрить спальню перед сном. Ложась в постель, думайте о хорошем, мечтайте, вспоминайте удачи вашего дня или еще что-то приятное. Ни в коем разе не думайте о проблемах, ни о чем не жалейте и никого не ругайте. Помните о поговорке о том, что утро вечера мудренее. Врачи уверены, что лучше спать на правом боку, в темноте, в тишине и на удобной кровати. Многие люди говорят о том, что им некогда спать. Между тем, вполне можно освободить себе немного времени, перенеся с утра на вечер некоторые рутинные дела и мероприятия - заранее приготовьте одежду и начистите обувь, соберите сумку, решите, что будете готовить на завтрак, наполните чайник и кувшин с чистой водой. Все эти вещи, кажущиеся мелочами, занимают утром от получаса до часа времени. В добавок, именно они зачастую становятся причиной утренней раздражительности человека.

Немаловажно и соблюдение режима. Старайтесь ложиться спать и вставать **в одно и то же время**. Это касается и выходных дней. Так что, засиживаясь допоздна перед телевизором или монитором компьютера, помните, что расплачиваться за это не всегда полезное занятие придется собственным самочувствием.

Психологи **не рекомендуют** смотреть на сон грядущий остросюжетные фильмы, криминальную хронику и прочие вызывающие негативные [**эмоции**](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-11451/) телепередачи. Вообще, за два часа до сна не следует перегружать [**мозг**](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-2088/)какой бы то ни было информацией. Иначе вам гарантирован не только беспокойный прерывистый сон, но и неприятные сновидения. Лучше остановить свой выбор на прослушивании спокойной музыки. А еще более целебной станет получасовая[**прогулка**](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-1861/).Также не рекомендуется есть перед сном, особенно [**фрукты**](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-825/) и [**овощи**](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-15714/)**,** обладающие мочегонным эффектом. Зато очень полезно съедать перед сном чайную ложку [**меда**](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-28118/), – он сделает ваш сон глубоким и крепким. Засыпать следует в хорошо проветренной комнате. Кстати, отходя ко сну, думайте о чем-нибудь хорошем, **помечтайте**, представьте нечто приятное. Забудьте о проблемах и неприятностях: доверьтесь старой доброй пословице – утро вечера мудренее. Наконец упомяну врачебный совет о необходимости засыпать на правомбоку. Конечно же, нельзя не вспомнить о том, что крепкому безмятежному сну способствуют тишина, темнота, удобная кровать и правильно подобранные**подушка и одеяло.**

Теперь поговорим о [**будильнике**](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-25616/), об этом чудо-приборе, выручающем нас каждое утро. Просыпаться нужно, как говорится, в **два приема**. То есть необходимо установить будильник два раза с промежутком между сигналами в 10-15 минут. Резкий подъем очень негативно сказывается на состоянии здоровья. А неправильное начало дня обеспечит чувство разбитости. После первого сигнала потянитесь, порадуйтесь новому дню. Подумайте, сколько нового и интересного он может вам подарить. Можно еще немного вздремнуть и встать после следующего сигнала. Кстати, немалое значение имеет сам сигнал будильника. Резкий громкий звук сразу же вызовет раздражение, которое не замедлит перейти в скверное настроение. Установите на сигнал пробуждения любимую, приятную вам мелодию. Благо, современные мобильные телефоны легко позволяют проделывать подобные операции. Однако «ожидание» его сигнала может сделать сон беспокойным. Попробуйте научиться «пользоваться» **внутренними часами**. Для этого, отходя ко сну, обратитесь к своему организму с просьбой проснуться в определенный час и представьте стрелки часов, показывающие время подъема.Как только вы встали с постели, раздвиньте шторы, включите **свет**. Яркое [**освещение**](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-28304/)остановит выработку гормона, отвечающего за засыпание – мелатонина. Затем сделайте [**зарядку**](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-9851/). Даже самые простые упражнения в течение 5 минут возымеют свое благотворное действие.

Психологи уверены, что человек может сознательно научиться просыпаться по внутренним, биологическим, часам. Они уверены, что достаточно искренне попросить организм разбудить вас в нужное время, одновременно представив себе стрелки часов, показывающие это самое время.

Когда вы вылезли из кровати, нужно пустить в комнату солнечный свет - раздвиньте шторы, откройте жалюзи. Если естественного света мало, включите электрический. За сон в организме человека отвечает гормон мелатонин, который не вырабатывается при ярком свете. Старайтесь регулярно делать зарядку. Даже простейшие упражнения помогут вам взбодриться. Очень помогает взбодриться и теплый душ.

Все описанные выше действия помогут привести организм в соответствие с потребностями нового дня. Здесь, пожалуй, стоит сказать о завтраке. Утром вам нужны продукты, насыщенные витаминами и клетчаткой. Собираясь на работу, лучше не смотрите телевизор - послушайте радио. Последнее настроит вас на ритм начинающегося рабочего дня.

**Здоровый образ жизни.**

Что мы подразумевает, говоря о здоровом образе жизни человека? Здоровый образ жизни это совокупность различных оздоровительных мероприятий, направленных как на укрепление духовно-нравственного и физического здоровья человека, так и на увеличение духовно-нравственной и физической трудовой деятельности. Одним словом, в само понятие здоровый образ жизни входит: оптимальный и благоприятный двигательный режим, правильное и полезное питание, закаливание, отличная гигиена, плодотворная трудовая деятельность, отказ от любых вредных привычек.

### Оптимальный и благоприятный двигательный режим

Излишне говорить, что движение – это жизнь. Двигаться надо, даже если у Вас сидячая работа, не поленитесь – встаньте, походите, это займёт не более минуты. Постарайтесь выполнять простые всем Вам известные физические упражнения, не забывайте про утреннюю гимнастику, про прогулки на свежем воздухе. Двигаться полезно: занятие физкультурой, пеший туризм и многое другое положительно влияют на Ваше здоровье. Вы не будете страдать сердечнососудистыми и другими заболеваниями, Вы сбросите лишние килограммы и в конце концом нормализуете, и будете поддерживать обмен веществ. Скажите ”да” движению и здоровому образу жизни.

### Правильное и полезное питание

Важно понимать, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. О правилах питания поговорим дальше. Наш организм должен получать энергию, питательные вещества, витамины и микроэлементы, таким образом, наша еда должна соответствовать данным требованиям, т.е. обеспечивать наш организм всем необходимым. Питайтесь легко, не переедайте, но и не голодайте. Ведь голодание приводит снижению иммунитета и работоспособности, уменьшению скорости мышления. Помните о правилах правильного питания.

### Отличная гигиена

Отличная гигиена это часть здорового образа жизни. Под гигиеной следует понимать не только регулярные водные процедуры, но и режим сна и труда. Мы, конечно, все знаем, что чистить зубы надо два раза: утром и вечером, а ещё надо умываться и спать в проветренном помещении.

### Плодотворная трудовая деятельность

Как говориться: “ труд сделал из обезьяны человека”. Труд укрепляет здоровье человека, как духовно-нравственное, так и физическое, а также воспитываем в нём целеустремленность и ответственность. Оставайтесь всегда трудолюбивыми, здоровыми и красивыми!

### Отказ от любых вредных привычек

Здоровый образ жизни подразумевает и отказ от вредных привычек. Хотите быть сильным и здоровым, тогда следует бросить пить, курить, и тем более наркотики. Такие вредные привычки не приносят удовольствий, они наносят вред Вашему здоровью.

Хотите прожить долгую и активную жизнь? Ответ прост – ведите здоровый образ жизни! Наше здоровье – это наше всё: жизнь, достижение поставленных целей, преодоление жизненных трудностей. Подарите счастье себе и Вашим близким, родным. Улыбнитесь на здоровье!

**Правильное питание.**

Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета.

**Правильное питание** – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.

При некоторых заболеваниях, связанных в основном с пищеварительной системой стоит питаться пять, шесть раз в день. Дневная норма еды распределяется таким образом: легкий завтрак, равный примерно трети всей дневной нормы; плотный обед и ужин, составляющий четверть дневной нормы. Большинство диетологов сходятся во мнении, что 4-х разовое питание – самый правильный выбор. Такая система правильного питания позволяет организму наиболее оптимально усваивать полезные вещества и витамины.

Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала. Например: продукты с высоким содержанием белка – мясо, рыба, бобовые стоит употреблять на завтрак или обед. Такие продукты повышают активность центральной нервной системы. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Не стоит употреблять на ночь чай, кофе, острые приправы. Так вы можете активизировать нервную систему и нарушить сон. Излишнее количество еды или ее недостаток тоже ухудшают сон. Прием еды лучше всего стоит начинать с салатов или овощей. Так вы активизируете деятельность желудка и увеличите выделение желудочного сока. При этом блюда стоит подавать не горячее 50-ти градусов и не холоднее 10-ти градусов. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать. Беседы, телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Такое питание вредно и портит пищеварительную систему.

Принимайте еду по расписанию и не нарушайте его. Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике работы желудочно-кишечного тракта. Питайтесь умеренно и пределах разумного, [переедание](http://updiet.info/pereedanie-fagomaniya) приводит к накоплению жировой массы и вызывает множество разнообразных болезней, снижает активную работу иммунной системы.

Чего мы достигнем, питаясь правильно? Скорректировав свой рацион, мы сможем уменьшить проявление хронических болезней, которыми болеем долгие годы. Так, например, снизив количество перца в ваших любимых блюдах, вы с легкостью позабудете об изжоге и гастрите.

**Общие основы правильного питания:**

**1. Пища должна быть свежей**. При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Лучше кушать еду сразу после приготовления.

**2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным**. Если вы питаетесь на рабочем месте, лучше заказывать доставку готовых обедов в офис. Это позволит вам поддерживать разнообразный и сбалансированный рацион. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.

**3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.** В сырых плодах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов. Для людей с избыточным весом, флегматичным, склонным к депрессивным состояниям очень хорошо включать в рацион сырые овощи и фрукты, для повышения скорости обменных процессов. Людям же с повышенной возбудимостью лучше есть овощи и фрукты, приготовленные на пару или в духовке.

**4. Сезонность питания**. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в рацион питания продукты, богатые белками и жирами.

**5. Ограничение в питании.** Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания. Кроме того, переедание снижает работоспособность, вызывает усталость.

**6. Определенное сочетание продуктов**. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике, активизируются процессы брожения и гниения пищи, и в организме происходит накопление шлаков и токсинов. Если принять во внимание тот факт, что около 90 процентов людей в возрасте свыше 40-ка лет страдают от вздутия живота, изжоги, горечи во рту, запоров и т.д., то всем им следует подумать об изменении характера питания.

**7.От пищи мы должны получать максимум удовольствия**. Прежде всего, надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров и от чтения.

**И так под итожим: правильное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.**