**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Государственное бюджетное профессиональное**

**образовательное учреждение Республики Дагестан**

**«Автомобильно-дорожный колледж»**

**ПРОГРАММА**

Программа здоровьесбережения

 «**Здоровье** — мудрых гонорар.»

**на 2018-2019 уч. год**

**РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
НА  ЗАСЕДАНИИ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКОГО**

**СОВЕТА КОЛЛЕДЖА**

**ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_  »\_\_\_\_\_\_ 2018г.**

**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 недомоганий. 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. Психоэмоциональное 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 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 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, общеучебной 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
* преподаватели
* фельдшер колледжа
* социальные партнеры
* родители студентов

**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 ;
* оснащенность 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.Махачкала; Администрация Советского района г.Махачкалы
* Учреждения культуры (библиотеки, музеи);
* Учреждение дополнительного образования столицы;
* Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав (по районам)

**ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОГРАММЫ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 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 и выездных мероприятий. | По необходимости | Инженер по охране труда, куратор |
| 4 | 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 |
| 5 | Отслеживание результатов выполнения Программы | декабрь  июнь | Зам. по ВР |

1. **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 студенток колледжа (индивидуальная образовательная траектория) | при необходимости | Психолог |
| 3 | Мониторинг состояния здоровья студентов | постоянно | Зам. директора по ВР,  фельдшер колледжа |
| 4 | Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья студентов и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья. | постоянно | Зам. директора по ВР,  фельдшер колледжа |
| 5 | Организация медицинских осмотров студентов, выявление состоящих на учёте. | Согласно графику работы студ.поликлиники | фельдшер колледжа, кураторы, психолог |
| 6 | Мониторинг санитарного состояния учебных помещения, отопления, вентиляции, освещенность, водоснабжение, канализации | В течение года | Зам.директора по АХЧ, коменданты, инженер 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, психолог, кураторы |
| 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,  психолог,  кураторы |
| 3 | Проведение индивидуальной консультативной и психокоррекционной работы с студентами колледжа | В течение учебного года | Зам. директора по ВР, психолог |
| 4 | Проведение консультативной работы с родителями, педагогическими работниками колледжа | В течение учебного года | Зам. директора по ВР, психолог |
| 5 | Проведение профилактических и развивающих бесед в учебных группах (плановых и по социальным запросам студентов) | В течение учебного года | Зам. директора по ВР, психолог, кураторы |
| 6 | Подготовка волонтеров к работе в группах по актуальным вопросам | В течение учебного года | Зам. директора по ВР,  преподаватели физической культуры, преподаватель ОБЖ,  фельдшер колледжа, психолог, ММЦ |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 1 | Комплектование (обновление) спортивного зала необходимым инвентарём и оборудованием | Ежегодно | хоз. часть |
| 2 | Ремонт спортивного зала и спортивных площадок | По необходимости | хоз. часть |
| 3 | Совершенствование спортивно-массовой работы через систему дополнительного образования:  - организация работы спортивных секций;  - проведение первенств колледжа по различным видам спорта;  - участие студентов муниципальных и республиканских соревнования  - проведение Дней здоровья;  - конкурс на самую спортивную группу | В течение 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 волонтёрское движение;  - встречи с врачами | В течение учебного года | Зам. директора по ВР , психолог, ММЦ,  преподаватели,  фельдшер |
| 2 | Проведение мероприятий по привитию навыков безопасного поведения работниками колледжа и студентами в опасных для жизни ситуациях:  - тематические кураторские часы, тренинги;  - студенческие семинары  - дни ГО и ЧС | В течение учебного года | в соответствии с приказом и планами работ |
|  | - уроки по охране труда;  - факультативные занятия |

**6. Организация досуговой деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 1 | Организация клубной, кружковой деятельности | В течение учебного года | Руководители секций,  ММЦ,  зав. библиотекой  кураторы , преподаватели физ.воспитания |
| 2 | Проведение совместных мероприятий с социальными партнерами |
| 4 | 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.