

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАЙКАЛЬСКИЙ МНОГОПРОФЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГБПОУ «БМК»)



**Программа**  
**формирования культуры здоровья и здорового образа жизни**  
**«Здоровое поколение»**

Улан-Удэ, 2023 г.

## Пояснительная записка

Здоровый образ жизни - это, прежде всего, культурный, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем, почетом и богатством.

Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья, это система поведения разумного человека, умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного и социального благополучия и активного долголетия.

Проблема сохранения и укрепления целостного здоровья студентов и создание условий, направленных на его укрепление, очень актуальны сегодня. Стремительные изменения в социально-экономической сфере, повышение темпов жизни и ее стоимости, экстремальные социологические условия накладывают определенный отпечаток на состояние здоровья людей, поэтому одной из приоритетных задач 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.

Образовательная среда - понятие комплексное. В него входит все, что окружает юношей и девушек в колледже: 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. По определению Всемирной организации здравоохранения (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:

- Физическое здоровье – состояние всех органов и систем организма, высокий уровень его резервных возможностей, отсутствие или наличие физических дефектов, хронических или генетических болезней;
- Психологическое здоровье – состояние психики человека, отсутствие или наличие нервно-психических отклонений, а также умение человека выражать и контролировать свои эмоции;
- Социальное здоровье – отношение человека как субъекта с социумом;
- Интеллектуальное здоровье – способность усваивать и эффективно использовать нужную информацию;

- Личностное здоровье – осознание себя как личности и поиск способов самореализации;

- 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 колледже требует создания целостного здоровьесберегающего пространства, реализуемого в условиях взаимосвязи и взаимодействия 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. Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по созданию образовательной среды способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов.

### **Условия реализации программы**

Основу реализации программы составляет здоровьесозидающий подход к обеспечению здоровья участников образовательного процесса. Этот подход подчеркивает формирующий и развивающий характер влияния образования на здоровье каждого человека и реализуется через создание здоровьесберегающей образовательной среды.

Ведущими концептуальными понятиями выступают:

- здоровье участников образовательного процесса;
- культура здоровья;
- здоровьесберегающая образовательная среда.

### **Организационные механизмы реализации программы**

Общее руководство реализацией программы «Здоровое поколение» осуществляется отделом по социально-воспитательной работе, которая организует:

- организационно-методическое сопровождение основных направлений реализации программы;
- анализ содержания деятельности основных направлений реализации программы;

- постоянный контроль за выполнением программы осуществляет руководитель по социально-воспитательной работе колледжа, в пределах своих полномочий и в соответствии с законодательством РФ.

### **Функциональные механизмы реализации программы:**

- разработка и апробация комплекса диагностических методик для определения эффективности здоровьесберегающей деятельности, используемых в образовательном учреждении;
- мониторинг состояния здоровья студентов и педагогов, проводимый периодичностью 1 раз в год. Учёт заболеваемости детей, контроль физической подготовленности;
- комплексная профилактика, развивающая и диагностико-коррекционная работа, направленная на предупреждение и преодоление недостатков психического развития;
- создание благоприятного психологического климата в учебных группах;
- пропаганда здорового образа жизни среди студентов, их родителей и педагогов;
- вовлечение родителей и педагогов в активный досуг и мероприятия различного уровня;
- организация работы творческих кружков;
- организация лечебно-профилактической работы в образовательном учреждении;
- обсуждение проблем здоровья на педагогических советах, конференциях, семинарах, консультациях. Обмен опытом работы по сохранению здоровья студентов с педагогами других образовательных учреждений.

### **Формы работы**

При реализации программы «Здоровое поколение» используются следующие формы работы:

- учебные занятия по дисциплине «Физическая культура», открытые занятия;
- учебные занятия по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», открытые занятия;
- открытые классные и общеколледжные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные праздники и традиционные мероприятия, приуроченные к памятным датам;
- выездное мероприятие на свежем воздухе «День здоровья»;
- соревнования по различным видам спорта;
- спортивно-игровые мероприятия между командами студентов и педагогов в рамках социальных проектов;
- экскурсии, походы;

- спортивные викторины;
- семинары, беседы, классные часы кураторов учебных групп;
- определение уровня физического развития обучающихся через анкетирование, сдачу спортивных нормативов и контроль посещаемости и успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура»;
- беседы, тренинги, коррекционные занятия с педагогом-психологом по формированию и укреплению в самосознании студентов позитивных форм здорового образа жизни;
- посещение спортивных секций по различным видам спорта;
- анализ медицинских карт, определение группы здоровья;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы всех участников образовательного процесса;
- проведение профилактических и просветительных мероприятий с привлечением специалистов сторонних организаций.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- спортивный инвентарь и спортивное оборудование;
- спортивный зал;
- медицинский кабинет;
- мультимедийное оборудование;
- кабинет ЛФК;
- спортивная площадка;
- актовый зал;
- оснащение кабинетов, лабораторий, мастерских в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

### **Основные направления реализации программы**

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 колледжа комнатными растениями;
- оснащенность спортивных залов и спортивных площадок необходимым оборудованием и спортивным инвентарем;
- наличие укомплектованных аптек;
- необходимое оснащение столовой, укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока;
- поддержание питьевого режима в образовательном учреждении (стационарные питьевые фонтанчики).

**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 (особое внимание уделять студентам с отклонениями в состоянии здоровья);

- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении;

- рациональная и соответствующая требованиям организация учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» и занятий активно-двигательного характера;

- контроль за условиями теплового режима, освещенности учебных 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 колледжа;

- осуществление контроля за своевременным прохождением флюорографического обследования студентов и сотрудников колледжа;

- повышение двигательной активности студентов через проведение занятий по общефизической подготовке, «Дней здоровья», спортивно-игровых мероприятий, соревнований между командами студентов и педагогов в рамках социальных проектов;

- работа 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 на городских, республиканских мероприятиях.

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

- проведение тренинговых занятий по развитию ценностной ориентации и социальных установок по ведению здорового образа жизни;

- проведение конкурсов и мастер-классов по приготовлению блюд для правильного и рационального питания; тематические классные часы, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья;

- подготовка волонтеров по профилактике здорового образа жизни;

- организация встреч с узкими специалистами по проблемам здоровья;

- организация родительских собраний с приглашением специалистов для обсуждения актуальных вопросов;
- подготовка проектов и участие в городских, республиканских мероприятиях валеологической направленности.

**Шестое направление** – организация досуговой деятельности:

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

**Седьмое направление** - организация методической работы с педагогами и сотрудниками колледжа:

- организация и проведение производственных совещаний, педагогических советов, семинаров, тренингов, консультаций в колледже по различным вопросам здоровьесбережения;
- приобретение необходимой научно-методической литературы.

**Восьмое направление** - социальное партнерство в рамках реализации программы «Здоровое поколение»: совместные мероприятия:

- с лечебными учреждениями г. Улан-Удэ;
- с учреждениями культуры (библиотеки, театры, музеи);
- с учреждениями дополнительного образования детей;
- с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав.

### **Координация и контроль за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляет отдел по социально-воспитательной работе:

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 структур колледжа и общественных организаций по развитию системы сохранения и укрепления здоровья студентов.

### **Методы оценки эффективности программы**

Основные результаты реализации программы оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление динамики сезонных заболеваний, динамики травматизма; утомляемости обучающихся и т.п.

Инструментарий проведения контроля:

- мониторинг результативности выполнения программы;
- психологическая диагностика обучающихся;
- степень участия обучающихся колледжа в акциях по пропаганде ЗОЖ;
- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований;

- опросы обучающихся, родителей, педагогов;
- анкетирование всех участников образовательного процесса;

### План мероприятий программы «Здоровое поколение»

| №<br>п/п   | Мероприятия  | Сроки                   | Ответственные                            |
|--|--|-------------------------|--|
| <b><i>Совершенствование нормативно-правовых условий колледжа в целях сохранения и укрепления здоровья студентов</i></b>  |  |                         |  |
| 1.   | Нормативно-правовые документы, регламентирующие обеспечение ремонтных работ и подготовку колледжа к новому учебному году в соответствии с требованиями СанПин.                                       | В течение года          | Администрация колледжа, руководитель АХЧ |
| 2.   | Коррекция нормативно-правовых документов, регулирующих обеспечение сохранения здоровья студентов в период проведения учебных занятий, производственной практики, внеклассных и выездных мероприятий. | По необходимости        | Руководитель по ТБ                       |
| <b><i>Внедрение оптимальной системы медико-социально-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса</i></b> |  |                         |  |
| 1.   | Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье студентов.  | Постоянно               | В соответствии с приказом                |
| 2.   | Мониторинг состояния здоровья студентов.   | Постоянно               | Медработник колледжа                     |
| 3.   | Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья студентов и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья.   | Постоянно               | Медработник колледжа                     |
| 4.   | Мониторинг санитарного состояния учебных помещений, отопления, вентиляции, освещенность, водоснабжение, канализации.   | В течение учебного года | Руководитель АХЧ, руководитель по ТБ     |



| <b><i>Психолого-педагогическое направление</i></b>                                  |  |                         |  |
|---|--|-------------------------|--|
| 1.  | Ознакомление с личными делами студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.  | Сентябрь                | Социальные педагоги                              |
| 2.  | В адаптационный период: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявление социально-психологических условий развития первокурсников (изучение социального статуса семей; индивидуально типологические особенности личности и др.);</li> <li>• разработка плана мероприятий со студентами группы особого наблюдения («группы риска») и его осуществление через индивидуальные, групповые занятия;</li> <li>• разработка плана мероприятий по закреплению результатов коррекции.</li> </ul> | Сентябрь                | Социальные педагоги, педагог-психолог            |
| 3.  | Проведение индивидуальной консультативной и психокоррекционной работы со студентами колледжа.  | В течение учебного года | Педагог-психолог                                 |
| 4.  | Проведение консультативной работы с родителями, педагогическими работниками колледжа.  | В течение учебного года | Педагог-психолог                                 |
| 5.  | Подготовка волонтеров к выступлениям в учебных группах по актуальным вопросам.   | В течение учебного года | Педагог-психолог                                 |
| 6.  | Проведение профилактических и развивающих бесед в учебных группах (плановых и по социальным запросам студентов).   | В течение учебного года | Педагог-психолог                                 |
| <b><i>Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта</i></b> |  |                         |  |
| 1.  | Комплектование спортзала необходимым инвентарём.   | Ежегодно                | Администрация, преподаватель физической культуры |
| 2.  | Совершенствование спортивно массовой работы через систему дополнительного образования:   | В течение учебного года | Руководитель по СВР, кураторы,                   |

|  |   |                         |   |
|--|---|-------------------------|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация работы спортивных секций;</li> <li>• первенства колледжа по различным видам спорта;</li> <li>• районные, республиканские соревнования ОФП, Дни здоровья;</li> <li>• конкурс на самую спортивную группу.</li> </ul>   |                         | преподаватели физической культуры   |
| <b>Пропаганда здорового образа жизни.</b>  |   |                         |   |
| 1.   | <p>Организация воспитательной работы по формированию навыков ЗОЖ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение тематических классных часов, бесед;</li> <li>• организация тематических выставок, плакатов, газет;</li> <li>• проведение акций, круглых столов, диспутов;</li> <li>• волонтерское движение;</li> <li>• встречи с узкими специалистами.</li> </ul> | В течение учебного года | Преподаватели, соц. педагог, педагог-психолог, медицинский работник                     |
| 2.   | <p>Проведение мероприятий по привитию навыков правильного поведения работниками колледжа и студентами в опасных для жизни ситуациях: тематические классные часы, тренинги; студенческие семинары, уроки по охране труда.</p>  | В течение учебного года | Преподаватели, соц. педагог, педагог-психолог, медицинский работник, руководитель по ТБ |
| <b>Организация досуговой деятельности</b>  |   |                         |   |
| 1.   | <p>Проведение совместных мероприятий с учреждениями культуры и дополнительного образования (библиотеки, музеи)</p>  | В течение учебного года | Преподаватели, соц. педагог, педагог-психолог, библиотекари                             |
| 2.   | <p>Выезды в музеи, театры, на концерты</p>  | В течение учебного года | Преподаватели, кураторы, мастера п\о, соц. педагог, педагог-психолог, библиотекарь      |
| <b>Мероприятия по повышению компетентности педагогических работников по вопросам здоровье сбережения</b> |   |                         |   |
| 1.   | <p>Создание в библиотеке колледжа подборки научно-методической литературы по ЗОЖ.</p>   | Постоянно               | Библиотекарь  |

|    |   |           |                     |
|----|---|-----------|---------------------|
| 2. | Создание видеотеки научно популярных фильмов по здоровому образу жизни.                   | Постоянно | Библиотекарь        |
| 3. | Научно-исследовательские работы студентов и педагогических работников.                    | Апрель    | Методическая служба |
| 4. | Проведение студенческих семинаров, семинаров- тренингов по проблемам здоровье сбережения. | По плану  | Студсовет           |

### **Ожидаемые результаты Программы**

1. Формирование устойчивого интереса и потребностей к здоровому и активному образу жизни.
2. Приобретение студентами устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия само актуализации личности.
3. Снижение групп социального риска с девиантными формами поведения.
4. Укрепление морально-психологического здоровья студентов, развитие их коммуникативной способностей, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование.
5. Повышение компетентности педагогов в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья студентов.