

Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Хабаровский торгово-экономический техникум»  
(КГБ ПОУ ХТЭТ)

Утверждаю  
Директор КГБ ПОУ ХТЭТ  
В.В.Корсаков



## **ПРОГРАММА**

**«Техникум – территории здорового образа жизни»  
(2019 – 2022 год)**

## Пояснительная записка

Программа здоровье представляет собой комплексную систему профилактических и оздоровительных технологий, реализация которых проводится в отношении обучающихся КГБ ПОУ «Хабаровский торгово-экономический техникум» под контролем медицинских работников, педагога-психолога, преподавателей физической культуры, в тесном взаимодействии с администрацией, педагогами, родителями.

### Актуальность

Актуальность данной программы обусловлена приоритетным направлением государственной политики в области образования на сохранение здоровья обучающихся. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из важнейших задач современного образовательного учреждения и требование сохранения здоровья обучающихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам профессионального образования и реализуется в соответствии со стратегических документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации, Федеральным законом № 273 «Об образовании в РФ», Федеральным законом «О безопасности», Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Актуальность программы «Техникум - территория ЗОЖ» заключается прежде всего в том, что она ориентирована на решение значимых проблем, устранение которых может дать максимально возможный полезный эффект оздоровления обучающихся и преподавателей, сохранения их психического здоровья и обеспечения социальной адаптированности каждого из субъектов образовательного процесса.

Таким образом, говоря о приоритетах в образовании, закономерно во главу угла ставить вопросы здоровьесбережения обучающихся. Перед техникумом встают две задачи.

Во – первых, сохранить, поддержать, укрепить тот уровень здоровья, с которым студент приходит в техникум.

Во – вторых, воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

**Цель программы:** организация системной комплексной работы по сохранению, компенсации и укреплению здоровья обучающихся техникума, формирование здоровой среды, через создание единой образовательной, воспитательной, оздоровительной системы охраны здоровья обучающихся.

### Задачи программы:

1. Развитие здоровьесберегающей инфраструктуры техникума;
2. Оптимизация учебного процесса за счет использования эффективных здоровьесберегающих методов и технологий обучения;
3. Повышение удельного веса и качества занятий физической культурой;
4. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения;
5. Повышения уровня физического развития и физической подготовленности;

6. Воспитание нравственных ценностей и представлений о культуре здоровья;

7. Формирование у обучающихся системы ценностей, связанной с собственным здоровьем и здоровьем окружающих, освоение необходимых знаний в этой области, формирование соответствующих умений и навыков;

8. Организация мониторинга состояния здоровья обучающихся ХТЭТ;

9. Содействие формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности у обучающихся, их родителей, педагогов.

Комплексная программа «Техникум - территория ЗОЖ» призвана воспитывать у студента потребность быть здоровым, научить его этому, организационно помочь в сохранении и формировании здорового образа жизни.

### Основные направления реализации программы

Направления	Ценностные установки	Направления формирования здорового и безопасного образа жизни	Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни
1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры техникума	Ценность здоровья и здорового образа жизни.	Усовершенствовать условия для сбережения здоровья обучающихся в техникуме	Улучшение здоровьесберегающей среды в ХТЭТ. (В настоящее время все помещения техникума соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.)
2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами рациональной организации их деятельности.	Соблюдение СанПиН к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки обучающихся на всех этапах обучения. К федеральным нормам СанПиН относятся выполнение гигиенических требований: к зданию и участку образовательного учреждения; оборудованию помещений аудиторного фонда; воздушно-тепловому режиму; естественному и искусственному освещению; водоснабжению и канализации; организации учебно-воспитательного процесса; организации медицинского обслуживания; санитарному состоянию и содержанию техникума; организации питания обучающихся.	Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки. Применение в учебном процессе методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьюте-

		<p>Использование методов и технологий обучения адекватных возрастным возможностям и индивидуальным особенностям обучающихся.</p> <p>Обоснованное введение инноваций в учебный процесс.</p> <p>Рациональное и соответствующее требованиям преподавание физической культуры.</p> <p>Индивидуализация обучения.</p> <p>Соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении.</p> <p>Рациональная организация питания.</p>	<p>ров и аудиовизуальных средств. Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития обучающихся.</p> <p>Регулярное проведение дней «Здоровья».</p> <p>Качественное и разнообразное питание.</p>
3. Организация физкультурно-оздоровительной работы	<p>Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния.</p>	<p>Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся.</p> <p>Повышение адаптивных возможностей организма.</p> <p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.</p> <p>Формирование культуры здоровья.</p>	<p>Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях).</p> <p>Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно двигательного характера.</p> <p>Организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования.</p> <p>Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.</p>
4.Профилактическая и просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни	<p>Ценность здоровья и здорового образа жизни</p>	<p>Включение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>Лекции (лектории), беседы, классные часы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек.</p> <p>Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.д.</p> <p>Использование рекомендованных и утвержденных методов</p>	<p>Сложившаяся (или складывающаяся) система работы по вопросам охраны и укрепления здоровья обучающихся</p>

		<p>профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витамизация, профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения и т.д.).</p> <p>Привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, просвещению педагогов и родителей</p>	
<p>5. Организация Системы просветительской и методической работы с преподавателями, специалистами и родителями</p>	<p>Ценность здоровья и здорового образа жизни</p>	<p>Лекции и семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов положительно и отрицательно влияющих на здоровье и т.п.</p> <p>Приобретение необходимой научно-методической литературы. Привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.</p> <p>Практикумы, обучающие педагогов методам саморегуляции.</p>	<p>Активная совместная работа всех участников образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья обучающихся.</p> <p>Формирование валеологической компетентности у педагогов техникума</p>
<p>6. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья, мониторинг здоровья</p>	<p>Мониторинг показателей по состоянию здоровья обучающихся</p>	<p>Отбор критериев показателей здоровья.</p> <p>Регулярный анализ и обсуждение на педагогических советах данных о состоянии здоровья обучающихся, доступность сведений для каждого педагога.</p> <p>Регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, мастерами производственного обучения, родителями.</p>	<p>Создание и функционирование базы информации состояния здоровья обучающихся с целью оперативного реагирования на возможные негативные результаты или закрепление позитивной динамики.</p> <p>Владение данной информацией всех заинтересованных лиц по вопросам здоровьесбережения обучающихся.</p> <p>Возможность прогнозировать результаты функционирования Программы с целью коррекции дальнейшей работы.</p>

## **Этапы реализации программы.**

**Реализация программы «Техникум - территория ЗОЖ»** строится на основе 3-х этапов:

I этап – подготовительный - 2019-2020 уч.г.

II этап – системообразующий - 2020-2021 уч.г.

III этап – заключительный – 2021-2022 уч.г.

### **I этап — Подготовительный**

**Цель:** подготовка базы для формирования и дальнейшего развития системы воспитания здорового человека.

#### **Реализация:**

1. Объединение разнообразных направлений деятельности техникума в области создания здоровьесберегающей педагогической системы:

- изучение основ ЗОЖ, пожарной безопасности;
- уроки здоровья;
- акции студенческого самоуправления: «Нет наркомании», «Мир без табака», «Мы выбираем – здоровье» и др.;
- деятельность психологической службы;

2. Разработка структуры действия Программы с учетом включения в поле ее деятельности всех заинтересованных субъектов процесса развития.

3. Реструктуризация системы управления образовательным процессом для создания активной среды, в которой обучение и воспитание будет происходить не за счет ресурсов здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала студентов и преподавателей.

4. Кадровое, научно-методическое, техническое, финансовое и мотивационное обеспечение процесса развития.

5. Начало конкретных изменений образовательного процесса, охватывающих урочную и внеурочную работу в соответствии с приоритетными направлениями действия программы.

### **II этап – Системообразующий**

#### **Цели:**

- выявление представлений субъектов воспитания о здоровье;
- осмысление понятия здоровья человека как общечеловеческой ценности, как ценного качества человека, его связи с природой, окружающей действительностью;
- повышение компонента субъектов воспитания о здоровье как категории духовной, нравственной, культурной и физической;
- стимулирование интереса к своему здоровью, желания заниматься своим здоровьем (научиться жить, учиться и трудиться, не причиняя вреда своему организму).

#### **Реализация:**

1. Разработка инструментария, необходимого для создания здоровьесберегающей среды:

- системы мониторинга здоровья студентов (диагностики соматического, физического, психического состояния и функциональных возможностей организма);

- системы мониторинга психологического комфорта обучающихся на важнейших ступенях развития.

2. Определение системы медицинских и педагогических мероприятий, направленных на снижение количества отрицательных факторов, влияющих на состояние здоровья и комфорта студента и преподавателя в техникуме:

- расширение воспитательного поля внеурочной деятельности обучающихся в сторону практического использования умений и навыков здорового образа жизни (туристические слеты, экологические и здоровьесберегающие акции, практические занятия по ГО и ОБЖ с привлечением специалистов и т.д.);

- повышение уровня психологической помощи обучающимся;

- создание необходимых условий для развития комфортного микроклимата.

3. Разработка инструментария мониторинга компонентов здоровья: соматического (текущее состояние органов и систем организма), физического (уровень роста и развития органов и систем организма), психического (состояние психической сферы, душевного комфорта), нравственного (комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности).

4. Активное внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий, построенных на принципах «ежедневной победы над собой» и помогающих ребенку сформировать личностно значимый интеллектуально-эмоциональный фильтр, необходимый для продуктивной организации здорового образа жизни.

### **III этап – Заключительный**

Анализ достигнутых результатов и определение дальнейшего развития техникума, подготовка материала для обобщения и распространения, оформление нормативных актов.

Основными направлениями мониторинга эффективности программы будут:

- мониторинг использования здоровьесберегающих технологий педагогическим коллективом;

- комплексная диагностика здоровья студентов: психофизиологической адаптации, показателей физического, психического и социального здоровья студента;

- отслеживание типичных отклонений;

- мониторинг психологического комфорта обучающихся на важнейших ступенях развития;

- психологическая диагностика уровня тревожности, уровня интеллектуального развития, профессиональных склонностей, уровня притязаний и самооценки;

- психолого-педагогический мониторинг самочувствия и утомляемости обучающихся (психофизиологический тест);
- мониторинг физического развития по основным физическим параметрам.

### **Условия для реализации программы**

Наличие типового спортивного зала.

Наличие спортивной игровой площадки.

Творческий потенциал преподавателей физической культуры.

Проведение и анализ мониторинга физического развития обучающихся.

Создание кружковой работы по спортивно-оздоровительному направлению.

Для решения поставленных Программой задач на каждом этапе ее реализации необходимо

- обеспечение триединства благоприятных педагогических условий:

теоретических - обобщение и совершенствование уже имеющегося в техникуме опыта работы; изучение опыта других образовательных учреждений, нормативной литературы;

- методических - корректировка действующих учебных программ с учетом использования здоровьесберегающих технологий; разработка специальных программ с валеологической направленностью; планирование учебно-воспитательной работы в соответствии с основными направлениями деятельности Программы;

организационных - повышение квалификации педагогических кадров; создание комнаты психофизиологической разгрузки; обеспечение образовательного процесса необходимыми учебниками, методическими пособиями, наглядными раздаточными и дидактическими материалами.

### **Формы педагогической деятельности**

Основной педагогический метод - «метод подкреплений», когда студенты имеют возможность в реальной жизни убедиться в необходимости адекватного отношения к своему здоровью, жизни и комфорту, что нужно не только много знать, но и уметь использовать эти знания в быту, что нет предела человеческим возможностям для самосовершенствования.

Учебно-воспитательный процесс в техникуме организуется таким образом, что каждый студент в реальной, естественной ситуации становится сознательным субъектом нравственной практики и может реализовать себя под девизом: «Пренебрежение к своему здоровью — безнравственно!».

Решению проблемы формирования у обучающихся негативного отношения к асоциальным явлениям будет способствовать установка на то, что сами студенты способны психологически заражать друг друга и хорошим, и плохим. Поэтому в практическую реализацию Программы заложено не одностороннее воздействие педагога на студента, а взаимодействие ребят, совершенствующееся в процессе общения.

Решение этих проблем вытекает из необходимости создания такой образовательной среды, в которой будет обеспечиваться равновесие между адап-



тивными возможностями организма обучающегося и преподавателя и постоянно меняющейся средой.

Это реструктуризация педагогической системы с целью:

- создания методики обеспечения психолого-медико-социального сопровождения обучающихся на каждом возрастном этапе;
- постоянной диагностики состояния здоровья и мероприятий по формированию здорового образа жизни студента и педагога;
- эффективной коррекционной и реабилитационной работы по индивидуальным медицинским показателям;
- методики включения всех субъектов образовательного процесса в здоровьесберегающую деятельность;
- выработка умений, относящихся к саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтролю в стрессовых ситуациях.

Многогранность задач и широкий спектр очерченных проблем, возникающих при рассмотрении каждого аспекта комплексной Программы «Техникум - территория ЗОЖ», убеждают в необходимости объединения усилий всех заинтересованных сторон в создании целостной системы ее действия в условиях Программы развития техникума.

**План мероприятий по реализации комплексной программы  
«Техникум – территория ЗОЖ»**

<b>Мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>	<b>Ответственный</b>
<b><i>1. Здоровьесберегающий блок</i></b>		
1. Организация полноценного питания обучающихся	постоянно	администрация
2. Организация и проведение контроля выполнения санитарных правил	постоянно	администрация
3. Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (дневной, недельной, годовой)	в течение года	администрация
4. Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	постоянно	администрация
<b><i>2. Работа с обучающимися по сохранению и укреплению здоровья</i></b>		
1. Мониторинг состояния здоровья обучающихся (диагностика соматического, физического, психического состояния и функциональных возможностей организма)	ежегодно	медработник, педагог-психолог, преподаватели физкультуры
2. Уроки по ЗОЖ, пожарной безопасности и др.	ежегодно	преподаватель ОБЖ, охраны труда
3. Акции «Нет наркомании», «Я выбираю здоровый образ жизни» и др.	ежегодно	Студенческое самоуправление
4. Проведение «Дней здоровья»	по плану воспитательной работы	зам.директора по ВР, руководитель физического воспитания

5. Расширение сети спортивных секций	2019 – 2022 г.	руководитель физического воспитания
6. Проведение массовых спортивных соревнований	по плану	руководитель физического воспитания
7. Мониторинг психологического комфорта обучающихся на важнейших ступенях развития	ежегодно	педагог-психолог
8. Открытие комнаты психологической разгрузки	до 2021 г.	администрация
9. Участие в спортивных мероприятиях района, города, края	по плану	руководитель физического воспитания
10. Пропаганда здорового образа жизни	постоянно	зам.директора по ВР, руководитель физического воспитания, кл.руководители
11. Проведение индивидуальных консультаций	постоянно	педагог-психолог
<b><i>3. Обеспечение здоровьесберегающей деятельности педагогов</i></b>		
1. Проведение профилактических медицинских осмотров педагогов	ежегодно	
2. Создание комнаты психологической разгрузки	до 2021 г.	администрация
3. Освоение всеми педагогами здоровьесберегающих технологий	2019 – 2022 г.	зам.директора по ВР
4. Разработка новых авторских учебных программ, методик и приемов обучения, обеспечивающих целостное формирование здорового образа жизни	2019 – 2022 г.	зам.директора по УР
<b><i>4. Обеспечение формирования здоровьесберегающих культурных традиций семьи</i></b>		
1. Пропаганда здорового образа жизни через публикации в газете	ежегодно	зам.директора по ВР
2. Подготовка и издание листовок, брошюр для родителей и педагогов по пропаганде здорового образа жизни	ежегодно	зам.директора по ВР

Руководитель физического воспитания В.А.Чайников