



## **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 обучающихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы «Наш выбор – 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 «Наш выбор – 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.

## **2. Программа «Наш выбор – здоровье!» предусматривает:**

**1-й этап** – подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы «Наш выбор – 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 «Наш выбор – 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 «Наш выбор – 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 обучающимся;
- 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 колледжа 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 колледже и профилактической работы с подростками.

3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья

Основные задачи направления:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья обучающихся;
- 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;

**Методическое обеспечение программы «Наш выбор – здоровье!»**

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов, по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

3. Включение в план воспитательной работы колледжа мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

#### **4. Функции администрации колледжа:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль над организацией горячего питания обучающихся в колледже;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках ОБЖ;
- организация и контроль уроков физической культуры;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация работы психолога в колледже.

#### **4.1. Функции классного руководителя:**

- 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.
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы «Наш выбор – здоровье!»
- организация и проведение исследования уровня психического и психофизического здоровья обучающихся;

#### **5. Участники программы:**

- Обучающиеся.
- Педагогический состав.
- Родители.

#### **6. Сроки и этапы реализации программы:**

**1-й этап** – подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы «Наш выбор – 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. Мониторинг физического развития и здоровья обучающихся.

**3-й этап** – формирующий – работа по реализации программы «Наш выбор – здоровье!» (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся):

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 модель личности обучающегося:**

#### **Модель 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 обучающихся 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 уроков, проводимых по ЗОЖ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся 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;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся 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:**

- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- организация летних оздоровительных лагерей при училище с дневным пребыванием

### **3. Урочная и внеурочная работа:**

- открытые уроки преподавателей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общеколледжные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- участие в соревнованиях городского масштаба.

## **12. Ожидаемые результаты реализации программы “ Наш выбор – 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.

**ПЛАН**  
**Здоровьесберегающих мероприятий**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ</b>			
<b>1</b>	Ознакомление с личными делами детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей	Сентябрь	Зам.дир. по общим вопросам
<b>2</b>	- Выявление социально-психологических условий развития первокурсников (составление социального паспорта группы, изучение социального статуса семей) - разработка плана мероприятий со студентами «группы риска»	Сентябрь	Зам.дир. по общим вопросам Классные руководители
<b>3</b>	Проведение профилактических бесед	В течение года	Педагог-организатор
<b>4</b>	Проведение тестирования	В течение года	Педагог-психолог
<b>5</b>	Единый классный час «Причины девиантного поведения»	Сентябрь	Зам.дир. по общим вопросам Специалист психологического центра «Доверие»
<b>6</b>	Дежурство классных руководителей в общежитии	По отдельному графику	Зам.дир. по общим вопросам
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
<b>7</b>	Физкультурно-оздоровительное мероприятие	Сентябрь	Преподаватель физ.культуры Педагог-организатор
<b>8</b>	Беседы на уроках физической	В течение года	Преподаватель физической культуры
<b>9</b>	Профилактическая работа по формированию ЗОЖ	В течение года	Зам.дир. по общим вопросам Педагог-организатор Кл.руководители
<b>10</b>	Всероссийский день бега «Кросс нации»	Сентябрь	Преподаватель физ.культуры
<b>11</b>	Военно-спортивное мероприятие «Готов служить России!»	Февраль	Преподаватель ОБЖ Преподаватель физ. культуры
<b>12</b>	Спортивный праздник «Лето на старт!»	Апрель	Преподаватель физ.культуры Классные руководители
<b>13</b>	Легкоатлетический пробег	Май	Преподаватель физ.культуры
<b>ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>			
<b>14</b>	Проведение инструктажей по технике безопасности	В течение года	Кл.руководители
<b>15</b>	Лекция: -«Дорожно- транспортный травматизм»	Октябрь	Педагог-организатор
<b>16</b>	Классные часы на темы: «Человек и закон», «Жизненные ценности и искусство достойно жить», «Правила пожарной безопасности», «Доброта вокруг нас», «Административная и уголовная ответственность».	В течение года	Зам.дир. по общим вопросам Педагог-организатор Инспектор ОУУП и ПДН классные руководители
<b>17</b>	Участие в профилактических акциях, месячниках города (по отдельному плану)	В течение года	Зам.дир. по общим вопросам Педагог-организатор Кл.руководители

18	Акция, посвященная всемирному дню борьбы с курением.	Ноябрь	Педагог-организатор
19	Единый классный час, посвященный всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Педагог-организатор
20	Классные часы в группах: «Наше здоровье в наших руках»	Январь	Классные руководители
21	Единый классный час: «Опасные напитки»	Февраль	Фельдшер колледжа
22	Заседание Совета классных руководителей по теме «Формирование позитивной мотивации на здоровый образ жизни»	Апрель	Зам.дир. по общим вопросам
23	Акция, посвященная всемирному дню борьбы с курением.	Ноябрь	Педагог-организатор
24	Флешмоб «Я выбираю жизнь!»	Апрель	Педагог-организатор Студсовет
<b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
25	Участие в социально-экологической акции «Чистая река»	Октябрь	Педагог-организатор.
26	Лекции узких специалистов «Нежелательная беременность и ранние браки».	Ноябрь	Фельдшер колледжа
27	Заседания наркологического поста	Раз в квартал	Зам.дир. по общим вопросам
28	Лекция врача –нарколога «Профилактика употребление спиртных напитков, курительных смесей, наркомании и СПИДа»	Ноябрь	Врач-нарколог
29	Лекция. «Остановись, ты нам нужен».	По мере необходимости	Специалист центра психологической помощи «Доверие»
30	Беседа для девушек, беседа для юношей	В течение года	Специалист кабинета планирования семьи
31	Единый классный час, посвященный всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Педагог-организатор
32	Заседание студенческого профкома и студенческого Совета по теме: «Недопустимость суицида».	Ежеквартально	Педагог-организатор
33	Конкурс плакатов «Экология и здоровье будущей России»	Март	Зам.дир. по общим вопросам Педагог-организатор
34	Классные часы в группах, проведение инструктажей: - техника безопасности на весенних водоемах; - соблюдение ПДД; - правила поведения во время паводка.	Март	Зам.дир. по общим вопросам Классные руководители
<b>САНИТАРНЫЙ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ</b>			
35	Мониторинг состояния здоровья студентов	Регулярно	Фельдшер колледжа Классные руководители
36	Контроль пищевого рациона	Ежедневно	Фельдшер колледжа
37	Мониторинг санитарного состояния учебных помещений.	В течение года	Инженер по охране труда



## **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 Наркопоста;
- организация встреч обучающихся со специалистами-психологами, наркологами;
- проведение акции “Спасибо – нет!” с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, листовок;
- 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.