

Карачаево-Черкесская республиканская государственная бюджетная  
профессиональная образовательная организация  
«Аграрно-технологический колледж»

Рассмотрен  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 31 08 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор КЧР ГБПОО  
«Аграрно - технологический колледж»



А.И.Матакаев

## ПРОГРАММА

по сохранению и укреплению здоровья обучающихся  
КЧР ГБПОО «Аграрно-технологический колледж»  
за 2020-2023 гг.

## Содержание

1. Паспорт Программы	3
2. Аналитическое обоснование Программы	6
3. Методическое обеспечение программы	7
4. Ожидаемые результаты программы	9
5. Содержание Программы	10

# Паспорт программы

*«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».*

## 1. Краткое обоснование создания программы

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. Развитие идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на подростка. Студентам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно обучаться. Лишь здоровые подростки в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься профессиональной деятельностью. Профилактика заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Поэтому проблема сохранения здоровья студентов и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса.

Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования и ориентирован на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования.

Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, колледже, социальной группе.
- Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

Факторы, влияющие на причины здоровья обучающихся:

- Уровень учебной нагрузки на организм обучающихся.
- Состояние лечебно-оздоровительной работы.
- Состояние внеурочной воспитательной работы.
- Уровень психологической помощи студентам.
- Состояние микроклимата в колледже и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение студента происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала, становится актуальной задачей.

### Цели программы:

1. Обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Создать организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.
3. Продолжать диагностику состояния здоровья студентов с целью динамического наблюдения за их развитием.

### Задачи:

1. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.
2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.
3. Плановая организация полноценного сбалансированного питания.
4. Развитие психолого-логопедо-педагогической службы колледжа для своевременной профилактики психологического состояния обучающихся.
5. Привлечение системы внеклассной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся.

### **Приоритетные направления:**

#### **1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся в колледже.**

Основные задачи направления:

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к студентам;
- разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья;
- формирование у студентов мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
- совершенствование материально-технической базы колледжа, способствующей укреплению здоровья.

#### **2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.**

Основные задачи направления:

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в и профилактической работы с обучающимися.

#### **3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.**

Основные задачи направления:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья обучающихся;
- работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- внедрение во внеурочную деятельность колледжа кружков, элективных курсов по формированию культуры ЗОЖ;
- осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи студентам;
- организация активных форм досуга.

#### **4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.**

Основные задачи направления:

- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
- осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;

### **2. Методическое обеспечение программы**

**Методическое обеспечение:**

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

3. Включение в план методической работы колледжа мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

**Методы здоровьесберегающих образовательных технологий:**

- фронтальный;
- групповой;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения;
- воспитательные, просветительские и образовательные программы; метод индивидуальных занятий.

**Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:**

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
- информационно-обучающее (письма, адресованные родителям, обучающимся, педагогам).

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- ✓ «Не навреди!».
- ✓ Принцип сознательности.
- ✓ Принцип систематичности и последовательности
- ✓ Принцип повторения знаний, умений и навыков
- ✓ Принцип постепенности.
- ✓ Принцип индивидуализации и доступности.
- ✓ Принцип наглядности.
- ✓ Принцип активности.
- ✓ Принцип оздоровительной направленности
- ✓ Принцип формирования ответственности у обучающихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- ✓ Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению.
- ✓ Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.

**3. Ожидаемые результаты программы**

В работе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся принимает участие педагогический коллектив, медработники, родители. В результате совместной работы названных выше служб ожидается:

1. Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации обучающихся образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди подростков.
5. Создание благоприятного морально-психологического климата в колледже, реализация принципов педагогики сотрудничества.
6. Улучшение организации питания обучающихся;
7. Повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.



#### 4. Содержание Программы

### План работы колледжа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

#### 1. Диагностика, коррекция и развитие студентов

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Сбор информации о состоянии здоровья обучающихся	Сентябрь-октябрь
2.	Анализ заболеваемости обучающихся, учет по группам здоровья	Октябрь-ноябрь
3.	Мониторинг состояния здоровья студентов	В течение года

#### 2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Поддержание в колледже надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно
2	Соблюдение воздушного и светового режима в колледже	Постоянно
3	Обеспечение соблюдения правил ТБ	Постоянно
4	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	Постоянно
5	Регулярное проведение объектовых тренировок	По графику
6	Проверка состояния охраны труда и документации по ТБ в учебных кабинетах	По плану внутриколледжного контроля
7	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ	Сентябрь
8	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья студентов, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь
9	Составление социального паспорта по группам, составление списков: - обучающихся группы риска, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	Сентябрь
10	Учет посещаемости	В течение года
11	Организация дежурства	Сентябрь
12	Организация питания в столовой	В течение года
13	Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала	Сентябрь
14	Обеспечение готовности помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода

#### 3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ и охраны труда	Сентябрь Март
2	Формирование спортивного комитета колледжа	Сентябрь
3	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года
4	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	По плану

5	Проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию: - «Учитесь властвовать собой» - «Человек и его манеры» - «Личная гигиена»	Ноябрь Январь Февраль
6	Проведение месячников: - пожарной безопасности - гражданской защиты - охраны труда	Октябрь Апрель Май
7	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	В течение года
8	Обеспечение соблюдения правил ТБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	Во время каникул

#### 4. Оздоровительно - профилактическая работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	Постоянно
2.	Контроль соблюдения режима дня	Постоянно
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок	По графику
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни (лекции, беседы, вечера)	По отдельному плану
5	Проведение месячника по уборке территории	Сентябрь-Май
6	Озеленение учебных кабинетов и территории	Май-сентябрь
7	Проведение медосмотра педагогов	Август-сентябрь

#### 5. Работа по преодолению у учащихся вредных привычек

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Индивидуальные беседы с обучающимися «группы риска»	Систематически
2.	Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков	По плану кл. руководит.
3.	Встречи обучающихся с работниками милиции, медицинскими работниками	Ноябрь-декабрь, апрель
4.	Анкетирование обучающихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения.	В течение года

#### 6. Работа с родителями.

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления	Ноябрь, январь, апрель
2.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников ФАП	По плану
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года
4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	По плану
5.	Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях	По плану

## Рекомендуемые темы классных часов и бесед

### 1 курс:

**Тема 1: Режим дня.** Организация учебного труда. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями подростка.

**Тема 2: Опорно-двигательная система.** Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

**Тема 3: Мое питание.** Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

**Тема 4: Органы дыхания и их гигиена.** Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

### 2 курс

**Тема 1: Профилактика вредных привычек.** Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

**Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде.** Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

**Тема 3: Здоровье и его сохранение.** Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

**Тема 4: Организм человека и его строение.** Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

**Тема 5: Как следует питаться.** Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.



**Тема 6: Забота о коже и ее производных.** Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

### **3-4 курс**

**Тема 1: Обмен веществ и энергии.** Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переедание и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

**Тема 2: Мозг и нервы.** Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы?

**Тема 3: Кровь и кровеносная система.** Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

**Тема 4: Иммуитет и его укрепление.** Что такое иммуитет? Органы иммунной системы. Что ослабляет иммуитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.