

Департамент образования Ивановской области
ОГБОУ «Ивановский колледж сферы услуг»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБПОУ ИКСУ
И.В. Богатырева

КОМПЛЕКСНАЯ
ПРОГРАММА
ОГБПОУ ИКСУ
по формированию
здорового образа жизни

на 2017-2021гг

Иваново 2017г

**Комплексная программа
ОГБПОУ «ИВАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СФЕРЫ УСЛУГ»
по формированию здорового образа жизни
на 2017 – 2021 годы**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
(далее – Программа)

Наименование Программы	Комплексная программа ОГБПОУ «ИВАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СФЕРЫ УСЛУГ» по формированию здорового образа жизни
Координатор	Директор колледжа И.В. Богатырева
Основание для разработки Программы	- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральная целевая программа развития образования на 2016 – 2020 годы (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 23.05.2015 № 497); - Постановление Правительства Ивановской области от 13.11.2013 № 450-п «Об утверждении государственной программы «Развитие образования Ивановской области»; - Федеральные государственные образовательные стандарты; - Устав ОГБПОУ «Ивановский колледж сферы услуг»
Разработчик Программы	Заместитель директора по УВР Мазаева Т.А.
Социальные партнеры колледжа по реализации Программы	- Департамент образования Ивановской области, - Ивановское региональное отделение ОГФСО «ЮНОСТЬ РОССИИ» - Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации г. Иваново, - ОГАУ ДПО ИРО Ивановской области, - ФГБУ «Научно-исследовательский институт материнства и детства им. В.Н. Городкова » (НИИ МиД) , - Центр Здоровья г.Иваново, - Центр планирования семьи г. Иваново, - ОБУЗ «Детская городская поликлиника №6», - Детское отделение Наркологического диспансера г.Иваново, - Отдела по профилактике употребления наркотических веществ ОВД г. Иваново, - Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями г.Иваново, - ИДН и ОВД ОП №3 Советского района г.Иваново,

	- студенты- волонтеры ИвГМА, - родители обучающихся студентов, - обучающиеся школ г. Иваново и студенты ПОО.
Цель Программы	Организовать со студентами, педагогами и мастерами производственного обучения просветительскую, научно-исследовательскую и спортивно-оздоровительную работу, направленную на формирование у подростков и сотрудников высокой мотивации к здоровьесбережению, поведенческих навыков здорового образа жизни и чувства ответственности за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и за состояние общества.
Задачи Программы	➤ раскрыть новое видение организации здорового образа жизни с учетом современных условий жизни; ➤ через исследовательскую и проектную деятельность вооружить обучающихся: - необходимыми санитарно-гигиеническими знаниями, которые помогают выполнять требования и правила гигиенического поведения в учебном процессе, в трудовой деятельности и в быту; - достоверными знаниями о пагубном влиянии на организм курения, алкоголизма и наркомании, понимание необходимости искоренения вредных привычек; - современными знаниями о социальных, нравственных и медицинских аспектах взаимоотношений полов, о профилактике венерических заболеваний и СПИДа. ➤ сформировать ценностные установки жизненных приоритетов на здоровый образ жизни (поддержание достаточной физической активности, соблюдение норм рационального питания, сохранение устойчивого психоэмоционального состояния); ➤ через вовлечение в спортивно-оздоровительную деятельность оказать помощь студентам в социальной адаптации, самоопределении и самореализации.
Сроки реализации Программы	Программа реализуется в 3 этапа: Первый этап: сентябрь-декабрь 2017гг. – проведение аналитической и диагностической работы, совершенствование видов деятельности по формированию ЗОЖ. Второй этап: 2018-2020 гг. – реализация Программы по формированию ЗОЖ. Третий этап: 2021 г. – обобщение и анализ результатов реализации Программы.

Объемы и источники финансирования Программы	Финансирование программы осуществляется за счет: - бюджетных средств колледжа; - внебюджетных средств колледжа. - участия в федеральных и региональных целевых программах и конкурсах.
Ожидаемые результаты	В 2021 году в результате выполнения Программы планируется получить следующие результаты, определяющие ее эффективность: - Доля преподавателей физвоспитания, имеющих первую и высшую квалификационную категорию, – 100%; - Доля бюджетных\внебюджетных расходов, направленных учебным заведением на реализацию всех направлений программы – 2 %; - Доля педагогов, использующих в своей деятельности здоровьесберегающие технологии, – 100%; - Доля выпускников, получивших оценки «5» или «4» по физической культуре, в общей численности выпускников по программам СПО по очной форме обучения – 90%; - Доля обучающихся в колледже, занимающихся физической культурой и спортом, от общего количества обучающихся по очной форме – 100%; - Доля студентов, участвующих в спортивно-оздоровительных мероприятиях, направленных на формирование здоровой личности и здоровьесбережение – 90%; - Доля обучающихся в колледже, успешно сдавших нормы ГТО, от общего количества допущенных к сдаче по состоянию здоровья – 50%; - Доля обучающихся в колледже, вовлеченных в проектную деятельность по ЗОЖ, от общего количества обучающихся по очной форме – 5%; - Доля обучающихся, участвующих в конкурсах, олимпиадах, конференциях всероссийского, регионального уровней по различным направлениям формирования ЗОЖ, от общего количества обучающихся по очной форме – 20%; - Доля студентов, проживающих в общежитии, охваченных дополнительным образованием через систему спортивных кружков и секций, – не менее 20% от числа проживающих, - снижение доли студентов, замеченных во вредных привычках, от общего количества проживающих в общежитии, до 1%.

Система организации контроля исполнения Программы	Контроль по этапам реализации Программы осуществляет директор колледжа. Программа является документом, открытым для внесения изменений и дополнений. Корректировка Программы осуществляется исполнителями, отслеживающими результаты выполнения Программы в соответствии с показателями реализации Программы (один раз в год).
--	---

Введение

В начале XXI века Россия столкнулась не только с экономическими, социальными бедами, но и с кризисом семьи и обусловленной этим кризисом убылью населения и с проблемой роста заболеваний среди населения.

Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация, неблагоприятная семья являются главными причинами тому, что происходит рост количества больных людей с различными заболеваниями.

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присущи желание быть сильным и здоровым. Учёные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Нормой каждого должен стать ЗОЖ и санитарная культура. ЗОЖ принципиально не совместим с вредными привычками. Здоровье подрастающего поколения страны и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача. Именно в школьном и подростковом возрасте формируется здоровье взрослого населения.

В результате изучения состояния здоровья различного контингента подростков выявлено увеличение численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, рост желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной и нервно-психической патологии, заболевания крови, нарушений зрения.

По данным НИИ санитарии и гигиены, 30-45% детей в нашей стране страдают хроническими заболеваниями; отклонения в состоянии здоровья имеют 86% выпускников основной школы, которые приходят к нам в колледж, и 44,2% призывников не годны к воинской службе. В стране и нашей области очень быстро распространяются венерические заболевания. Наблюдается тенденция к омоложению СПИДа: 90% вирусоносителей – до 30 лет.

Известно, что все знания, умения, навыки и привычки человек получает в процессе обучения и воспитания, поэтому методам формирования собственного здоровья необходимо учить, как учат детей чтению, письму и счёту. Настало время, когда жизненно важно научиться быть здоровым, выжить в столь сложных условиях, оздоровить среду обитания, производственную и бытовую обстановку.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОТРУДНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.

С 2009 года коллектив колледжа определил одной из основополагающих целей своей деятельности – работу над проблемой «Формирования у всех участников учебного процесса отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха».

Это направление инновационной деятельности актуально и поныне, так как здоровье – ни с чем не сравнимая ценность, каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Учёные считают, что на 50% уровень здоровья человека зависит от того образа жизни, который ведёт человек. В связи с этим нормой каждого человека должны стать здоровый образ жизни и санитарная культура. А поскольку именно в детском и подростковом возрасте формируется здоровье взрослого населения, то ясна роль учебного заведения в этом вопросе.

Данные о состоянии здоровья обучающихся не радуют: около 27% обучающихся колледжа состоят на диспансерном учёте (это хронические заболевания сердца, печени, почек, желудка и т. п.), число обучающихся, болеющих простудными заболеваниями, в последние годы достигает 10%. Кроме того, актуальным остаётся вопрос о профилактике вредных привычек, в частности курения и употребление алкоголесодержащих напитков. Педагогический коллектив колледжа волнует и то, что в области очень быстро распространяются наркомания, венерические заболевания и наблюдается тенденция к омоложению СПИДа.

Вопросы здоровья и отношение к здоровью в системе среднего профессионального образования в настоящее время имеет большое значение. Связано это с возрастающими требованиями не только к уровню профессиональной компетентности выпускников СПО, но и к состоянию их физического и психического здоровья. Кроме того, с 2012 года перед Ивановским колледжем сферы услуг, образованном из двух учебных заведений, встала проблема определения оптимальных средств и методов в вопросе адаптации обучающихся сразу двух ступеней обучения и в скорейшем слиянии двух педагогических коллективов с целью избежания конфликтных ситуаций, что могло бы привести к нанесению вреда здоровью участникам учебного процесса.

Спустя 5 лет, в 2017 году перед педагогическим коллективом снова встал вопрос о создании новой редакции Комплексной программы по формированию здорового образа жизни. В данный момент времени, необходимо учесть не только итоги реализации предыдущей Программы, рассчитанной на 2013-2016гг, но выстроить дальнейший вектор деятельности по формированию здорового образа жизни с учетом требований ФГОС СПО нового поколения и с применением современных здоровьесберегающих технологий.

Важно отметить, что комплекс здоровьесберегающих мероприятий приводит в порядок не только физическое, но и психологическое состояние обучающегося. Внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс учреждений СПО позволяет сохранять и укреплять здоровье обучающихся, создать условия для успешной подготовки рабочих кадров, востребованных в городе Иваново и Ивановской области.

Цель новой редакции Программы — организовать со студентами, педагогами и мастерами производственного обучения просветительскую, научно-исследовательскую и спортивно-оздоровительную работу, направленную на формирование у подростков и сотрудников высокой мотивации к здоровьесбережению, поведенческих навыков здорового образа жизни и чувства ответственности за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и за состояние общества.

В педагогическом коллективе поставлены следующие **задачи**:

- раскрыть новое видение организации здорового образа жизни с учетом современных условий жизни;
- через исследовательскую и проектную деятельность вооружить обучающихся:
 - необходимыми санитарно-гигиеническими знаниями, которые помогают выполнять требования и правила гигиенического поведения в учебном процессе, в трудовой деятельности и в быту;
 - достоверными знаниями о пагубном влиянии на организм курения, алкоголизма и наркомании, понимание необходимости искоренения вредных привычек;
 - современными знаниями о социальных, нравственных и медицинских аспектах взаимоотношений полов, о профилактике венерических заболеваний и СПИДа;
- сформировать ценностные установки жизненных приоритетов обучающихся, педагогов и сотрудников колледжа на здоровый образ жизни (поддержание достаточной физической активности, соблюдение норм рационального питания, сохранение устойчивого психоэмоционального состояния, отчуждения от пристрастия к вредным привычкам);
- через вовлечение в спортивно-оздоровительную деятельность оказать помощь студентам в социальной адаптации, самоопределении и самореализации;
- на личном примере педагогов и сотрудников продемонстрировать значимость здорового образа жизни в процессе профессионального и карьерного роста.

Конкретные задачи для возрастных групп обучающихся:

1-2курс:

- вооружение обучающихся знаниями в области анатомии, гигиены человека, развитию гигиенических навыков, воспитанию санитарной культуры;
- приобщение к занятиям физкультурой и спортом,
- раскрытие понятие «здоровья», «здоровый образ жизни», «правильная организация досуга».

3-4 курс:

- обобщение, расширение и дальнейшее формирование умений и навыков у студентов здорового образа жизни, его составляющих (двигательной активности, здорового питания, отсутствия вредных привычек);
- широкое привлечение к занятиям физкультурой и спортом.
- осознанное участие в спортивных соревнованиях и спортивных секциях,
- значимость здорового образа жизни в ходе овладения навыками будущей специальности или профессии, а также для дальнейшего профессионального роста.

Сотрудники колледжа:

- привлечение преподавателей, мастеров производственного обучения, воспитателей и классных руководителей к совместному участию в спортивной жизни колледжа;
- проведение коллективных занятий с педагогическим составом в рамках педсоветов, заседаний педмастерских и семинаров по ЗОЖ;
- организация коллективных форм проведения досуга, способствующих формированию ЗОЖ;
- осуществление контроля за соблюдением запрета на курение и распитие алкоголесодержащих напитков в колледже, в студенческом общежитии и на территории учебного заведения,
- организация эффективного и рационального рабочего дня с целью избежания «профессионального выгорания».

Социальные партнеры по реализации программы

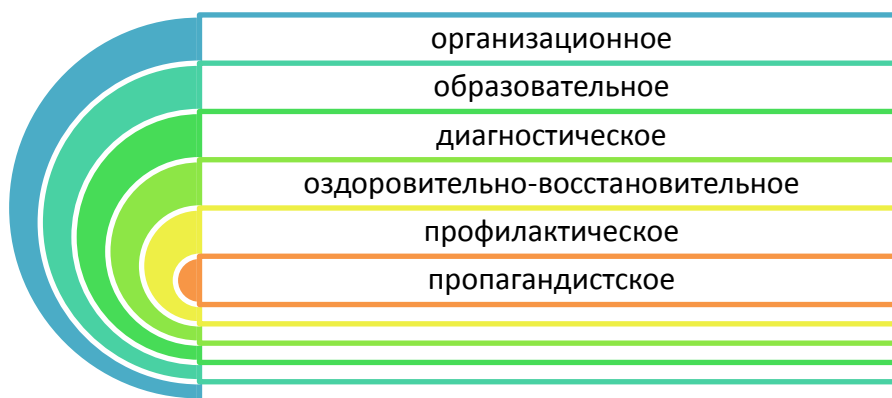
	Департамент образования Ивановской области,
	Ивановское региональное отделение ОГФСО «ЮНОСТЬ РОССИИ»
	Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации г. Иваново
	ОГАУ ДПО ИРО Ивановской области,
	ФГБУ «Научно-исследовательский институт материнства и детства им. В.Н. Городкова » (НИИ МиД)
	Центр Здоровья г.Иваново,
	Центр планирования семьи г. Иваново,
	ОБУЗ «Детская городская поликлиника №6»,
	Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями г.Иваново
	Отдел по профилактике употребления наркотических веществ ОВД г. Иванов
	студенты- волонтеры ИвГМА,
	родители обучающихся студентов
	обучающиеся школ г. Иваново и студенты ПОО

Создание здоровьесберегающей образовательной среды в колледже подразумевает:

- *с точки зрения условий*: санитарно-гигиенические условия (проветривание помещений, температурное соответствие, чистота, достаточная освещенность, правильное цветовое решение кабинетов, низкий уровень шума) и факторы среды (визуальная среда, современный дизайн) ;
- *с точки зрения процесса*: правильная организация учебного процесса, использование педагогическими работниками здоровьесберегающих технологий, психологический фон занятий- доброжелательность, мудрость педагогов;

- *с точки зрения результатов:* развитие у студентов личностных качеств, а также формирование общих и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС.

Определение основных направлений деятельности педколлектива для достижения поставленной цели:



Здоровьесберегающая деятельность учебного заведения

Задачи:

- обеспечить безопасную здоровую среду в помещениях, на игровых площадках, в сфере питания;
- внедрить в учебный процесс здоровьесберегающие методики;
- воспитывать чувство ответственности за здоровье личности, семьи, сообщества.

Формы работы:

Здоровьесберегающее обучение:

- ❖ проведение в колледже занятий по программе «Полезная практика» среди обучающихся 1 курса
- ❖ проведение занятий по программе «Репродуктивное воспитание»/ 2-3 курс /,
- ❖ проведение во внеурочное время и на классных часах занятий для девушек и юношей по вопросам гигиены, профилактики вензаболеваний;
- ❖ проведение для детей «группы риска» занятий по профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма.

Медицинское обслуживание:

- ❖ профилактика хронических, острых заболеваний;
- ❖ систематические мероприятия по коррекции нарушений опорнодвигательного аппарата;
- ❖ профилактика близорукости (дальнозоркости) в рамках уроков;
- ❖ профилактика инфекционных заболеваний.

Физическое развитие:

- ❖ проведение спортивно-двигательных часов;

- ❖ организация динамических пауз во время уроков;
- ❖ работа спортивных секций и кружков;
- ❖ занятия лечебной физкультурой для детей, освобожденных от уроков физкультуры по медицинским показаниям;
- ❖ организация подвижных игр.

Организация питания:

- ❖ организация горячих обедов для всех обучающихся и сотрудников;
- ❖ соблюдение правил здорового питания.

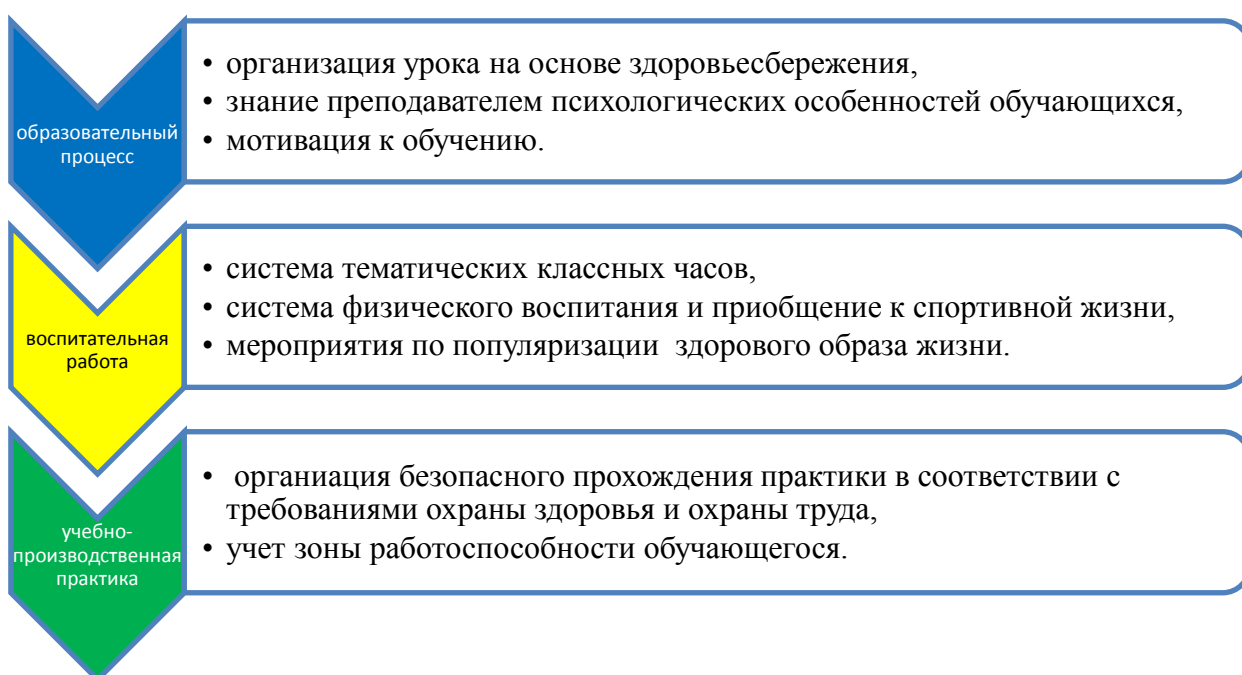
Безопасность жизнедеятельности:

- ❖ запрет на курение в колледже, в студенческом общежитии и на территории учебного заведения для обучающихся, педагогов и сотрудников;
- ❖ запрет на употребление спиртных напитков;
- ❖ запрет на удаление обучающихся с занятий;
- ❖ размещение в колледже наглядной информации по безопасности подростков на дорогах, профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения;
- ❖ обучение поведению в экстремальных ситуациях.

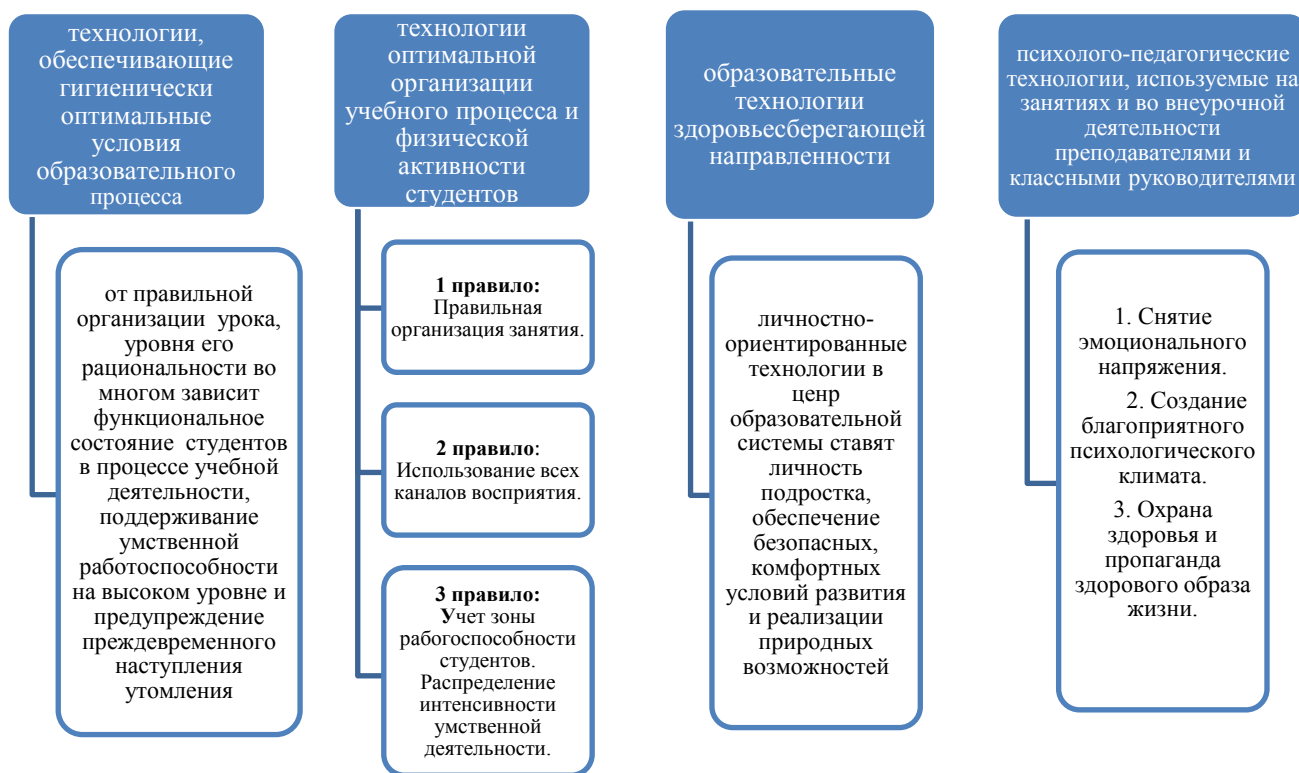
Психолого- педагогическая поддержка:

- ❖ коррекция кризисных состояний подростков;
- ❖ проведение тренингов, укрепляющих психическое здоровье подростков;
- ❖ обучение студентов и учащихся упражнениям индивидуальной саморегуляции и аутотренинга;
- ❖ консультирование.

Основные принципы здоровьесбережения в организации учебного занятия, внеурочного мероприятия и в процессе прохождения учебной и производственной практики:



Основные группы здоровье-сберегающих технологий, применяемых в учебно-воспитательном процессе:



Разработка подпрограммы «Я и мое здоровье»

Цель: пропаганда и формирование здорового образа жизни, на основе использования здоровьесберегающих технологий обучения.

Программа «Здоровье» предусматривает:

- Создание условий для полноценного физического развития студентов и учащихся на уроках и во внеурочной деятельности.
- Создание условий для безопасных занятий физкультурой и спортом.
- Знакомство с историей развития олимпийского движения, демонстрация достижений спортсменов страны и мира, лучших спортсменов школы.
- Знакомство с лучшими нравственными традициями спорта.
- Воспитание уважения к людям, занимающимся спортом, стремящимся к здоровому образу жизни.
- Воспитание уважительного отношения к однокурсникам, занимающимся спортом.
- Организация свободного времени обучающихся.
- Профилактика асоциальных явлений в молодежной среде.
- Приобщение студентов к нравственно-экологическим ценностям.

❖ Работа с родителями студентов

Цель: повысить уровень знаний родителей о воспитании подростков, исключить развитие антогонизма в отношениях между родителями и детьми, способствовать созданию в семье здоровье - формирующей обстановки.

Работа с родителями осуществляется в рамках родительского лектория «Здоровье подростка», участниками которого являются родители студентов 1 - 2 курсов и классные руководители учебных групп.

Данная работа предусматривает:

- ознакомление с особенностями обучения на 1 курсе колледжа;
- организация правильного, здорового, экологически чистого образа жизни ребенка-подростка;
- рациональная организация свободного времени обучающегося;
- взаимодействие с психологической службой по проблеме психики и поведения ребенка-подростка.

Повышение КУЛЬТУРЫ студентов и сотрудников

Задачи:

- обеспечение обучающихся, их родителей и сотрудников колледжа необходимой информацией о здоровом образе жизни;
- оказание практической помощи по вопросам оздоровливания подростков;
- психологическое просвещение родителей обучающихся;
- оказание психолого-педагогической поддержки сотруднику колледжа, подростку и его семье;
- ознакомление обучающихся и их родителей с основами безопасного поведения в различных ситуациях;
- проведение информационно-библиографической работы;
- создание банков педагогического опыта работы с обучающимися и сотрудниками в сфере оздоровления населения.

Формы работы:

- Лекции и беседы;
- Диспуты и конференции,
- клубные занятия и защита проектов;
- индивидуальные и общие консультации;
- встречи с врачами – специалистами.

Организация отдыха и досуга

Задачи:

- развивать волевые качества, физические способности и коммуникативные умения обучающихся и сотрудников;
- помочь им самоопределиться в мире увлечений и профессий;
- помочь им формировать адекватную самооценку;
- научить подростков организовывать свое свободное время.

Формы работы:

- Тематические классные часы о ЗОЖ;
- Экскурсии и посещение медицинских учреждений;
- Спартакиады, соревнования, турниры;
- Ролевые тренинги «НЕТ вредным привычкам»;
- Правовой практикум «Пьянство и наркомания»;
- Конкурсы, викторины, КВНы;
- Военно-спортивные игры, учения, слеты;
- Дни Здоровья;
- Коллективные выходы на природу,
- Организация поездок и путешествий;
- Студенческие Турпоходы.

**Выстраивание здоровьесберегающей педагогической системы
колледжа через организацию проектной и научно-практической
деятельности обучающихся и преподавателей**



Критерии, по которым определяется эффективность работы

Педагоги и сотрудники:

- сформированность позитивного отношения к ЗОЖ;
- развитие произвольных и непроизвольных привычек ЗОЖ;
- повышение профессиональной компетенции, овладение активными методами обучения и воспитания ЗОЖ.

Обучающиеся:

- знания о строении собственного тела, основные элементы личной гигиены, признаки здоровья, правила заботы о своём здоровье, безопасного поведения дома и на улице;
- сформированность элементарных привычек ЗОЖ;
- пробуждение желания следовать ЗОЖ.

Родители:

- усвоение знаний о ЗОЖ;
- формирование чувства ответственности за своё здоровье и здоровье членов семьи.

Прогнозируемый результат: если семья и колледж будут заботиться о физическом, психическом и духовном здоровье подростка, то он сможет адекватно оценить свое место и назначение в жизни и успешно адаптироваться к новым социальным условиям.

Показатели успешности программы:

- ✓ положительная динамика состояния здоровья обучающихся, снижение заболеваемости;
- ✓ отсутствие утомляемости обучающихся;
- ✓ повышение интереса к спортивным мероприятиям, спорту;
- ✓ увеличение количества занимающихся в спортивных секциях;
- ✓ снижения количества обучающихся, подверженных влиянию вредных привычек.