

Министерство образования и науки Самарской области
Министерство имущественных отношений Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Чапаевский губернский колледж им. О. Колычева»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СОЧГК
им. О. Колычева

_____ Т.А. Скоморохова
« _____ » _____ 2017 г.

**Программа по формированию
здоровьесберегающей среды
среди студентов
«Здоровая молодежь-здоровая Россия»
на 2017-2020 гг.**

1. Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов и создание условий, направленных на укрепление целостного здоровья, очень актуальны сегодня. Стремительные изменения в социально-экономической сфере, повышение темпов жизни и ее стоимости, экстремальные социо-экологические условия накладывают определенный отпечаток на состояние здоровья людей. Поэтому из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья, как подрастающего поколения, так и педагогического состава, поскольку охрана здоровья педагогов является важным фактором укрепления здоровья молодых людей. Наряду со знаниями, умениями, навыками и личностным ростом человека здоровье является одним из показателей качества образования. Опыт некоторых учреждений среднего профессионального образования показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья студентов.

Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по созданию образовательной среды способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов.

Образовательная среда - понятие комплексное. В него входит все, что окружает юношей и девушек в техникуме: здание, оборудование, рабочая мебель, освещенность, режимы обучения, прохождения производственной практики, учебные программы и способы их реализации, объем дневной и недельной учебной нагрузки, взаимоотношения с преподавателями и сверстниками.

В уставе Всемирной организации здоровья (ВОЗ) здоровье определяется как полное телесное, душевное и социальное благополучие, а не только как отсутствие болезней или недугов. Это определение показывает, что здоровье человека является целостным многомерным понятием, в структуру

которого входят соматические, психические, социальные и нравственные компоненты:

1. Физическое здоровье – состояние всех органов и систем организма, высокий уровень его резервных возможностей, отсутствие (или наличие) физических дефектов, хронических или генетических болезней.
2. Психоэмоциональное здоровье – состояние психики человека, отсутствие (или наличие) нервно-психических отклонений, а также умение человека выражать и контролировать свои эмоции.
3. Социальное здоровье – отношение человека как субъекта с социумом.
4. Интеллектуальное здоровье – способность усваивать и эффективно использовать нужную информацию.
5. Личностное здоровье – осознание себя как личности, способов самореализации.
6. Духовное здоровье – формирование основных жизненных целей, мотивов и систем ценностей, обеспечивая тем самым целостность личности, её развитие.

Здоровьесберегающий образовательный процесс – это соответствие факторов, сопровождающих образовательную деятельность (педагогических, психологических, социальных и др.) целям формирования, укрепления и сохранения здоровья. Формирование здоровьесберегающей среды в техникуме требует создания целостного здоровьесберегающего пространства, реализуемого в условиях взаимосвязи и взаимодействии всех блоков: управленческого, педагогического, психологического.

Одним из главных направлений по формированию здоровьесберегающего пространства является не только формирование здорового образа жизни студентов, но и профилактика асоциальных явлений в молодёжной среде. В числе мероприятий, направленных на профилактику асоциальных явлений, большую роль играет организация психолого-педагогической помощи по различным аспектам социально-психологических явлений.

Цель программы – поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание организационных, методических предпосылок для комплексного решения проблемы укрепления и сохранения здоровья студентов, формирования у них отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

1. Формировать у студентов систему представлений о здоровье и здоровом образе жизни, понимания их значимости.
2. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора студентов в области физической культуры и спорта.
3. Обеспечить студентов и педагогический состав адекватными стратегиями и технологиями в направлении реализации сохранения и укрепления целостного здоровья.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению травматизма на дорогах, на производстве, предотвращению роста заболеваемости студентов колледжа.
5. Отработать систему выявления уровня здоровья студентов колледжа и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
6. Создать условия для обеспечения охраны здоровья студентов, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
7. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Воспитание направленности на здоровый образ жизни, его подготовленность к сохранению и укреплению здоровья может быть сформирована на основе образовательных компетенций.

1. **Ценностно-смысловая компетенция.** Это компетенция в сфере мировоззрения, связанная с ценностными ориентирами молодых людей, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нём, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих

действий и поступков, принимать решения, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья;

2. **Общекультурная концепция.** Круг вопросов, по отношению к которым студенты должны быть хорошо осведомлены, обладать познаниями и опытом деятельности (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций);
3. **Учебно-познавательная компетенция.** Это совокупность компетенций студентов в сфере самостоятельной познавательной деятельности, элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесённые с реальными познаваемыми объектами. Сюда входят знания и умения организации, целеполагания, планирования, анализа, самооценки своего здоровья;
4. **Информационная компетенция.** При помощи технических средств и информационных технологий формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию о сохранении здоровья;
5. **Коммуникативная компетенция.** Включает знание способов взаимодействия с окружающими людьми, навыков работы в группе, обеспечивающие взаимное сохранение здоровья;
6. **Социальная компетенция** означает владение знаниями и опытом в сфере общественного здоровья, в социально-трудовой деятельности, в сфере семейных отношений.
7. **Личностная компетенция** направлена на освоение способов физического, духовного и интеллектуального самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки своего личного здоровья.

Участники программы

- студенты
- классные руководители
- преподаватели
- педагог-психолог
- подростковый педиатр, закрепленный за учреждением
- врачи-специалисты
- родители

Прогнозируемый результат:

- формирование устойчивого интереса и потребностей к здоровому и активному образу жизни;
- приобретение студентами устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самоактуализации личности;
- снижение групп социального риска с девиантными формами поведения;
- укрепление морально-психологического здоровья студентов, развитие их коммуникативной способностей, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование;
- повышение компетентности инженерно-педагогических работников в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья студентов.

Координация и контроль за реализацией Программы.

Контроль за реализацией Программы осуществляет администрация колледжа:

- 1) анализирует ход выполнения плана реализации Программы, вносит предложения по её коррекции;
- 2) осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации Программы;
- 3) координирует взаимодействие всех заинтересованных общественных организаций по развитию системы сохранения и укрепления здоровья студентов.

Реализация поставленных задач осуществляется через внедрение элементов здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям.

Первое направление – здоровьесберегающая инфраструктура колледжа:

- содержание помещений колледжа в соответствии с гигиеническими нормативами: ежедневная влажная уборка, проветривание учебных кабинетов и мастерских, озеленение помещений фойе колледжа комнатными растениями;
- оснащенность спортивного зала и спортивных площадок необходимым оборудованием и спортивным инвентарем, укомплектованной аптечкой;
- ремонт, оснащение медицинского кабинета;
- необходимое оснащение буфета, укрепление и модернизация материальной базы помещений для приготовления пищи;
- **Второе направление** – рациональная организация учебного процесса:
- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной нагрузки студентов;
- учёт индивидуальных особенностей развития в обучении и воспитании;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении;
- рациональная и соответствующая требованиям организация занятий физической культуры и занятий активно-двигательного характера.
- контроль за условиями теплового режима, освещенности классных помещений.

Третье направление – мониторинг состояния здоровья студентов:

- анализ основных характеристик состояния здоровья студентов, поступивших на 1 курс;
- мониторинг заболеваемости студентов;
- ежегодная диспансеризация студентов, выявление отклонений в состоянии здоровья;

- мониторинг состояния здоровья студентов в период сезонного роста заболеваемости ОРВИ и гриппа.

Четвёртое направление - организация оздоровительной работы:

- вакцинация и ревакцинация студентов и сотрудников техникума;
- осуществление контроля за своевременным прохождением флюорографического обследования студентов и сотрудников техникума;
- повышение двигательной активности студентов через проведение занятий по общефизической подготовке, тренажерном зале, Дней здоровья;
- работа спортивных секций, факультативных занятий по физической культуре на некоммерческой основе;
- спартакиады колледжа по различным видам спорта;
- организация и участие спортивных команд студентов в соревнованиях различного уровня.

Пятое направление – организация просветительской работы с студентами, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- тематические классные часы, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья;
- подготовка волонтеров по актуальным вопросам валеологии;
- выпуск буклетов об особенностях укрепления физического, психического здоровья;
- оформление информационных стендов: «Правила управления собственной жизнью»;
- организация встреч с узкими специалистами по проблемам здоровья;
- организация научно-практической конференции для студентов 1 курса по теме ЗОЖ;
- организация круглых столов по теме «Здоровый образ жизни» (актуализация проблемы);

- организация родительских собраний с приглашением специалистов для обсуждения актуальных вопросов валеологии;
- подготовка проектов и участие в районных, областных мероприятиях валеологической направленности.
- - организация Дней профилактики в колледже.

Шестое направление – организация досуговой деятельности:

- вовлечение студентов колледжа во внеклассную и внеучебную деятельность (культурно-массовые, спортивно-массовые мероприятия, факультативы, кружки и секции, клубы);
- участие в муниципальных, региональных мероприятиях (фестивали, семинары, акции, слеты, походы игры и т.д.)

Седьмое направление - организация методической работы педагогическими работниками колледжа:

- организация и проведение семинаров, тренингов, консультаций в техникуме по различным вопросам здоровьесбережения;
- приобретение необходимой научно-методической литературы;
- прохождение курсов повышения квалификации;

Восьмое направление - социальное партнерство в рамках реализации Программы «Здоровье»

- Лечебные учреждения г. Чапаевска;
- Учреждения культуры (библиотеки, дворцы культуры, музеи);
- Учреждение дополнительного образования;
- Лечебные, лечебно-оздоровительные учреждения Самарской области и за ее пределами;
- Совместные мероприятия с Отделом молодежи, физической культуры и спорта;
- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОГРАММЫ

1. Совершенствование нормативно - правовых условий колледжа в целях сохранения и укрепления здоровья студентов

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Нормативно-правовые документы регламентирующие обеспечение ремонтных работ и подготовку колледжа к новому учебному году в соответствии с требованиями СанПин	март	Зав. хоз. частью
2	Коррекция нормативно-правовых документов регулирующих обеспечение сохранения здоровья студентов в период проведения учебных занятий, производственной практики, внеклассных и выездных мероприятий.	По необходимости	Ответственный по охране труда
3	Нормативно-правовые документы регламентирующие проведение конкурсов учебных кабинетов (в т.ч. на предмет соответствия санитарно-гигиеническим требованиям)	сентябрь	Зам. по УР
4	Нормативно-правовые документы регламентирующие подготовку и организацию оздоровления студентов	апрель	Зам. по ВР
5	Отслеживание результатов выполнения Программы через работу Методического совета классных руководителей	декабрь май	Зам. по ВР

2. Внедрение оптимальной системы медико-социально-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье студентов	постоянно	в соответствии с приказом
2	Социально-педагогическая поддержка будущих и молодых мам из числа студентов колледжа (индивидуальная образовательная траектория)	при необходимости	в соответствии с приказом
3	Мониторинг состояния здоровья студентов	постоянно	Зам. директора по ВР, медсестра колледжа
4	Своевременное информирование	постоянно	Зам. директора

	субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья студентов и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья.		по ВР, медсестра колледжа
5	Организация медицинских осмотров студентов, выявление состоящих на учёте, группы риска.	октябрь апрель	медсестра
6	Мониторинг санитарного состояния учебных помещения, отопления, вентиляции, освещенность, водоснабжение, канализации	В течение года	Специалист по охране труда
7	Оздоровление студентов в санаторно-курортных учреждениях	В течение года	Зам. директора по ВР

3. Психолого-педагогическое направление

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Ознакомление с личными делами студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Сентябрь	Зам. директора по ВР,
2	В адаптационный период: - выявление социально-психологических условий развития первокурсников (изучение социального статуса семей; индивидуально-типологические особенности личности и др.); - разработка плана мероприятий с студентами группы особого наблюдения («группы риска») и его осуществление через индивидуальные, групповые занятия; - фиксация результатов новых наработок путем проведения повторной диагностики; - разработка плана мероприятий по	Сентябрь- декабрь	Классные руководители

	закреплению результатов коррекции		
3	Проведение индивидуальной консультативной и психокоррекционной работы со студентами колледжа	В течение учебного года	Классные руководители
4	Проведение консультативной работы с родителями, педагогическими работниками колледжа	В течение учебного года	Классные руководители
5	Проведение профилактических и развивающих бесед в учебных группах (плановых и по социальным запросам студентов)	В течение учебного года	Классные руководители
6	Подготовка волонтеров к выступлениям в учебных группах по актуальным вопросам	В течение учебного года	руководитель ОБЖ, медсестра

4. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Комплектование спортзала необходимым инвентарём и оборудованием	Ежегодно	Зам.директора по АХР
2	Ремонт тренажерного зала	январь	Зам.директора по АХР
3	Совершенствование спортивно-массовой работы через систему дополнительного образования: - организация работы спортивных секций; - организация работы тренажерного зала; - первенства колледжаа по различным видам спорта; - районные и региональные соревнования - ОФП, Дни здоровья; - конкурс на самую спортивную группу	В течение учебного года	преподаватель физ. воспитания

5. Пропаганда здорового образа жизни

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация воспитательной работы по формированию навыков ЗОЖ: - проведение тематических классных часов, бесед; - организация тематических выставок, плакатов, газет; - проведение акций, круглых столов, диспутов; - волонтерское движение; - встречи с узких специалистов...	В течение учебного года	медсестра
2	Проведение мероприятий по привитию навыков правильного поведения работниками колледжа и студентами в опасных для жизни ситуациях: - тематические классные часы, тренинги; - студенческие семинары - дни ГО и ЧС		в соответствии с приказом
	- уроки по охране труда; - факультативные занятия		

6. Организация досуговой деятельности

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация клубной, кружковой деятельности	В течение учебного года	Зам.директора по ВР, преподаватели, классные руководители, библиотека
2	Проведение совместных мероприятий с учреждениями культуры и дополнительного образования (библиотеки, музеи, спортивные школы)		
3	Выезды в музеи, театры, на концерты		
4	Подвижные игры на стадионе	апрель	в соответствии с приказом
5	Походы на заповедные места г. Чапаевска, экскурсии по городу	июнь	в соответствии с приказом

7. Мероприятия по повышению компетентности инженерно-педагогических работников по вопросам здоровьесбережения

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Проведение студенческих семинаров, семинаров-тренингов по проблемам здоровьесбережения и валеологии	По отдельному графику	Зам. по ВР
2	Научно-исследовательские работы студентов и педагогических работников	Ежегодно март-апрель	Зам. по УР
3	Создание в библиотеке колледжа подборки научно-методической литературы по ЗОЖ	постоянно	Зав. библиотекой
5	Создание видеотеки научно-популярных фильмов валеологической направленности	постоянно	Преподаватели информатики, руководитель ОБЖ,

8. Социальное партнерство в рамках реализации Программы «Здоровье»

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Отдел молодежи физической культуры и спорта г. Чапаевска	В течение года	Зам. директора по ВР, зав. библиотекой, классные руководители
2	Медицинские учреждения г. Чапаевска		
	Наркологическая больница ЦГБ		
3	Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации		
4	Юго-Западное управление образованием министерства образования и науки Самарской области		
5	Городская библиотека им. В. Бондаренко		
6	МЦ «Выбор»		
7	Работодатели – социальные партнеры (представители предприятий, организаций на которых студенты колледжа проходят производственную практику)		

Примерный перечень групповых занятий (бесед) с студентами техникума:

- Береги здоровье смолоду.
- О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
- Гармония тела.
- Роль спорта в жизни человека.
- Как одеваться: стильно, модно, удобно?
- Система питания юношества.
- Культура гигиены девушки.
- Культура гигиены юноши.
- Стресс.
- Традиции и табакокурение.
- Исторические аспекты винопития на Руси.
- Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
- Наркотики и их жертвы.

Примерная тематика родительских собраний

- Психологические особенности подростков.
- Режим дня и гигиенические нормы.
- Режим питания.
- Встреча с сотрудниками КДН и ЗП
- Семейные конфликты
- Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.