

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Борский государственный техникум»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБПОУ СО «Борский  
государственный техникум»  
А.В.Антимонов



## **ПРОГРАММА**

**по валеологическому воспитанию**

*«Здоровый образ жизни»*

Разработала: зам. директора по  
Е.М. Ков

2016г.

Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М. Монтень.

### **Пояснительная записка.**

#### **Обоснование проблемы**

В последние годы среди молодежи отмечается неблагоприятная динамика заболеваемости практически по всем группам соматических болезней, рост уровня невротизации и психопатизации. Возникла потенциальная угроза деградации личности и общества, сопровождаемая резким увеличением уровня алкоголизации, наркомании, случаев суицида.

Состояние здоровья студенческой молодежи определяет качество подготовки молодых специалистов, поскольку овладение науками на современном этапе развития требует от студентов больших умственных, психоэмоциональных и физических затрат. В период обучения студенты испытывают воздействие целого комплекса средовых факторов, негативно влияющих на состояние их физического, психического и репродуктивного здоровья.

Таким образом, на систему образования и техникум, в частности, как на государственную структуру, обеспечивающую воспитание и социальное развитие личности, помимо специальных задач ложится и задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов.

**Программа «Здорового образа жизни»** в ГБПОУ СО «Борский государственный техникум» разработана в соответствии:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст.41).
- Национальная доктрина образования РФ на период до 2015 года.
- Концепция демографической политики Российской Федерации до 2025 года.
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст.17,20,24).
- Конвенцией ООН о правах ребенка.

**Цель:** Профилактика социально-негативных явлений в молодежной среде, формирование здорового образа жизни, создание условий для сохранения и развития культурных и семейных ценностей, развитие физической культуры и спорта.

### **Задачи программы:**

1. Создание условий для сдерживания процесса распространения наркомании и иных социально-негативных явлений в молодежной среде на территории техникума.
2. Создание условий для развития позитивных форм молодежного досуга и активного отдыха.
3. Формирование в молодежной среде уважительного отношения к традиционным семейным ценностям, институту брака и материнства.
4. Патриотическое воспитание и повышение гражданской ответственности среди учащихся.
5. Повышение интереса у учащихся к занятиям физической культурой и спортом, формирование бережного отношения к своему здоровью.

### **Механизм реализации программы.**

Программа реализуется путем проведения мероприятий, к проведению и организации которых привлечены директор техникума, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по учебно-производственной работе методист по классным руководителям, педагог-организатор, старший мастер, преподаватель физического воспитания, классные руководители, мастера производственного обучения, ГБУЗ СО «Борская районная больница», ГКУ СО « Центр «Семья» Южного округа м.р. Борский совет студенческого самоуправления.

### **Организация воспитывающей деятельности базируется на следующих принципах:**

1. Приоритет общечеловеческих ценностей, доброта, уважение, ответственность, готовность прийти на помощь, старательность, добросовестность.
2. Природосоответствие воспитания, опора на природу ребенка, его врожденные психофизические особенности, возможности.
3. Демократизм и гуманизм.
4. Системность воспитания.

Процесс обучения и формирования ЗОЖ осуществляется по трем взаимосвязанным **направлениям**:

- формирование валеологической грамотности;
- внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и условий обучения;
- организация оздоровительной работы в учебное и внеучебное время.

Программа построена на основе пятикомпонентной модели здоровья и содержит пять разделов.

1. - **Физическое здоровье**
2. - **Психическое здоровье**
3. - **Социальное здоровье**
4. - **Духовное здоровье**
5. - **Индивидуальное здоровье**



***Взаимосвязь компонентов индивидуального здоровья***

## **Ожидаемые конечные результаты реализации программы.**

- снизить заболеваемость обучающихся острыми респираторными заболеваниями;
- снизить число рецидивов хронических заболеваний у обучающихся и педагогов;
- снизить количество психоэмоциональных расстройств;
- повысить уровень физической подготовки студентов;
- улучшить успеваемость на 10-15%; – увеличить количество студентов с положительной самооценкой;
- повысить уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Диагностика результатов проводится в конце 4 курса путем анкетирования студентов, родителей, анализа результатов медицинского осмотра.

## **Модель выпускника.**

- Ведет здоровый образ жизни.
- Знает состояние своего здоровья, умеет следить за ним.
- Стремится к физическому совершенству.
- Умеет использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов.
- Знает механизмы и способы поддержания здоровья.
- Относится к здоровью как важной личной и общественной ценности.
- Соблюдает правила личной гигиены.
- Не имеет вредных привычек.
- Учитывает свои физические возможности при выборе жизненных решений.
- Знает, как вести себя в минуту опасности.
- Умет общаться с взрослыми, сверстниками.
- Способен владеть своими чувствами, не быть рабом настроения.
- Умеет преодолевать трудности.
- Умеет отвечать за свои поступки.
- Умеет жить в гармонии с окружающим миром.

**Сроки реализации программы 2016-2020 год.**

## План мероприятий программы

№ п/п	Мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<b>1</b>	<b>Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.</b>		
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	2016-2020 год.	Администрация техникума, СанПиНа.
1.2.	Обеспечение контроля за соблюдением правил ТБ при проведении учебных занятий, производственного обучения, проживания в общежитии, досуговых мероприятий, спортивных соревнований.	2016-2020 год.	Администрация техникума
1.3.	Внедрение инновационных педагогических технологий	2016-2020 год.	Методические объединения
1.3	Развитие материально-технической базы техникума: – асфальтирование спортивной площадки; – частичная замена системы отопления и водоснабжения;	2016-2020 год.	Администрация заместитель директора техникума по АХЧ.
1.4	Повышение уровня знаний педагогического коллектива техникума через семинары, лекции и др. формы работы	2016-2020 год.	Методические объединения
1.5	Организация ежегодных диспансерных осмотров студентов всех курсов	2016-2020 год.	Администрация техникума, медицинский работник.
1.6	Организация ежегодного флюорографического осмотра всех студентов	2016-2020 год.	Администрация техникума, медицинский работник.
1.7	Проведение разъяснительной работы среди студентов о безопасности и необходимости вакцинации	2016-2020 год.	Администрация техникума, медицинский

			работник.
1.8	Разработка и осуществление плана работы «Наркопост»	2016-2020 год.	Администрация техникума, социальный педагог, медицинский работник.
1.9	Проведение комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	2016-2020 год.	Администрация техникума, социальный педагог, медицинский работник.
<b>2. Совершенствование работы по охране репродуктивного здоровья студентов</b>			
2.1	Проведение санитарно-просветительской работы, направленной на уменьшение числа абортотв и о современных методах контрацепции		Медработник, ГБУЗ СО «Борская районная больница», ГКУ СО « Центр «Семья» Южного округа м.р. Борский
2.2	Организация бесед и лекций для студентов об основах материнства и семейной жизни		Медработник, ГБУЗ СО «Борская районная больница», ГКУ СО « Центр «Семья» Южного округа м.р. Борский, классные руководители
<b>3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся</b>			
3.1	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся и преподавателей	2016-2020 год.	Администрация техникума
3.2	Профилактика эмоционального выгорания педагогов, подготовка и проведение семинара для преподавателей	2016-2020 год.	Методист по классным руководителям
3.3	Современные воспитательные технологии, формы и методы воспитательной работы подготовка и проведение семинара для	2016-2020 год.	Методист по классным руководителям

	преподавателей		
3.4	Профилактическая работа, направленная на повышение степени устойчивости при стрессовых ситуациях	2016-2020 год.	Социальный педагог
3.5	Профилактическая работа, направленная на формирование негативного отношения к алкоголю, табакокурению, ПАВ.	2016-2020 год.	Зам. директора по УВР, социальный педагог, медицинский работник, классные руководители, мастера п/о
3.6	Профилактическая работа, направленная на профилактику ВИЧ-инфекции	2016-2020 год.	Медработник, ГБУЗ СО «Борская районная больница», ГКУ СО « Центр «Семья» Южного округа м.р. Борский, классные руководители
3.7	Организация и проведение мероприятий совместно с отделом контроля за оборотом наркотиков, проведение психолого-аналитической и медицинской диагностики студентов	2016-2020 год.	Администрация техникума Медработник, ГБУЗ СО «Борская районная больница»
3.8	Проведение акций по пропаганде здорового образ жизни	2016-2020 год.	классные руководители, педагог дополнительного образования, студенческое самоуправление
<b>4. Спортивно-оздоровительная работа</b>			
4.1	Открытие секций по видам спорта: -футбол; -Легкая атлетика; -волейбол; -лыжи; -тяжелая атлетика; -настольный теннис; -баскетбол	2016-2020 год	Администрация техникума,  Преподаватель физического воспитания

4.2	<p>Участие в общетехникумовских соревнованиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-День здоровья «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»;</li> <li>-Первенство техникума по кроссу «Золотая осень»;</li> <li>-Первенство техникума по теннису;</li> <li>-Первенство техникума по волейболу;</li> <li>-Соревнования по ГТО;</li> <li>-Военно-спортивная эстафета «День защитников отечества»;</li> <li>-Первенство техникума по баскетболу;</li> <li>-Первенство техникума по гиревому спорту;</li> <li>-Кубок по волейболу посвященный Герою Советского Союза П.С. Диженину;</li> <li>-Апрельские встречи соревнования по волейболу среди юношей, веселые старты среди девушек;</li> <li>-Первенство техникума по легкой атлетике;</li> <li>-День здоровья, «Здоровый человек-здоровая нация»;</li> <li>-Л/атлетическая эстафета по легкой атлетике, посвященная Дню Победы;</li> <li>-Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей;</li> <li>-Подготовка и сдача норм ГТО;</li> </ul>	2016-2020 год	<p>Администрация техникума,</p> <p>Преподаватель физического воспитания</p>
-----	--	---------------	---

4.3	Участие в районных, областных соревнованиях	2016-2020 год	Администрация техникума,  Преподаватель физического воспитания
<b>5. План мероприятий студенческого совета</b>			
1.	Организация и проведение спортивных праздников в техникуме	2016-2020 год	студенческое самоуправление
2	Организация и проведение профилактических акций направленных на пропаганду ЗОЖ	2016-2020 год	студенческое самоуправление
3	Привлечение студентов к посещению спортивных секций	2016-2020 год	студенческое самоуправление
<b>6. Работа СМИ в рамках реализации программы</b>			
1.	Размещение информации о реализации программы в СМИ, социальных сетях, на сайте ОО	2016-2020 год	Педагог дополнительного образования
<b>7. Работа с родителями</b>			
1	Родительское собрание на тему: Профилактика суицидального поведения подростков	2016-2020 год	Администрация техникума
2	Родительское собрание на тему: Профилактика алкоголизма, табакокурения и употребления ПАВ среди подростков	2016-2020 год	Администрация техникума
3	Организация спортивных праздников, турпоходов	2016-2020 год	Администрация техникума
<b>8. Работа с социальными партнерами</b>			
1	План совместной работы ГБУЗ СО «Борская районная больница»	2016-2020 год	Администрация техникума
2.	План совместной работы с ГКУ СО «Центр «Семья» Южного округа»,	2016-2020 год	Администрация техникума

	отделение м.р. Борский		
--	------------------------	--	--

Ожидаемые результаты:

Программа носит социальный характер, результаты реализации ее мероприятий окажут влияние на различные сферы развития ГБПОУ СО «Борский государственный техникум» на протяжении длительного времени.

Реализация Программы позволит добиться позитивного изменения ситуации, оказать содействие в решении проблем организации свободного времени молодежи, повышения их интеллектуального, духовно-нравственного и творческого потенциала.

Результатом реализации Программы станет создание единой системы моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни абсолютным большинством молодежи и выработку у них отрицательного отношения к незаконному потреблению наркотиков и иных психоактивных веществ.