

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ РД  
«Сельскохозяйственный  
колледж им. Ш.И. Шихсандова»  
Агашев Р.С.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г.



# Программа здоровьесбережения «Здоровье — мудрых»

## **Актуальность**

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов и создание условий, направленных на укрепление целостного здоровья, является крайне актуальной сегодня. Стремительные изменения в социально-экономической сфере, повышение темпов жизни, экстремальные социо-экологические условия накладывают определенный отпечаток на состояние здоровья людей.

Поэтому, одной из приоритетных задач образовательной организации является 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, здоровье является одним из необходимых условий успешности человека.

Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по созданию образовательной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов.

Образовательная среда - понятие комплексное. В него входит все, что окружает юношей и девушек в колледже: здание, оборудование, рабочая мебель, освещенность, режимы обучения, прохождение практики, учебные программы и способы их реализации, объем дневной и недельной учебной нагрузки, взаимоотношения с преподавателями и сверстниками.

В уставе Всемирной организации здоровья (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:

1. Физическое здоровье - состояние всех органов и систем организма, высокий уровень его резервных возможностей, отсутствие (или наличие) физических дефектов, хронических или генетических болезней.
  2. Психоземциональное здоровье - состояние психики человека, отсутствие (или наличие) нервно-психических отклонений, а также умение человека выражать и контролировать свои эмоции.
  3. Социальное здоровье - отношение человека как субъекта с социумом.
  4. Интеллектуальное здоровье - способность усваивать и эффективно использовать необходимую информацию.
  5. Личностное здоровье - осознание себя как личности, способ самореализации.
  6. 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 студентам по различным аспектам социально-психологических явлений.

Цель программы - поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание организационных, методических предпосылок для комплексного решения проблемы укрепления и сохранения здоровья студентов, формирование отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи программы:**

1. Формировать у студентов систему представлений о здоровье и здоровом образе жизни, понимания их значимости.
2. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора студентов в области физической культуры и спорта.
3. Обеспечить студентов и педагогический состав адекватными стратегиями и технологиями в направлении реализации сохранения и укрепления целостного здоровья.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению травматизма на дорогах, на производстве, предотвращению роста заболеваемости студентов колледжа.
5. Отработать систему выявления уровня здоровья студентов колледжа и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
6. Создать условия для обеспечения охраны здоровья студентов, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
7. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей. Воспитание направленности на здоровый образ жизни, его подготовленность к сохранению и укреплению здоровья может быть сформирована на основе образовательных компетенций.
  1. Ценностно-смысловая компетенция. Это компетенция в сфере мировоззрения, связанная с ценностными ориентирами молодых людей, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нём, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья;
  2. Общекультурная концепция. Круг вопросов, по отношению к которым студенты должны быть хорошо осведомлены, обладать познаниями и опытом деятельности (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций);
  3. Учебно-познавательная компетенция. Это совокупность компетенций студентов в сфере самостоятельной познавательной деятельности, элементы логической, методологической, обще учебной деятельности, соотнесённые с реальными познаваемыми объектами. Сюда входят знания и умения организации, целеполагания, планирования, анализа, самооценки своего здоровья;
  4. Информационная компетенция. При помощи технических средств и информационных технологий формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию о сохранении здоровья;

5. Коммуникативная компетенция. Включает знание способов взаимодействия с окружающими людьми, навыков работы в группе, обеспечивающие взаимное сохранение здоровья;

6. Социальная компетенция означает владение знаниями и опытом в сфере общественного здоровья, в социально-трудовой деятельности, в сфере семейных отношений.

7. Личностная компетенция направлена на освоение способов физического, духовного и интеллектуального самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки своего личного здоровья.

### **Участники программы**

- студенты
- кураторы
- мастера п\о
- преподаватели
- мед. работник колледжа
- социальные партнеры
- родители студентов
- социальный педагог

### **Прогнозируемый результат;**

- формирование устойчивого интереса и потребностей к здоровому и активному образу жизни;
- приобретение студентами устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самоактуализации личности;
- снижение групп социального риска с девиантными формами поведения;
- укрепление морально-психологического здоровья студентов, развитие их коммуникативных способностей, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование;
- повышение компетентности педагогических работников в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья студентов. Координация и контроль за реализацией Программы. Контроль за реализацией Программы осуществляет администрация колледжа:
  - 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 общественных организаций по развитию системы сохранения и укрепления здоровья студентов. 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 территории и помещений колледжа;
- оснащённость спортивного зала и спортивных площадок необходимым оборудованием и спортивным инвентарем;
- оборудование мастерских колледжа согласно нормативам СанПиНа;

- оснащение столовой, укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока;

### **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 из группы риска);
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении;
- рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.
- контроль за условиями теплового режима, освещенности аудиторий.

### **Третье направление - мониторинг состояния здоровья студентов:**

- анализ основных характеристик состояния здоровья студентов групп нового набора;
- мониторинг заболеваемости студентов;
- диспансеризация студентов, выявление отклонений в состоянии здоровья;
- мониторинг состояния здоровья студентов в период сезонного роста заболеваемости ОРВИ и гриппа.

### **Четвёртое направление - организация оздоровительной работы:**

- витаминизация и йодирование пищи;
- вакцинация студентов и сотрудников колледжа;
- осуществление контроля за своевременным прохождением флюорографического обследования студентов и сотрудников колледжа;
- повышение двигательной активности студентов через проведение спортивно-массовых мероприятий;
- работа спортивных секций;
- организация и участие спортивных команд студентов в соревнованиях различного уровня.

### **Пятое направление - организация просветительской работы со студентами, с целью формирования ценности здоровья и здорового образа жизни:**

- тематические кураторские часы, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья;
- подготовка волонтеров по актуальным вопросам валеологии;
- организация встреч с специалистами;
- организация круглых столов по теме «Здоровый образ жизни» (актуализация проблемы);
- организация родительских собраний с приглашением специалистов для обсуждения актуальных вопросов валеологии;

### **Шестое направление - организация досуговой деятельности:**

- вовлечение студентов колледжа во внеаудиторную и внеучебную деятельность (культурно-массовые, спортивно-массовые мероприятия, факультативы, кружки и секции, клубы);
- участие в муниципальных, региональных мероприятиях (фестивали, семинары, акции, слеты, походы игры и т.д.).

### **Седьмое направление - социальное партнерство в рамках реализации Программы.**

- Министерство здравоохранения РД, Министерство спорта РД, Министерство по делам молодежи РД, Комитет по спорту, туризму и делам молодёжи Администрации г. Буйнакса;
- Учреждения культуры (библиотеки, музеи);
- Учреждение дополнительного образования;
- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав.

## **ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОГРАММЫ**

### **1. Совершенствование нормативно - правовых условий колледжа в целях сохранения и укрепления здоровья студентов.**

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	1 Нормативно-правовые документы, регламентирующие обеспечение подготовку колледжа к новому учебному году в соответствии с требованиями СанПин	Июль-август	Зав. хоз. частью, ответственные лица
2	Коррекция нормативно-правовых документов, регулирующих обеспечение сохранения здоровья студентов в период проведения учебных занятий, практики, внеаудиторных выездных мероприятий.	По необходимости	Зам. директора по охране труда, кураторы и мастера п\о
3	Нормативно-правовые документы, регламентирующие проведение конкурсов учебных кабинетов, лабораторий и мастерских (в т.ч. на предмет соответствия санитарно-гигиеническим требованиям	сентябрь	Зам. директора по УПР
4	Отслеживание результатов выполнения Программы	декабрь июнь	Зам. по ВР

### **2. Внедрение оптимальной системы медико-социально-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса**

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье студентов	Постоянно	в соответствии с приказом
2	Социально-педагогическая поддержка будущих и молодых мам из числа студентов колледжа (индивидуальная образовательная траектория)	При необходимости	Социальный педагог
3	Мониторинг состояния здоровья студентов	Постоянно	Зам. директора по ВР, Мед. работник колледжа

4	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья студентов и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья.	Постоянно	Зам. директора по ВР, Мед. работник колледжа
5	Организация медицинских осмотров студентов, выявление состоящих на учёте.	Согласно графику работы студ. поликлиники	фельдшер колледжа, кураторы, мастера п\о, социальный педагог.
6	Мониторинг санитарного состояния учебных помещения, отопления, вентиляции, освещенность, водоснабжение, канализации	В течение года	Замдиректора по АХЧ, коменданты, зам. директора по охране труда

### 3. Психолого-педагогическое направление.

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Составление социального паспорта колледжа и обновление личных карт студентов категории: - дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей -ребенок-инвалид и инвалид	Сентябрь	Зам. директора по ВР, социальный педагог, кураторы, мастера п\о.
2	В адаптационный период: • выявление социально психологических условий развития первокурсников (изучение социального статуса семей; индивидуально типологические особенности личности и др.); • реализация плана мероприятий со студентами группы особого наблюдения через индивидуальные, групповые занятия; • фиксация результатов новых наработок путем проведения повторной диагностики;	Сентябрь декабрь	Зам. директора по ВР, социальный педагог, кураторы, мастера п\о.
3	Проведение индивидуальной консультативной и псих коррекционной работы с студентами колледжа	В течении учебного года	Зам. директора по ВР, социальный педагог.
4	Проведение консультативной работы с родителями, педагогическими работниками колледжа	В течении учебного года	Зам. директора по ВР, социальный педагог.
5	Проведение профилактических и развивающих бесед в учебных группах (плановых и по социальным запросам студентов)	В течении учебного года	Зам. директора по ВР, социальный педагог, кураторы мастера п\о
6	Подготовка волонтеров к работе в группах по актуальным вопросам	В течение учебного года	Зам. директора по

ВР, преподаватели физической культуры, преподаватель ОБЖ, мед. работник колледжа, социальный педагог, ММЦ

#### 4. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Комплектование (обновление) спортивного зала необходимым инвентарём и оборудованием	Ежегодно	Зам. директора по АХЧ
2	Ремонт спортивного зала и спортивных площадок	По необходимости	Зам. директора по АХЧ
3	Совершенствование спортивно массовой работы через систему дополнительного образования: - организация работы спортивных секций; - проведение первенств колледжа по различным видам спорта; - участие студентов в муниципальные и республиканские соревнования - проведение Дней здоровья; - конкурс на самую спортивную группу	В течении учебного года	Преподаватели физ. воспитания

#### 5 Пропаганда здорового образа жизни

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация воспитательной работы по формированию навыков ЗОЖ: - проведение тематических кураторских часов; - организация тематических выставок, плакатов, газет; - проведение акций, круглых столов, диспутов; - вовлечение в волонтерское движение; - встречи с врачами	В течении учебного года	Зам. директора по ВР, социальный педагог, ММЦ, преподаватели, мед. работника колледжа о.
2	Проведение мероприятий по привитию навыков безопасного поведения работниками колледжа и студентами в опасных для жизни ситуациях:	В течении учебного года	в соответствии с приказом и планами работ



- тематические кураторские часы,  
тренинги;
- студенческие семинары  
- дни ГО и ЧС
- уроки по охране труда;
- факультативные занятия

## **6. Организация досуговой деятельности**

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация кружковой деятельности	В течении учебного года	Руководители секций, ММЦ, зав. библиотекой кураторы, мастера п\о, преподаватели физ. воспитания
2	Проведение совместных мероприятий с социальными партнерами		
3	Спортивные праздники		

### **Примерный перечень бесед тем для беседы со студентами колледжа**

- Береги здоровье смолоду.
- О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
- Гармония тела.
- Роль спорта в жизни человека.
- Как одеваться: стильно, модно, удобно?
- Рациональное питание
- Культура гигиены девушки.
- Культура гигиены юноши.
- Стресс. Его последствия.
- Традиции и табакокурение.
- Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
- Наркотики и последствия их употребления.
- СПИД/ВИЧ - что необходимо знать.

#### **Примерная тематика родительских собраний**

- Проблемы адаптации в новых для подростка условиях.
- Психологические особенности подростков.
- Режим дня и гигиенические нормы.
- Режим питания.
- Семейные конфликты. Как они влияют на здоровье подростка.
- Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

В соответствии с задачами и направлениями Программы составляется циклограмма, с учётом анализа работы за предыдущий учебный год.