

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «БМК»
Н.Ц. Ринчинов
« 2022 г.

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

Улан-Удэ, 2022

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 социоэкологические 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;
- Психоэмоциональное 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 раза 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»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<i>Совершенствование нормативно-правовых условий колледжа в целях сохранения и укрепления здоровья студентов</i>			
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
<i>Внедрение оптимальной системы медико-социально-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса</i>			
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
<i>Психолого-педагогическое направление</i>			
1.	Ознакомление с личными делами студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения	Сентябрь	Социальные педагоги

	родителей.		
2.	В адаптационный период: <ul style="list-style-type: none"> • выявление социально-психологических условий развития первокурсников (изучение социального статуса семей; индивидуально типологические особенности личности и др.); • разработка плана мероприятий со студентами группы особого наблюдения («группы риска») и его осуществление через индивидуальные, групповые занятия; • разработка плана мероприятий по закреплению результатов коррекции. 	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
<i>Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта</i>			
1.	Комплектование спортзала необходимым инвентарём.	Ежегодно	Администрация, преподаватель физической культуры
2.	Совершенствование спортивно массовой работы через систему дополнительного образования: <ul style="list-style-type: none"> • организация работы спортивных секций; • первенства колледжа по различным видам спорта; 	В течение учебного года	Руководитель по СВР, кураторы, преподаватели физической культуры

	<ul style="list-style-type: none"> районные, республиканские соревнования ОФП, Дни здоровья; конкурс на самую спортивную группу. 		
Пропаганда здорового образа жизни.			
1.	<p>Организация воспитательной работы по формированию навыков ЗОЖ:</p> <ul style="list-style-type: none"> проведение тематических классных часов, бесед; организация тематических выставок, плакатов, газет; проведение акций, круглых столов, диспутов; волонтерское движение; встречи с узкими специалистами. 	В течение учебного года	Преподаватели, соц. педагог, педагог-психолог, медицинский работник
2.	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.	В течение учебного года	Преподаватели, соц. педагог, педагог-психолог, медицинский работник, руководитель по ТБ
Организация досуговой деятельности			
1.	Проведение совместных мероприятий с учреждениями культуры и дополнительного образования (библиотеки, музеи)	В течение учебного года	Преподаватели, соц. педагог, педагог-психолог, библиотекари
2.	Выезды в музеи, театры, на концерты	В течение учебного года	Преподаватели, кураторы, мастера п\о, соц. педагог, педагог-психолог, библиотекарь
Мероприятия по повышению компетентности педагогических работников по вопросам здоровьесбережения			
1.	Создание в библиотеке колледжа подборки научно-методической литературы по ЗОЖ.	Постоянно	Библиотекарь
2.	Создание видеотеки научно популярных фильмов по здоровому образу жизни.	Постоянно	Библиотекарь
3.	Научно-исследовательские	Апрель	Методическая служба

	работы студентов и педагогических работников.		
4.	Проведение студенческих семинаров, семинаров-тренингов по проблемам здоровья и сохранения.	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 самоактуализации личности.
3. Снижение групп социального риска с девиантными формами поведения.
4. Укрепление морально-психологического здоровья студентов, развитие их коммуникативной способности, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование.
5. Повышение компетентности педагогов в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья студентов.