

Программа рассмотрена на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ТОГБПОУ
«Железнодорожный колледж
им. В.М. Баранова»

П.Е.Макаров
«__» _____ 20__ г.

**Тамбовское областное государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Железнодорожный колледж им. В.М.Баранова»**

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

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;
- Психоземциональное 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 воспитательной и социально-психологической службой колледжа, которая организует:

- организационно-методическое сопровождение основных направлений реализации программы;
- анализ содержания деятельности основных направлений реализации программы;
- постоянный контроль за выполнением программы осуществляет руководитель воспитательной и социально-психологической службы образовательного учреждения 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 2 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 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 социально-психологической службы;
- стадион;
- 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;
- оснащённость 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 объёму 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, освещённости 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, областных 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 круглых столов по теме «Здоровый образ жизни»;
- организация родительских собраний с приглашением специалистов для обсуждения актуальных вопросов;
- подготовка проектов и участие в городских, областных мероприятиях валеологической направленности.

Шестое направление – организация досуговой деятельности:

- вовлечение студентов колледжа во внеучебную деятельность (культурно-массовые, спортивно-массовые мероприятия, факультативы, кружки и секции, клубы);
- участие в муниципальных, 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. Мичуринска;
- с учреждениями культуры (библиотеки, , 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 воспитательная и социально-психологическая служба:

1. анализирует ход выполнения плана реализации программы, вносит предложения по её коррекции;
2. осуществляет организационное, информационной 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 ОУ в акциях по пропаганде ЗОЖ;
- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований;
- опросы обучающихся, родителей, педагогов;
- общественная оценка качества работы колледжа – анкетирование всех участников образовательного процесса;
- общественная оценка педагогического совета качества работы колледжа.

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, заведующий хозяйственной частью
2	Коррекция нормативно-правовых документов, регулирующих обеспечение сохранения здоровья студентов в период проведения учебных занятий, производственной практики, внеклассных и выездных мероприятий.	По необходимости	Специалист по охране труда
<i>Внедрение оптимальной системы медико-социально-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса</i>			
3	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье студентов	Постоянно	В соответствии с приказом
4	Мониторинг состояния здоровья студентов	Постоянно	Медработник колледжа
5	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья студентов и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья	Постоянно	Медработник колледжа
6	Организация медицинских осмотров	Октябрь	Медработник

	студентов, выявление обучающихся группы риска		
7	Мониторинг санитарного состояния учебных помещений, отопления, вентиляции, освещенность, водоснабжение, канализации	В течение года	Специалист по охране труда
<i>Психолого-педагогическое направление</i>			
8	Ознакомление с личными делами студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Сентябрь	Соц.педагог, педагог-психолог
9	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-декабрь	Педагог-психолог
10	Проведение индивидуальной консультативной и психокоррекционной работы со студентами колледжа	В течение уч.года	Педагог-психолог
11	Проведение консультативной работы с родителями, педагогическими работниками колледжа	В течение уч.года	Педагог-психолог
12	Проведение профилактических и развивающих бесед в учебных группах (плановых и по социальным запросам студентов)	В течение уч.года	Педагог-психолог
13	Подготовка волонтеров к выступлениям в учебных группах по актуальным вопросам	В течение уч.года	Руководитель волонтерского отряда, медработник, соц. педагог
<i>Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта</i>			
14	Комплектование спортзала необходимым инвентарём и	Ежегодно	Руководитель физ. воспитания

	оборудованием		
15	<p>Совершенствование спортивно-массовой работы через систему дополнительного образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организация работы спортивных секций; • первенства колледжа по различным видам спорта; • муниципальные и региональные соревнования ОФП, Дни здоровья; • конкурс на самую спортивную группу. 	В течение уч.года	Руководитель физ. воспитания
<i>Пропаганда здорового образа жизни</i>			
16	<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 уч.года	Преподаватели, соц. педагог, педагог- психолог, медицинский работник
17	<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; факультативные занятия</p>	В течение уч.года	Преподаватели, соц. педагог, педагог- психолог, медицинский работник
<i>Организация досуговой деятельности</i>			
18	<p>Проведение совместных мероприятий с учреждениями культуры и дополнительного образования (библиотеки, музеи, спортивные школы)</p>	В течение уч.года	Преподаватели, соц. педагог, педагог- психолог, библиотекарь
19	<p>Выезды в музеи, театры, на концерты</p>	В течение уч.года	Преподаватели, соц. педагог, педагог- психолог, библиотекарь
<i>Мероприятия по повышению компетентности педагогических работников по</i>			

<i>вопросам здоровьесбережения</i>			
20	Создание в библиотеке колледжа подборки научно- методической литературы по ЗОЖ	Постоянно	Библиотекарь
21	Создание видеотеки научно-популярных фильмов по здоровому образу жизни	Постоянно	Библиотекарь
22	Научно-исследовательские работы студентов и педагогических работников	Апрель	Методическая служба
23	Проведение студенческих семинаров, семинаров- тренингов по проблемам здоровьесбережения	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 способностей, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование.
5. Повышение компетентности педагогов в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья студентов.