

Карачаево-Черкесская республиканская государственная бюджетная
профессиональная образовательная организация

«Технологически колледж» г.Черкесск

«Рассмотрено»

«Утверждаю»

На заседании педагогического совета

Директор КЧР ГБПОО

Протокол № _____ от 03.07.2020 г.

«Технологический колледж»

Председатель  М.А.Лазутова

г.Черкесска

М.А.Лазутова

03.07.2020.



**Программа «Здоровье»
по формированию здорового образа жизни
студентов**

Разработчик: Багаева Марина Владимировна

2020 г

1. Пояснительная записка

Проблема сохранения здоровья обучающихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить подростку возможность сохранения здоровья за период обучения в учебном заведении, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Очень важно сегодня не только подготовить подростка к самостоятельной жизни, а научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровый образ жизни воспитанников обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей и подростков — это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в учебных заведениях состояние их здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы «Здоровье» мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и педагогов. Охрана здоровья педагога является важным фактором укрепления здоровья обучающихся. Педагог обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для уч-ся, вести здоровый образ жизни.

Программа “Здоровье” является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья подростков.

Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, Раздел 16 "Календарный план реализации программы" обновляется каждый год.

2. Программа “Здоровье” предусматривает:

1-й этап – подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы “Здоровье”; актуализацию, определение цели и задач её выполнения.

2-й этап – диагностико-моделирующий предусматривает мониторинг физического развития и здоровья детей.

3-й этап – формирующий – работа по реализации программы “Здоровье” (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников).

4-й этап – итогово-обобщающий предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.

3. Цель программы:

Формирование, сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса в свете концепции модернизации Российского образования.

Программа “Здоровье” предусматривает следующие приоритетные направления:

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья подростков, обучающихся в данном учебном заведении.

Основные задачи направления:

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
- разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья подростков;
- формирование у обучающихся мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей обучающихся;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье.

2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива училища и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Основные задачи направления:

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в училище и профилактической работы с подростками.

3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья

Основные задачи направления:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся;
- профилактическая работа по сохранению репродуктивного здоровья обучающихся;
- работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи воспитанникам;
- организация активных форм досуга;
- снижение заболеваемости и повышение успеваемости обучающихся.

4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Основные задачи направления:

- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
- осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;
- создание на базе учебного заведения “Школы здоровья”.

Методическое обеспечение программы “Здоровье”:

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов, обучающих программ по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы училища мероприятий по проблеме здоровьесбережения.
4. Пополнение библиотеки пособиями и литературой по вопросам формирования культуры здоровья.

4. Функции различных категорий работников колледжа

- проведение диспансеризации студентов;
- медосмотр обучающихся колледжа, определение уровня физического здоровья;
- выявление обучающихся специальной медицинской группы.

4.2. Функции администрации колледжа:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль над организацией питания обучающихся в колледже ;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ;
- организация и контроль уроков физической культуры;
- обеспечение работы спортивного зала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в колледже.

4.3.

классного руководителя:

- организация проведения диспансеризации студентов в медицинском учреждении;
 - контроль за медосмотрами обучающихся колледжа, определение уровня физического здоровья;
 - выявление обучающихся специальной медицинской группы.
-
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности обучающихся в колледже;
 - организация и проведение в группе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
 - организация и проведение в группе мероприятий по профилактике травматизма на дорогах;
 - организация и проведение в группе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
 - организация и проведение профилактической работы с родителями;

- организация встреч обучающихся с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровье»;
- организация и проведение исследования уровня психического и психофизического здоровья студентов;

5. Участники программы:

- Обучающиеся.
- Педагогическое сообщество.
- Родители.
- Социальные партнеры

6. Сроки и этапы реализации программы:

1-й этап – подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы “Здоровье”; актуализацию, определение цели и задач её выполнения :

1. Анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
2. Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ (здорового образа жизни) и их внедрение;
3. Разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2-й этап – диагностико-моделирующий предусматривает мониторинг физического развития и здоровья детей:

1. Разработка и внедрение диагностических карт состояния здоровья обучающихся с учетом норм здоровья.
2. Мониторинг физического развития и здоровья обучающихся.

3-й этап – формирующий – работа по реализации программы “Здоровье” (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников):

1. Внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;

2. Систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
3. Выполнение оздоровительных мероприятий.

4-й этап – итогово-обобщающий предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития:

1. Сбор и анализ результатов выполнения программы;
2. Коррекция деятельности.

7. Модель личности обучающегося

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам колледжа необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения подростков.

Для этого создана прогнозируемая портрет личности обучающегося:

Портрет выпускника

Выпускник обладает:

- стремлением к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;
- убеждением в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;
- знанием различных оздоровительных систем;
- умением поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;
- способностью вырабатывать индивидуальный образ жизни;
- гигиеной умственного труда.

8. Реализация программы направлена на формирование у студентов культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

9. Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний методического совета колледжа;
- посещение и взаимопосещение занятий, проводимых по ЗОЖ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья студентов и морально-психологического климата в колледже;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль над организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внеклассной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

10. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в колледже;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые

направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

11. Применение разнообразных форм работы:

1. Учет состояния обучающихся:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы групп.

2. Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:

- организация работы спортивных секций, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общеколледжные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: волейбол, настольный теннис, туристический

12. План деятельности по реализации программы

№ п/п	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат
	Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья подростков, обучающихся в данном учебном заведении			
1.1	<i>Медико-педагогическая</i>	Мед. работник	Ежегодно	Медицинские карты,

	<p>экспертиза: анализ основных характеристик состояния здоровья обучающихся в училище; выявление обучающихся специальной медицинской группы; введение строгого учета обучающихся по группам здоровья; формирование групп здоровья по показателям.</p>			листы здоровья в классных журналах
1.2	Проведение диспансеризации обучающимся колледжа		Ежегодно	
1.3	Проведение медицинского осмотра обучающихся	Мед.работник	Ежегодно	План медосмотров
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок у студентов	Мед. работник	Ежегодно	План прививок
1.5	Оформление медицинских карт и листков здоровья в групповых журналах.	Классные руководители	Ежегодно	групповые журналы
1.6	Анализ случаев травматизма в колледже	Мед.работник зам. директора по УВР	Ежегодно	Материалы отчетов
1.7	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	классные руководители.	Ежегодно	Материалы отчетов
1.8	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Администрация колледжа	Ежедневно в течение года	
	<p>Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление; вентиляция; уборка</p>			
1.9		классные руководители, Совет по здоровью	Ежедневно в течение года	
1.10	Рациональное расписание занятий, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа).	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	Справка по оценке расписания

1.11	Постоянный контроль над бюджетом.	Директор	Ежедневно в течение года	
------	-----------------------------------	----------	--------------------------	--

Организация системы взаимодействия педагогического коллектива колледжа и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся

2.1	Разработка системы обучения родителей и педагогов по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация	Ежегодно	План работы
2.2	Вовлечение родителей и педагогов в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация	Ежегодно	План работы
2.3	Подготовка и проведение педагогического совета по теме "Формирование здорового образа жизни".	Заместители директора		Протокол педсовета
2.4	Организация просветительской работы с обучающимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	Координаторы программы "Здоровье"	Ежегодно	План работы
2.5	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, табакокурения и алкоголизма	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	План работы
2.6	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ и физической культуры.	преподаватели	В течение года	Планы уроков

Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья

3.1	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	Администрация	Ежегодно	План работы
-----	--	---------------	----------	-------------

3.2	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся; определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье подростков; изучение психологических возможностей; выявление профессиональных интересов обучающихся и способностей с целью профессионального самоопределения; контроль над адаптацией студентов 1 курса	Классные руководители	Ежегодно	Диагностические исследования
3.3	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.	Колледжный консилиум, преподаватели	Ежегодно	План работы психолога
3.4	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	преподаватели	Ежегодно	Планы уроков

Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни

4.1	Организация спортивных мероприятий, работа спортивных секций	Преподаватель физической культуры	Ежегодно	План работы
4.2	Разработка системы внеклассной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся.	Заместитель директора	Ежегодно	План работы
4.3	Разработка и проведение мероприятий по сохранению репродуктивного здоровья обучающихся (классные часы, учебные занятия по курсу «Этика и психология семейной жизни»)	Заместитель директора, классные руководители, преподаватель курса «Этика и психология семейной жизни»	Ежегодно	План работы
4.4	Разработка и проведение мероприятий по профилактике	Заместитель директора,	Ежегодно	План работы

	употребления психоактивных веществ (классные часы, общеучилищные мероприятия)	классные руководители		
4.5	Организация активных форм досуга	Заместитель директора , классные руководители	Ежегодно	План работы
4.6	Мониторинг состояния здоровья обучающихся.	Мастера п\о, классные руководители	Ежегодно	Результаты мониторинга
4.7	Подготовка и проведение семинара для ИПР по теме "Проблемы диагностики развития".	Педагог-психолог		Материалы семинара

12. Ожидаемые результаты реализации программы “Здоровье”:

1. Создание активной здоровьесберегающей среды в колледже, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди обучающихся и педагогов.
5. Создание благоприятного морально-психологического климата в колледже, реализация принципов педагогики сотрудничества.

Приложение 1

План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.

Цель: углубление теоретических знаний обучающихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

Основные задачи:

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

Методическое обеспечение:

Теоретический материал подается в виде лекций или тематических бесед. Проводятся и практические занятия, в ходе которых используются различные методы обучения и воспитания учащихся:

- метод дискуссии, позволяющий свободно высказывать свое мнение и требующий умения внимательно слушать выступающих;
- метод эвристической беседы, позволяющий решать проблемные вопросы и получать новые знания в процессе коллективных обсуждений;

- игровой метод, стимулирующий мотивацию к сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни;
- поисковый метод, позволяющий учащимся решать проблемные вопросы и добывать новые знания путем наблюдений и обсуждений; анализировать результаты исследовательского анкетирования.

Содержание мероприятий:

1. Тематика лекций и бесед:

1. Здоровье нации и вредные привычки:

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- признаки, сущность, механизмы здоровья;
- компоненты здоровья и их взаимосвязь;
- факторы, формирующие здоровье;
- вредные привычки как факторы риска;
- причины возникновения вредных привычек.

2. Курение и его опасность для организма:

- история употребления табака в России, странах Европы;
- влияние табакокурения на основные функции организма человека;
- пассивное курение, его опасность;
- курение и потомство;
- профилактические мероприятия по борьбе с курением.

3. Алкоголь, его опасность для организма:

- история употребления алкоголя в России, странах Европы;
- мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
- влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
- алкоголизм и потомство.

4. Основные виды психоактивных веществ:

- легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
- понятие о психостимуляторах;
- психическая и физическая зависимость;
- позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;
- профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

II. Проведение анкетирования и дискуссий с целью определения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики:

- дискуссия “Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”;
- анкета “О вреде курения” (изучение отношений учащихся к проблеме табакокурения);

– дискуссия “Мифы о безвредности пива” (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности учащихся к алкоголизации).

III. Проведение нетрадиционных мероприятий:

- ролевая познавательная игра “Суд над сигаретой”;
- оформление стенда “Профилактика вредных привычек”;
- организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами, фтизиатрами;
- проведение акции “Наркотикам – нет!” с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, санбюллетеней;
- выступление агитбригады “Не дадим наркотикам захватить мир!”;
- диспут “Как не стать рабом наркотиков”.

Проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению подростка, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.