**Министерство здравоохранения Иркутской области**

**Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«ИРКУТСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Утверждено:

Заведующий отделом по воспитательной работе ОГБПОУ ИБМК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.С. Богданова

**Программа**

**формирования культуры здоровья и здорового образа жизни**

**«Здоровое поколение»**

Возраст учащихся: 15-21 лет Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Педагог-психолог

КОРШУНОВА В. Ю.

Иркутск 2020

# Пояснительная записка

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 определенныйотпечаток 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.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как полное телесное, душевное и социальное благополучие, а не только как отсутствие болезней или недомоганий. 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 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 социально негативных явлений в молодёжной среде. В числе мероприятий, направленных на профилактику социально негативных 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.

# Функциональные механизмы реализации программы:

* + разработка и апробация комплекса диагностических методик для определения эффективности здоровъесберегающей деятельности, используемых в образовательном учреждении;
  + мониторинг состояния здоровья студентов и педагогов, проводимый периодичностью 1 раз в год. Учёт заболеваемости, контроль физической подготовленности;
  + комплексная профилактика, развивающая и диагностико-коррекционная работа, направленная на предупреждение нарушений 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;
  + обсуждение проблем здоровья на педагогических советах, конференциях, семинарах, консультациях.

# 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;
  + определение группы здоровья;
  + контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы всех участников образовательного процесса;
  + проведение профилактических и просветительных мероприятий с привлечением специалистов сторонних организаций.

# 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, озеленение помещений колледжа комнатными растениями;
  + оснащенность спортивных залов и спортивных площадок необходимым оборудованием и спортивным инвентарем;
  + наличие укомплектованных аптечек;
  + поддержание питьевого режима в образовательном учреждении

**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 учебных занятий;
  + контроль за условиями теплового режима, освещенности учебных помещений.

**Третье** 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.

**Четвертое** 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 здоровьесберегающей 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. Иркутска;
  + с учреждениями культуры (библиотеки, музеи);
  + с учреждениями дополнительного образования детей;
  + с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав;
  + с Центром профилактики наркомании г. Иркутска;
  + с субъектами профилактики социально-негативных явлений г. Иркутска

# Координация и контроль за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляет отдел по воспитательной работе со студентами :

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 |
| ***Совершенствование нормативно-правовых условий колледжа в целях сохранения и укрепления здоровья студентов*** | | | |
| 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 |
| 2 | Коррекция нормативно-правовых документов, регулирующих обеспечение сохранения здоровья студентов в период проведения учебных занятий, производственной практики, внеклассных и выездных  мероприятий. | По необходимости | Администрация колледжа  Специалист по охране труда |
| ***Внедрение оптимальной системы медико-социально-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса*** | | | |
| 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  студентов, выявление обучающихся  группы риска | Октябрь | Медработник |
|  | Мониторинг санитарного состояния учебных помещений, отопления,  вентиляции, освещенность, водоснабжение, канализации | В течение года | Специалист по охране труда |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Психолого-педагогическое направление*** | | | |
| 8 | Организация и проведение психологического тестирования абитуриентов, направленное на выявление профессиональных предпочтений ,а так же склонностей к отклоняющемуся поведению | Сентябрь | педагог-психолог |
| 9 | В адаптационный период:   * выявление социально- психологических условий развития первокурсников (изучение социального статуса семей; индивидуально- типологические особенности личности и др.); * разработка плана мероприятий со студентами «группы риска», выявленных по результатам диагностики и его осуществление через индивидуальные, групповые занятия; | Сентябрь- декабрь | Педагог-психолог  Класнные руководители учебных групп |
| 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 субъектов образовательного пространства) | В течение уч.года | Педагог-психолог, классные руководители учебных групп |
| 13 | Подготовка волонтеров к выступлениям в учебных группах по актуальным вопросам | В течение уч.года | Руководитель волонтерского центра, педагог-психолог, куратор отделения ВОД «Волонтеры-медики» |
| ***Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта*** | | | |
| 14 | Комплектование спортзала  необходимым инвентарём и | Ежегодно | Руководитель физ.  воспитания |
| 15 | Совершенствование спортивно- массовой работы через систему дополнительного образования:   * 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 |
| ***Пропаганда здорового образа жизни*** | | | |
| 16 | Организация воспитательной работы по формированию навыков ЗОЖ:   * проведение тематических классных часов, бесед; * организация тематических выставок, плакатов, газет; * проведение акций, круглых столов, диспутов; * развитие волонтёрского движение; * встречи с узкими специалистоми. | В течение уч.года | Преподаватели, педагог- психолог, классные руководители учебных групп |
| 17 | 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 | В течение уч.года | Преподаватели БЖД,  Специалист по охране труда, педагог- психолог,  Классные руководители учебных групп |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Организация досуговой деятельности*** | | | |
| 18 | Проведение совместных мероприятий с учреждениями культуры и дополнительного образования (библиотеки, музеи, спортивные школы) | В течение уч.года | Преподаватели, педагог- психолог, Классные руководители учебных групп, библиотекарь |
| 19 | Выезды в музеи, театры, на концерты | В течение уч.года | Классные руководители учебных групп педагог- психолог,  библиотекарь |
| ***Мероприятия по повышению компетентности педагогических работников по вопросам здоровьесбережения*** | | | |
| 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 | 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 обучающимися устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самоактуализации личности.
3. Укрепление морально-психологического здоровья студентов, развитие их коммуникативной способностей, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование.
4. Повышение компетентности педагогов в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья студентов.