

СОДЕРЖАНИЕ

|  |
| --- |
|  |
|  |
| Пояснительная записка |
| 1. Актуальность формирования здорового образа жизни у обучающихся
 |
| 1. Цель и принципы реализации программы
 |
| 1. Основные направления и задачи реализации программы
 |
| 1. План мероприятий по реализации программы
 |
| 1. Контроль и оценка результатов реализации программы

Список использованных источников |

1. Актуальность формирования здорового образа жизни у обучающихся

Право человека на охрану здоровья - это стандарт, согласно которому оценивается существующая политика государства и ее программы в сфере здравоохранения. Существуют международные организации, например, ВОЗ, которые определяют и обеспечивают право человека на охрану здоровья. Кроме того, права человека декларируются в следующих документах: Декларации прав человека, Конституции РФ, Международном пакте о правах человека.

ВОЗ - это Всемирная организация здравоохранения, которая была создана в 1946 году, а ее Устав стал первым международным документом, в котором сформулировано определение права на здоровье как «права на наивысший достижимый стандарт физического, умственного и социального благополучия». В дальнейшем положение о праве на здоровье нашло отражение в многочисленных международных и правовых документах.

Декларация прав человека принята 10.12.1948р.

Статья 25 Всеобщей декларации прав человека гласит, что каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, жилище, медицинский уход и необходимое социальное обслуживание, который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи.

Декларация прав человека является составной частью основного международного документа - Международного пакта о правах человека, который регулирует право человека на охрану здоровья и согласно которому государства должны привести в соответствие свои законы. Право на наивысший стандарт здоровья в международном законодательстве требует соблюдения ряда общественных мероприятий, норм и законов, которые наилучшим образом обеспечивают осуществление этого права. Разъяснение этого права дано в статье 12 Международного Договора об экономических, социальных и культурных правах (МДЕСКП), ратифицированного 145 странами мира. Комитет по внедрению этого Договора рассматривает право на здоровье как неделимое право, которое распространяется не только на своевременное и качественное медицинское обслуживание, но и на основные факторы здоровья: доступ к безопасной и пригодной для питья воды; достаточное количество безопасного продовольствия; питание и жилье; безопасные условия труда и здоровую окружающую среду; доступ к информации о здоровье, включая репродуктивное.

Одним из путей профилактической работы, проводимой среди обучающихся, является непосредственное участие личности в процессе получения знаний, поскольку знание является основой для формирования навыков, необходимых для сохранения собственного здоровья, эффективного взаимодействия с другими.

Формирование навыков всегда было элементом обучения здоровому образу жизни. Такие психосоциальные навыки, как навыки межличностного общения, принятия решений, навыки ведения переговоров и навыки отказа помогают избежать ситуаций, представляющих угрозу для здоровья личности.

Навыки - это умения, приобретенные опытом, привычкой, упражнениями.

«Приобрести навыки» означает приобрести опыт в чем-либо. Поскольку молодежь является потенциалом, и в частности, репродуктивным потенциалом страны, то формирование у молодежи жизненных навыков, направленных на сохранение здоровья, является одной из первоочередных задач техникума.

Проблема формирования жизненных навыков является актуальной и важной как для становления подрастающей личности в частности, так и для функционирования общества в целом.

Основные направления формирования жизненных навыков:

- восприятие ценностей гуманистического характера (абсолютные общечеловеческие ценности, основные гражданские ценности, ценности семейной жизни, ценности личной жизни);

- способность к социализации;

- активная государственно-созидательная позиция;

- стремление к личностной самореализации, быть полезным своей семье, обществу и народу.

Навыки рационального питания:

- соблюдение режима питания;

- умение составлять пищевой рацион, учитывая реальные возможности и

пользу для здоровья;

- умение определять и хранить высокое качество пищевых продуктов.

Навыки двигательной активности:

- выполнение утренней зарядки;

- регулярные занятия физической культурой, спортом, физическим трудом.

Санитарно-гигиенические навыки:

- навыки личной гигиены;

- умение выполнять гигиенические процедуры.

Режим труда и отдыха:

- умение чередовать умственную и физическую активности;

- умение находить время для регулярного питания и полноценного отдыха.

Навыки эффективного общения:

- умение слушать;

- умение четко выражать свои мнения;

- умение открыто выражать свои чувства, без тревоги и обвинений;

- обладание невербальным языком (жесты, мимика, интонация и тому подобное);

- адекватная реакция на критику;

- умение просить об услуге или помощи.

Навыки решения конфликтов:

- умение различать конфликты взглядов и конфликты интересов;

- умение решать конфликты взглядов на основе толерантности;

- умение решать конфликты интересов с помощью конструктивных

переговоров.

Навыки поведения в условиях давления, угроз, дискриминации:

- навыки уверенного (адекватного) поведения, в частности и предостерегающих действий;

- умение различать проявления дискриминации, в частности относительно людей с особенными потребностями, ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом;

- умение отстаивать свою позицию и отказываться от нежелательных предложений, в частности связанных с привлечением к курению, употреблению алкоголя, наркотических веществ;

- умение избегать опасных ситуаций и действовать при угрозе насилия.

Самоосознание и самооценка:

- осознание собственной уникальности;

- позитивное отношение к себе, другим людям, к жизненным перспективам;

- адекватная самооценка: умение реально оценивать свои способности и

возможности, а также адекватно воспринимать оценки других людей.

Анализ проблем и принятие решений:

- умение определять суть проблемы и причины ее возникновения;

- способность сформулировать несколько вариантов решения проблемы;

- умение предусматривать последствия каждого из вариантов для себя и других людей;

- умение оценивать реальность каждого варианта, учитывая собственные возможности и жизненные обстоятельства;

- способность выбирать оптимальные решения.

Определение жизненных целей и программ:

- умение определять жизненные цели, руководствуясь своими потребностями, интересами и способностями;

- умение планировать свою деятельность, учитывая анализ возможностей и обстоятельств;

- умение определять приоритеты и рационально использовать время.

Навыки самоконтроля:

- умение правильно выражать свои чувства;

- умение контролировать проявления гнева;

- умение преодолевать тревогу;

- умение переживать неудачи;

- умение рационально планировать время.

В основе формирования навыков здорового образа жизни лежат биологические и социальные принципы.

К биологическим принципам относятся:

- образ жизни должен отвечать возрастным особенностям;

- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;

- образ жизни должен быть ритмичным;

- образ жизни должен быть умеренным.

К социальным принципам относят:

- образ жизни должен быть нравственным;

- образ жизни должен быть безопасным и ответственным.

2. Цель и принципы реализации программы

Основной целью программы является реализация государственной политики в сфере сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи, а также формирования навыков здорового и безопасного образа жизни у обучающихся путем повышение уровня валеологической образованности граждан и формирование у подрастающего поколения ценностного отношения к здоровью через создание целостной системы формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Основные принципы реализации настоящей программы:

1) научность и доступность содержания знаний о сохранении и укреплении здоровья;

2) сбалансированное развитие как традиционных, так и профессиональных научных знаний о здоровье детей и молодёжи в системе непрерывного валеологического просвещения с учётом особенностей разных возрастных групп студентов;

3) системность и прозрачность в рассмотрении проблем детей и молодёжи и ее здоровья, естественных и социальных условий формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов в целостной, логической связи и последовательной структуризации валеологических знаний и их системном изложении;

4) непрерывность и практическая целенаправленность валеологического просвещения – обеспечивает возможность продуцирования знаний о формировании, укреплении, сохранении и наследовании здоровья и ориентации добытых знаний на их реальное, практическое ежедневное применение;

5) динамичность и открытость – принципы, исходя из которых валеологическое просвещение рассматривается как мобильная система, готовая к постоянному творческому обновлению и совершенствованию;

6) интегративность подачи и усвоение валеологической информации – делает возможным синтез разнообразия теоретических, эмпирических валеологических знаний в единственной целостной картине с преобладанием субъектно-объектных отношений в контексте учебно-воспитательного процесса;

7) гуманизация – приоритет жизни и здоровья человека, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и собственному здоровью;

8) плюрализм – широкая вариативность планов и программ с учётом потребностей, интересов и наклонов субъектов просвещения и воспитания (обучающихся, родителей, преподавателей).

3. Основные направления и задачи реализации Программы

Учитывая многокомпонентность и многогранность вопросов формирования культуры здоровья приоритетными направлениями деятельности по формированию у обучающихся техникума здорового и безопасного образа жизни являются:

1) пропаганда здорового образа жизни, развитие физической культуры, спорта, отдыха;

2) проведение профилактических мероприятий по предотвращению вреда, связанного с губительным употреблением алкоголя, табакокурением среди обучающихся;

3)мониторинг и оценка эффективности программы в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Задачи реализации настоящей программы в техникуме:

1) валеологическое просвещение и формирование у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;

2) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

3) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством периодических медицинских осмотров и диспансеризации;

4) формирование у детей негативного отношения к вредным поведенческим привычкам. Профилактика и запрет на курение, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

5) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в техникуме;

6) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;

7) совершенствование форм и методов формирования здорового образа жизни.

С целью реализации задач настоящей программы педагогические работники обязаны:

- развивать у обучающихся познавательный интерес к основам здорового образа жизни, самостоятельность, инициативу, творческие способности в сфере сохранения и укрепления здоровья, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни и способность к созидательному труду и жизни в условиях современного мира;

- применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания в сфере валеологического просвещения обучающихся;

- учитывать особенности психофизического развития обучающихся и состояние их здоровья, создавать условия для успешного формирования навыков здорового и безопасного образа жизни и получения необходимых знаний по сохранению и укреплению здоровья взаимодействовать при необходимости с медицинскими организациями;

- систематически повышать свой профессиональный уровень в сфере валеологического образования и формирования навыков здорового образа жизни.

4. План мероприятий по реализации программы

Программа формирования здорового образа жизни обучающихся техникума реализовывается через систему мероприятий в учебных группах, участия обучающихся в мероприятиях на уровне техникума, города, края.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Исполнитель | Срок исполнения | Ожидаемый результат | Ресурсное обеспечение |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
| 1.       Мероприятия, направленные  на формирование  регулярной  двигательной  активности и занятий  физической  культурой и спортом. |
| 1.1. | Проведение  в городских лыжных соревнованиях   | Администрация, руководитель физического воспитания | декабрь-март | Увеличение  количества  обучающихся, занимающегося физической  культурой и спортом | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 1.2. | Участие в городских мероприятиях  (по летним  и  зимним  видам спорта)  среди  обучающихся общеобразовательных  учреждений, молодежи допризывного и призывного возраста. | Администрация, руководитель физического воспитания | март – июнь,ноябрь – март | Повышение интереса молодежи  к  занятиям физической  культурой  и спортом, приобщение  к  активному  образу жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 1.3. | Проведение  городского физкультурно – спортивного  комплекса «Готов  к труду обороне» | Администрация, руководитель физического воспитания | Февраль -  октябрь | Улучшение физичес-кого  развития  детей и подростков, содействие  формированию  здорового  образа  жизни у обучающих-ся   | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 1.4. | Проведение  традиционной  легкоатлетической эстафеты,  посвященной Дню Победы | Администрация, руководитель физического воспитания | май | Увеличение  количества  обучающихся, занимающегося физической  культурой и спортом | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 1.5. | Проведения  городской спартакиады  по  мини – футболу, волейболу,  настольному  теннису, шахматам | Администрация, руководитель физического воспитания | в течение года | Повышение  интереса  у детей  и молодежи  к  занятиям  физической  культурой  и спортом , приобщение  к  активному  образу жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 1.6. | Проведение  в городских турниров  по мини - футболу, по  волейболу, по баскетболу  | Администрация, руководитель физического воспитания | в течение года | Приобщение  обучающихся к спорту, формирование здорового  образа  жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 1.7. | «Неделя здорового образа жизни»:- фотовыставка спортивных достижений обучающихся техникума;- соревнования по жиму гири;-соревнования по настольному теннису среди обучающихся техникума;-стрельба из пневматической винтовки | руководитель физического воспитания, преподаватеь-организатор ОБЖ | сентябрь | Приобщение  обучающихся к спорту, формирование здорового  образа  жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 1.8. | Соревнования по настольному теннису среди обучающихмя техникума (3 человека от группы) | руководитель физического воспитания, преподаватеь-организатор ОБЖ | октябрь | Приобщение  обучающихся к спорту, формирование здорового  образа  жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 1.9. | Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки среди обучающихся техникума | руководитель физического воспитания, преподаватеь-организатор ОБЖ | декабрь | Приобщение  обучающихся к спорту, формирование здорового  образа  жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 1.10. | Оздоровительные мероприятия: лыжные походы, хоккей, тренировочные занятия сборных команд по игровым видам спорта | руководитель физического воспитания, преподаватеь-организатор ОБЖ | декабрь | Приобщение  обучающихся к спорту, формирование здорового  образа  жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 2.Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном  питании и здоровом образе жизни |
| 2.1. | Внедрение системы  знаний, умений, навыков по вопросам  сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди  обучающихся и их родителей | Администрация, кураторы, медицинский работник | В течении всего периода | Наличие  системы  знаний, умений и навыков по  вопросам  сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни  | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 2.2. | Разработка  примерных  вариантов меню, сбалансированных  по энергетическим  затратам  детей и подростков  различных  возрастов, для  организации  питания в техникуме с  включением  диетических, , а также  лечебного  питания, с  использованием  продукции и сырья, не  содержащих генномодифицированных организмов, с  повышенной  пищевой и биологической  ценностью | Администрация, заведующий производством | В течении всего периода | Наличие  цикличного меню  в техникуме | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 2.3. | Разработка и внедрение  учебно – просветительской программы формирования у  обучающихся знаний о принципах здорового  питания  | Администрация, кураторы, медицинский работник | В течении всего  периода | Содействие  формированию у  обучающихся знаний  о принципах здорового питания | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 2.4. | Проведение  лекций  по пропаганде здорового образа жизни | Администрация, кураторы, медицинский работник | В течении года | Содействие  формированию здорового  образа жизни у  различных  категорий  населения | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 2.5. | Проведение цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей:«Значение личной гигиены для здоровья»,«Учитесь быть здоровым»,«Наркомания у подростков»,«Сигареты – что у них внутри»,«Пиво – современный наркотик» | Администрация, кураторы, медицинский работник | В течение всего периода | Содействие формированию у обучающихся и их родителей знаний о принципах здорового образа жизни. | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 2.6. | Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся техникума:«Рациональное питание»,«Витамины – залог здоровья»,«Физическая активность и питание»,«Калории против витаминов» | Администрация, кураторы, медицинский работник | В течение года по плану согласованному с администрацией техникума | Содействие формированию знаний о принципах здорового питания. | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 2.7. | Проведение Дня здоровья и витаминизации среди обучающихся техникума  | Администрация, кураторы, медицинский работник |  Октябрь Апрель  | Формирование навыков здорового образа жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 3.Мероприятия, направленные  на преодоление зависимостей (вредных привычек) |
| 3.1. | Проведение акций «Без  наркотиков», «Скажи жизни – Да!», «Нет наркотикам», посвященные всемирному Дню  борьбы  со СПИДом | Администрация, кураторы, медицинский работник | Ноябрь, декабрь | Профилактика СПИДа среди подростков и молодежи | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 3.2. | Проведение лекций по профилактике  наркомании «Нельзя оставаться равнодушным» в техникуме | Администрация, кураторы, медицинский работник | Ежемесячно в течение всего периода | Профилактика наркомании | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 3.3. | Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI  века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения | Администрация, кураторы  |  1 раз в квартал в течение всего периода | Профилактика наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения среди подростков и молодежи | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 3.4. | Проведение мероприятий в рамках Дней здоровья:«Жить без этого можно»«31 – день отказа от табака. Навсегда»Оформление санбюллетеней, стендов, распространение памяток«Жизнь без табака прекрасна»«Курение и здоровье»«Освободи себя от обязанности курить»«Если женщина курит...»«Табак не бывает безопасным»«Бросаю курить самостоятельно» | Администрация, кураторы  | Октябрь Апрель – май  | Повышение уровня знаний о вреде курения, содействие в формировании здорового образа жизни среди молодежи и населения района. | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 4. Мероприятия, направленные на регулярность медицинского контроля |
| 4.1. | Проведение серии лекций о здоровом образе жизни, вреде употребления табака и злоупотребеления алкоголем | Администрация, кураторы  | в течение всего периода | Повышение уровня знаний среди обучающихся о вредных привычках | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 4.2. | Организация обучающихся для участия в Дне здоровья | Администрация, кураторы, руководитель физического воспитания | В течение всего периода | Формирование навыков здорового образа жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 4.3. | Организация своевременного прохождения медицинских осмотров обучающимися | Администрация, кураторы  | Согласно плана | Ежегодный профилактический осмотр. | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 5. Мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни |
| 5.1. | Проведение дней открытых дверей «Ваше здоровье в Ваших руках»  | Администрация, кураторы  | Согласно плана | Содействие формированию здорового образа жизни среди населения | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 5.2. | Организация статей по здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек на сайте техникума:1. «Прекрасно жить без сигарет, мы табаку ответим: «Нет!»2. «Искусство продлить жизнь – искусство не сократить её»3. «Беду можно предупредить» (о наркомании)4. «Подростковый алкоголизм»5. «Берегите ваше сердце»6. «Движение – это жизнь»7. «Нервность и здоровье»8. «Здоровье – мудрых гонорар» | Администрация, кураторы | 1 раз в месяц в течение всего периода | Увеличение количества челоыек, владеющего информацией о здоровом образе жизни. | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 5.3. | Разработка и распространение памяток, буклетов о здоровом образе жизни и профилактике вредных привычек: «Освободи себя от вредной привычки»«Курение и потомство»«Жизнь требует движения»«Учитесь быть здоровым»«Алкоголь. Вопросы и ответы» | Администрация, кураторы |  В течение всего периода | Информирование людей о ценностях здорового образа жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |
| 5.4. | Организация и проведение Всемирных дней здоровья:- Всемирный день иммунизации – 7 апреля- Международный день семьи – 15 мая- Международный день памяти умерших от ВИЧ/СПИДа – 19 мая- Всемирный день без табака – 31 мая- Международный день защиты детей – 1 июня- Международный день борьбы с наркоманией – 26 июня- День физкультурника – 11 августаВсемирный день сердца – 25 сентября- Всемирный день охраны психического здоровья – 10 октября- Международный день отказа от курения – 17 ноября- Всемирный день борьбы со СПИДом – 1 декабря | Администрация, кураторы | В течение всего периода | Пропаганда здорового образа жизни | В рамках  текущего бюджетного  финансирования |