

ГБПОУ «Лебяжьевский агропромышленный техникум
(казачий кадетский корпус)»

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Здоровый образ жизни»

р.п.Лебяжье, 2014

Согласовано

На заседании педсовета

«____»_____2014г.

Протокол № _____

Утверждаю _____

Директор

Киселев А.А.

Программа

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Предназначена для обучающихся

от 14 до 23 лет

Срок реализации программы 2.5 года

Авторы программы

***Андреева О.В.- руководитель
структурного подразделения
по воспитательной работе
Лошкарева Л.А.- педагог-психолог***

Пояснительная записка

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье.

Здоровье - в нашем понимании этого слова лежит благополучие любого человека, т.к. только здоровый человек может в полной мере стать творцом судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире.

В настоящее время в условиях нестабильности, экологической напряженности, снижения уровня жизни наблюдается увеличение уровня заболеваемости среди детей, подростков, молодежи. По материалам коллегии Министерства образования, среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному состоянию, названы плохая наследственность, вредное влияние окружающей среды и условия жизни, как в семье, так и в образовательных учреждениях, недостаточное освещение рабочих мест, перегруженность основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата коллективов, низкая просвещенность обучающихся, педагогов и родителей по проблеме ЗОЖ.

Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования воспитательной программы, направленной на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности здорового образа жизни.

Назначение этой программы - создание целостной системы организации работы в техникуме по формированию у обучающихся системы поведения разумного человека (умеренности во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим и отказ от вредных привычек, потребности в здоровом образе жизни, вовлечение в эту работу всех членов педагогического коллектива и

родителей. Программа рассчитана на 2.5 года (по сроку обучения), предполагает использование индивидуальных и групповых форм работы.

Цели и задачи программы

Цель:

Формирование у обучающихся личностной мотивации к выработке здорового стиля жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих их людей. Укрепление психологического и физического здоровья.

Задачи:

1. Приобщение обучающихся к ценностям здорового образа жизни.
2. Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности к саморазвитию.
3. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
4. Формирование устойчивого интереса у обучающихся к ведению активного образа жизни.

Предполагаемый результат.

Критерии	Показатели	Методики изучения
Формирование мотивации к здоровому образу жизни	Обучающиеся - имеют представление о здоровом образе жизни; - осознают личную ответственность и заинтересованность каждого за своё здоровье, и здоровье окружающих;	Медосмотр Тестирование Анкетирование
Сформированность позитивного отношения к здоровому образу жизни.	- имеют навыки сохранения и укрепления здоровья; - имеют негативную установку, неприязнь и равнодушие к любым психоактивным веществам как к средству решения личностных проблем.	
Сформированность устойчивого интереса к занятиям спортом, к самому себе и саморазвитию.	- имеют устойчивый интерес к занятиям спортом	Мониторинг

Содержание программы

1 год

№	Воспитательные мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Классный час: «Режим дня в техникуме»	сентябрь	мастера п/о
2.	Составление паспорта здоровья группы, класса)	октябрь	мед. работник
3.	Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	октябрь	руководитель физ. воспитания
4.	Оформление стенда по здоровому образу жизни	в течении года	мастера п/о
5.	Классные часы «Здоровье - выбирайте сами».	в течении года	мастера п/о
6.	Участие в акциях по здоровому образу жизни	ноябрь	руководитель по ВР
7.	Анкетирование «Отношение к своему здоровью»	ноябрь	мастера п/о
8.	Классный час «Правила поведения в местах общественного питания»	январь	мастера п/о
9.	Час психолога «Саморегуляция настроения и поведения»	февраль	психолог
10.	Цикл лекций медика о ЗОЖ.	В течении года	Рук. по ВР
11.	Беседа инспектора «Правила дорожного движения и ответственность за их нарушение»	апрель	Рук. по ВР
12.	«Школа выживания»	май	Преподаватель ОБЖ
13.	Работа спортивных секций	в течение года	руководитель физ. воспитания
14.	Соревнования, первенство техникума по настольному теннису, легкой атлетике, баскетболу, волейболу, лыжным гонкам, футболу.	в течение года	руководитель физ. воспитания
год			
1.	Час медика: «Профилактика инфекционных заболеваний (грипп, туберкулез)»	октябрь	мед. работник
2.	Классный час «Адаптация к нагрузкам:	октябрь	психолог

	соревнования, экзамены»		
3.	Классный час «Употребление ПАВ – ложный путь решения жизненных проблем».	ноябрь	мастера п/о
4.	Участие в районной акции «Нет наркотикам».	ноябрь-декабрь	зам. по ВР
5.	В общежитии «Школа для девушек» (Темы занятий: «Последствия аборт», «Игла – жестокая игра»).	ноябрь-декабрь	воспитатель общежития
6.	Беседа психолога: «Болезни питания: анорексия, ожирение».	декабрь	психолог
7.	Беседа психолога «Психологическое здоровье семьи».	февраль	психолог
8.	Час медика: «Профилактика заболеваний, передающихся половым путем»	март	мед. работник
9.	Классный час «Права и обязанности пациента, ответственность врача, врачебная тайна».	Апрель	мед. работник
10.	Всемирный день борьбы с курением. Выпуск газет и листовок.	31 мая	мастера п/о

3 год

1	Час медика «Возможности фитотерапии»	сентябрь	мед. работник
2	«День здоровья» (по плану).	октябрь	руководитель физвоспит.
3	Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	октябрь	руководитель физ. воспитания
4	Классный час « ГМО и их последствия для организма»	декабрь	мастера п/о мед. работник
5	Час психолога: «Тренинг по профилактике наркомании»	февраль	психолог
6	Классный час «Замуж за пьющего»	март	мастера п/о
7	Неделя здоровья (по особому плану)	апрель	руководитель физ. воспитания
8	Всемирный день борьбы с курением. Выпуск газет, листовок.	31 мая	мастера п/о педагог-организатор
9	Беседа психолога «Жизненные трудности и пути их преодоления»	май	психолог

10	Встреча с работниками мед. страхования «Выбор медицинских услуг, медицинское страхование»	июнь	Рук. по ВР
11	Работа спортивных секций	в течение года	руководител и секций

Механизм реализации программы и задачи

1.Диагностирование и мониторинг состояния здоровья учащихся.

Задачи	Формы
1. Определение исходного уровня состояния здоровья учащихся.	Изучение медицинских карт учащихся.
2. Составление паспортов здоровья учащихся.	Заполнение медицинской документации.
3. Мониторинг состояния здоровья учащихся.	Анализ заболеваемости учащихся.
4. Мониторинг отношения к своему здоровью.	Анкетирование.

2.Знакомство с основами гигиены. Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи	Формы
1. Ознакомление с гигиеническими правилами и мерами предупреждения инфекционных заболеваний.	<u>Цикл бесед «Час медика»:</u> «Правила гигиены», «Личная гигиена девушки», Профилактика инфекционных заболеваний (грипп, туберкулез)», «Профилактика заболеваний, передающихся половым путем», «Возможности фитотерапии». <u>Классные часы:</u> «Режим дня», «Адаптация к нагрузкам: соревнования, экзамены», «Прелести свободной любви», «Поле чудес: знаешь ли ты лечебные травы?» <u>Беседы с врачами:</u> Гинекологом «Вред аборта и заболеваний, передающихся половым путем»; Дерматологом «Кожные заболевания»; Подростковым врачом «ВИЧ-инфекция». <u>Выпуск санбюллетней, оформление «Углов здоровья»</u>
2. Формирование культуры здорового питания	<u>«Час медика»:</u> «Правила рационального питания». <u>«Час психолога»:</u> «Болезни питания: анорексия, ожирение». <u>Классные часы:</u> «Правила поведения в местах общественного питания», «Как мы едим», «

	Химические и биологические загрязнители пищи». <u>Выставка</u> книг о здоровом питании.
3. Приобщение к культурному досугу, занятия спортом, участию в соревнованиях.	«День здоровья» (октябрь), «Неделя здоровья» (апрель). <u>Работа спортивных секций:</u> - настольный теннис; - гиревой спорт; - волейбол; - легкая атлетика; - баскетбол; - лыжные гонки; - футбол. <u>Легкоатлетический кросс</u> «Золотая осень». <u>Соревнования:</u> «Первенство училища по настольному теннису, легкой атлетике, баскетболу, лыжным гонкам, футболу». <u>Викторина:</u> «Спортивная Россия». <u>Вечера отдыха</u> в общежитии.
4. Формирование позиции противостояния наркотикам, курению, алкоголя,	Всемирный день борьбы с курением. Участие в районной акции «Нет наркотикам», выпуск листовок. <u>Час психолога:</u> «Тренинги по профилактике наркомании». <u>Беседы:</u> с наркологом «Жизнь без наркотиков»; с инспектором по делам несовершеннолетних «Ответственность за хранение и распространение наркотических веществ». <u>Классные часы:</u> «Употребление ПАВ – ложный путь решения жизненных проблем», «Курение и здоровье – выбирайте сами», «Реклама и здоровье», « В человеке все должно быть прекрасно», «Пить или не пить», «Спорт любить – здоровым быть», «В здоровом теле – здоровый дух». <u>Диспут</u> «Замуж за пьющего». <u>Интеллектуальная игра</u> «Наркотики и здоровье». <u>Ток-шоу</u> «Курение: привычка, дань моде или болезнь». В общежитии: «Школа для девушек» Темы занятий: «Игла - жестокая игра», «Женский организм и сигареты» <u>Театрализованное представление</u> «Суд над сигаретой» <u>Дискуссия</u> «Наркотики, алкоголь- никогда?» <u>КВН</u> «За здоровый образ жизни».

3. Воспитание сознательного отношения к своему здоровью и здоровью других людей и стремление его поддерживать.

Задачи	Формы
1. Овладение методами самосознания, саморегуляции, стрессоустойчивости	<u>Цикл занятий с элементами тренинга.</u> <u>Час психолога</u> «Саморегуляция настроения и поведения», «Стрессы в нашей жизни».
2. Формирование позитивного отношения к другим людям, стремление к эффективному взаимодействию.	<u>Беседы психолога:</u> «Психологическое здоровье семьи», «Способы маневрирования людьми», «Жизненные трудности и пути их преодоления».
3. Ознакомление с основами личной безопасности и профилактика травматизма.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях ПО. Уроки ОБЖ по данной теме. Урок ПДД по данной теме. <u>Беседы:</u> инспектора ГИБДД «Правила дорожного движения и ответственность за их нарушение»; Психолога «Поведение в чрезвычайных ситуациях». <u>Классный час</u> «Техника безопасности в быту». <u>Ток-шоу</u> «Жестокость в семье». <u>«Час медика»</u> «Оказание доврачебной помощи», «Школа выживания – практические занятия»

Нормативно- правовое обеспечение

- Конвенция ООН о защите прав ребенка.
- Конституция Российской Федерации.
- Закон Российской Федерации.
- Президентская программа «Дети России».
- Областная программа «Молодежь Зауралья».
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 25.08.2002 г.
- Закон Курганской области «О правовом регулировании отношений в сфере образования на территории Курганской области».
- Устав техникума.
- План работы техникума на 2014-2015 гг.
- Локальные акты по организации внеучебной работы техникума.
- План совместной работы учреждения и ЦРБ по оздоровлению учащихся, пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

- План мероприятий по проведению «Дня здоровья», «Недели здоровья».
- План работы руководителя физического воспитания, медицинского работника, психолога, заведующей библиотекой.
- Приказ «О разработке воспитательных программ» в техникуме.
- Закон курганской области «Об установлении ограничений в сфере розничной продажи алкогольной продукции и безалкогольных тонизирующих напитков на территории Курганской области»
- Федеральный Закон «Об ограничении курения табака».
- Положение о проведении спортивных мероприятий.
- Региональные требования по созданию условий для сохранения здоровья детей и подростков в ОУ Курганской области.

Список литературы

1. Атаулов И.А., Масленников М.М. санитарно-гигиеническое обеспечение обучающихся и работников образовательных учреждений. Методические рекомендации. М.: Аркти, 2005. – 96 С.
2. Советова Е.В., Оздоровительные технологии. Ростов-на Дону: Феникс, 2006. – 286 С.
3. Боброва О.В. О здоровье всерьез: Игра – викторина. «1 сентября» - 2001. - № 22. – С. 14-15.
4. Зайцев г. Отмечаем Всемирный День Здоровья: Модели валеологических уроков. Директор школы. – 2003. - № 2. – С. 83-91.
5. Здоровье: Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе / (В.Н.Касаткин, И.А.Паршутин, О.Л.Рязанова и др.). – М.: Образование и здоровье, 2003. – 134 С.
6. Здоровье: Программа профилактики курения в школе / (В.Н.Касаткин, И.А.Паршутин, О.Л.Рязанова и др.). – М.: Образование и здоровье, 2003. – 130 С.
7. Зеленкова В. Быть здоровым – это здорово!: Пропаганда здорового образа жизни в рамках недели ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2000. - № 12. – С.51-57.
8. Мельникова Т.И. Экология и здоровье: Ролевая игра «Пресс-конференция» «1 сентября» - 2001. - № 44. – С.4-5.
9. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни: Тест // Лидеры образования. – 2003. - № 9. – С. 62-63.
10. Чепурных Е. О проведении Всероссийского дня здоровья детей «1 сентября» - 2003. - № 3. – С. 83-91.

