

ГБПОУ РС(Я) «ЖАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**Автор: Голикова Ксения Борисовна,
преподаватель по специальности «Сестринское дело»**

Апробация программы "Здоровьесбережение
обучающихся – как неотъемлемая часть
образовательно-воспитательного процесса в ГБПОУ
РС(Я) «Жатайский техникум»»

п. Жатай, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	
1. Реализация программы.....	
1.1. Этап 1. Проведение первоначальных мероприятий. Проводится для выявления существующих проблем.....	
1.2. Этап 2. Проведение информационно-просветительских и массовых мероприятий в целях здоровьесбережения.....	
1.3. Этап 3. Проведение комплекса мероприятий по сопровождению здоровьесбережения, по решению выявленных проблем.....	
2. Заключение.....	
3. Список источников.....	
4. Приложения.....	

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Внедрение инновационных технологий, информатизация и «интернетизация» обучения, увеличение учебной нагрузки приводят к значительному снижению двигательной активности, следствием чего становится ухудшение состояния здоровья, снижение адаптационных возможностей организма.

Актуальность.

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни и благополучия человека, основой для самореализации и самовыражения личности. Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса позволит каждому сохранить свое здоровье, не нанося вреда.

Гипотеза:

При проведении комплекса мероприятий повысится уровень здоровья всех участников образовательно-воспитательного процесса и сформируется устойчивое понимание значимости здоровьесбережения, снизится динамика уровня заболеваемости.

Объект исследования:

В качестве **объекта** исследования выступает учебно-воспитательная среда образовательного учреждения, обучающиеся ГБПОУ РС (Я) «Жатайский техникум».

Механизм реализации:

1. Системное (поэтапное) формирование здорового образа жизни.
2. Стимулирование мотивации субъектов педагогического процесса на саморазвитие культуры здоровья.
3. Организация спортивно-оздоровительных коллективных мероприятий.
4. Обеспечение санитарно-гигиенических, профилактических и информационных условий образовательного (воспитательного) процесса.
5. Социально, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательном (воспитательном) процессе и поддержка здоровья педагога в процессе его профессиональной деятельности.
6. Определение индивидуального двигательного режима.

Ожидаемые результаты:

- Достичь положительной динамики снижения количества заболеваний, борьба с вредными привычками.
- Сформировать основы здорового образа жизни студенческой молодежи.
- Создание образовательной среды, способствующей сохранению здоровья.
- Усовершенствовать научно-методическую, образовательную основу.
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
- Обеспечение статистического учета, контроля и анализа полноценного сбалансированного питания.
- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Высокий уровень понимания участниками образовательного процесса ценности физического образования и физического здоровья.
- Повысить эффективность оздоровительной и профилактической деятельности.
- Совершенствовать информационно-пропагандистскую деятельность.
- Совершенствовать систему мониторинга результатов.
- Улучшить качество жизни студентов, что обеспечит повышение конкурентоспособности выпускников на рынке труда.

Данная программа поможет:

1. Увеличить долю охваченных здоровьесберегающими технологиями (предлагается увеличить этот показатель с 50 % в 2020 году до 85 % в 2024 году, то есть ежегодный прирост);
2. Рост творческих и образовательных достижений студентов, повышение уровня здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса;
3. Формирование устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения;
4. Придаст понимание физического воспитания как целенаправленной деятельности, направленной на развитие целостной личности, гармонизацию её духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности;
5. Обеспечит и осуществит контроль при формировании здоровьесберегающей среды в учебном заведении разнообразных и постоянно меняющихся факторов – внешних (особенности: социальной и педагогической среды, информационной среды; систем управления образованием и т.д.) и внутренних (материально-техническая база, кадровый состав, особенности коллектива).
6. Увеличится число специалистов, прошедших повышение квалификации по проблеме формирования здоровьесберегающей среды;

7. Возрастет число спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий; количество студенческой молодежи, принимающих участие в спортивных мероприятиях; число студентов, занимающихся в спортивных секциях; число студентов, принимающих участие в работе физкультурно-спортивных клубов; число студентов, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах;
8. Снизится динамика уровня заболеваемости студентов;
9. Прирост доли студентов-волонтеров.

1. Первый этап.

1. Проведение первоначальных мероприятий. Проводится для выявления существующих проблем. Проводится оценка собственного здоровья у студентов, описываются критерии и показатели социальной, возрастной, физиологической, психологической, моральной готовности к здоровьесбережению. Выявляются факторы, влияющие на здоровье.
 - 1.1. Психологическое тестирование с целью выяснения отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.
 - 1.2. Исследование физиологических проблем путем проведения медицинского осмотра специалистами. Проводятся индивидуальные беседы.
 - 1.3. Изучение социальных факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья, факторов, пагубно влияющих на здоровье.
 - 1.4. Активизация работы по выявлению и учету часто болеющих, не посещающих или систематически пропускающих по неуважительным причинам учебные занятия.
 - 1.5. Для оказания практической помощи тем, кто оказался в сложной жизненной ситуации, в кабинетах размещена информация о работе «Телефона доверия».
 - 1.6. Проведение индивидуальных бесед социально-психологической службой с целью выявления группы риска.
 - 1.7. Разрабатываются объективные критерии качества и эффективности.
 - 1.8. Созданы и совершенствуются благоприятные условия учебно-воспитательного процесса, соответствующие не только требованиям Санитарных правил и норм, но и индивидуальным особенностям, создается благоприятный психологический климат, эмоциональный фон субъектного взаимодействия участников образовательно-воспитательного процесса.

2. Второй этап.

2. Проведение информационно-просветительских и массовых мероприятий. С целью профилактики организовать проведение разъяснительных лекций и индивидуальных бесед по вопросам здоровья и ЗОЖ. Работа проводится во взаимодействии с медицинскими работниками больниц, специалистами ПДН. Используются различные подходы: практико - деятельностный, личностно-ориентированный, индивидуально-творческий подходы.

2.1. Систематически организовывать культурно-массовые, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, мотивирующие на здоровый образ жизни (Концерты, творческие вечера, приуроченные к знаменательным датам).

2.2. Организация и проведение оздоровительных и профилактических акций (Кросс, спартакиада).

2.3. Медицинскими специалистами - проводятся беседы по темам: «Воспитание здоровой личности», «Профилактика инфекции», в ходе работы распространить памятки «ЗОЖ».

2.4. Организовать встречу с врачом - гигиенистом на тему: «Здоровье» с целью довести до сведения информацию о вреде вредных привычек, о последствиях бездумного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, о способах защиты от нежелательных воздействий окружающей среды (В библиотеке, с наглядной видеопрезентацией).

2.5. Организовать беседу с родителями совместно с психологом на родительских собраниях на тему «Формирование установок на здоровый образ жизни».

2.6. Провести беседы инспектора ПДН на тему: «Незнание закона не освобождает от ответственности»; «Ваши права и обязанности», «Перед Законом все равны»;

2.7. Провести классные часы для обучающихся о межличностных отношениях (с целью формирования системы ценностей, ориентированной на ответственное отношение к здоровью. В ходе работы распространяются листовки о работе телефона доверия.

2.8. Тренинг «Быть здоровым, Быть больным» (тренинг ролевой идентификации) с целью обучения уверенному общению, формирование стереотипов поведения – развитие представлений о взаимоотношениях - формирование представлений о будущей семье, с приглашением педагога - психолога.

- 2.9. На педагогических советах провести лекции по формированию безопасной образовательной среды с приглашением специалистов.
- 2.10. В библиотеке организовать стол санитарно-просветительной литературы по вопросам физиологии, методов защиты и сохранения здоровья, вреде заболеваний.
- 2.11. Организовать системы выявления и социального, медико-психологического сопровождения подростков «группы риска» совместно с социально-психологической службой.
- 2.12. Показ видеороликов о здоровом образе жизни и наглядных последствиях пагубного воздействия вредных привычек для организма, каждому раздать памятки о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний (В актовом зале). С приглашением специалистов наркоконтроля.
- 2.13. Регулярно проводить лекции и беседы о ЗОЖ (профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании и т.п.), планирование семьи (репродуктивное здоровье, здоровая семья, здоровое потомство, и т.д.), культура отношений (профилактика).
- 2.14. К каждой праздничной дате готовятся номера (сценки) от обучающихся.
- 2.15. Регулярно совершаются выезды на экскурсии, выставки, в походы, театры.
- 2.16. Освещение в средствах массовой информации (на сайте) материалов по планируемым и проведенным мероприятиям.

Третий этап.

3. Проведение комплекса мероприятий по сопровождению здоровьесбережения, по решению выявленных проблем.

Реализация проходит по следующим направлениям:

1. Организация внеучебной и досуговой деятельности студентов, в том числе развитие волонтерского движения (кружки и секции, акции «Добрых дел»).
2. Психологические беседы: (мотивационная, эмоциональная готовность к здоровьесбережению, осознание себя как индивида и части общества).
3. Педагогическое: формирование готовности к здоровьесбережению, обучение приемам и средствам сохранения и восстановления здоровья.
4. Санитарно-медицинское просвещение: знакомство с режимом на определенном возрастном этапе, обучение правилам ухода, знание требований, с приглашением врача-педиатра.
5. Медицинская поддержка: выявление заболеваний, направление на лечение, консультации медицинских работников.
6. Правовое просвещение: знание основных положений права, кодексов РФ, Конвенции о правах ребенка и т.д. совместно с юридической службой.
7. Социальная поддержка: разъяснение возможности получения пособий, различных полагающихся льгот, возможности получения образования, обеспечение работой совместно с социально-психологической службой и специалистом по содействию в трудоустройстве.
8. Работа с психологом (консультирование, помощь в разрешении семейных проблем); разработка и внедрение технологии оперативного реагирования в ситуациях, когда желают прервать жизнь, отказаться от ЗОЖ; Обеспечение мониторинга и прогноза ситуации, связанной с социально-психологическим благополучием студентов и распространением различных форм девиаций.
9. Консультации юриста в вопросах защиты прав социальных гарантий и выплат, оказание материальной помощи в связи с трудной жизненной ситуацией.
10. Осуществление мониторинга здоровья и физического развития учащихся.

Заключение:

Образовательное учреждение сегодня может стать, важнейшим звеном социализации подрастающего поколения, взяв за ведущие принципы реализацию здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса и формирование здорового образа жизни, ориентированные на деятельность, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

При проведении комплекса мероприятий выяснилось, что большая часть контингента не имеют представления о физиологическом строении организма, а также не знают к кому обращаться с интересующими вопросами о здоровьесбережении на данную тематику.

При проведении медицинского осмотра у обучающихся выявлены проблемы со здоровьем. Медицинским работником проведены консультации.

При всестороннем распространении информации среди учащихся значительно увеличился кругозор.

При тесном взаимодействии с родителями, опекунами и представителями обучающихся значительно увеличен всесторонний контроль.

Социально – психологической службой проведены индивидуальные беседы.

На мероприятии «Спартакиада в техникуме» приняли активное участие работники и обучающиеся.

На проведенных тренингах, беседах и лекциях было задано много вопросов, на которые отвечали квалифицированные специалисты.

Организация выставки информационных материалов, освещение в СМИ материалов по данной тематике увеличивают приток сведений на интересующие вопросы обучающихся.

При проведении комплекса мероприятий ведется мониторинг, имеющий немаловажное значение в проведении дальнейшей работы и улучшения ее качества с учетом рекомендаций.

Уделяется особое внимание по исключению пропусков учебных занятий без уважительной причины, оказывается всесторонняя помощь по улучшению качества успеваемости.

Организовываются выезды по месту проживания обучающихся с актом обследования ЖБУ совместно с социальными педагогами.

Список источников:

1. Основные печатные издания

1. Двойников, С. И. Проведение профилактических мероприятий: учебное пособие / С. И. Двойников и др.; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 480 с. - ISBN 978-5-9704-5562-3.
2. Жирков А. М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: учебное пособие / А. М. Жирков, Г. М. Подопригора, М. Р. Цуцунава. — Санкт-Петербург: Лань, 2016. — 272 с. — ISBN 978-5-8114-1978-4.
3. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение: учебное пособие / Д. А. Крюкова, Л. А. Лысак, О. В. Фурса. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. — 605 с.
4. Мисетова Е. Н. Профилактическая деятельность. Курс лекций: учебное пособие для СПО / Е. Н. Мисетова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 420 с. — ISBN 978-5-8114-9260-2.
5. Морозов М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие для СПО / М. А. Морозов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 372 с. — ISBN 978-5-8114-8315-0.
6. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология. -2004. -№4. -С.67-70.

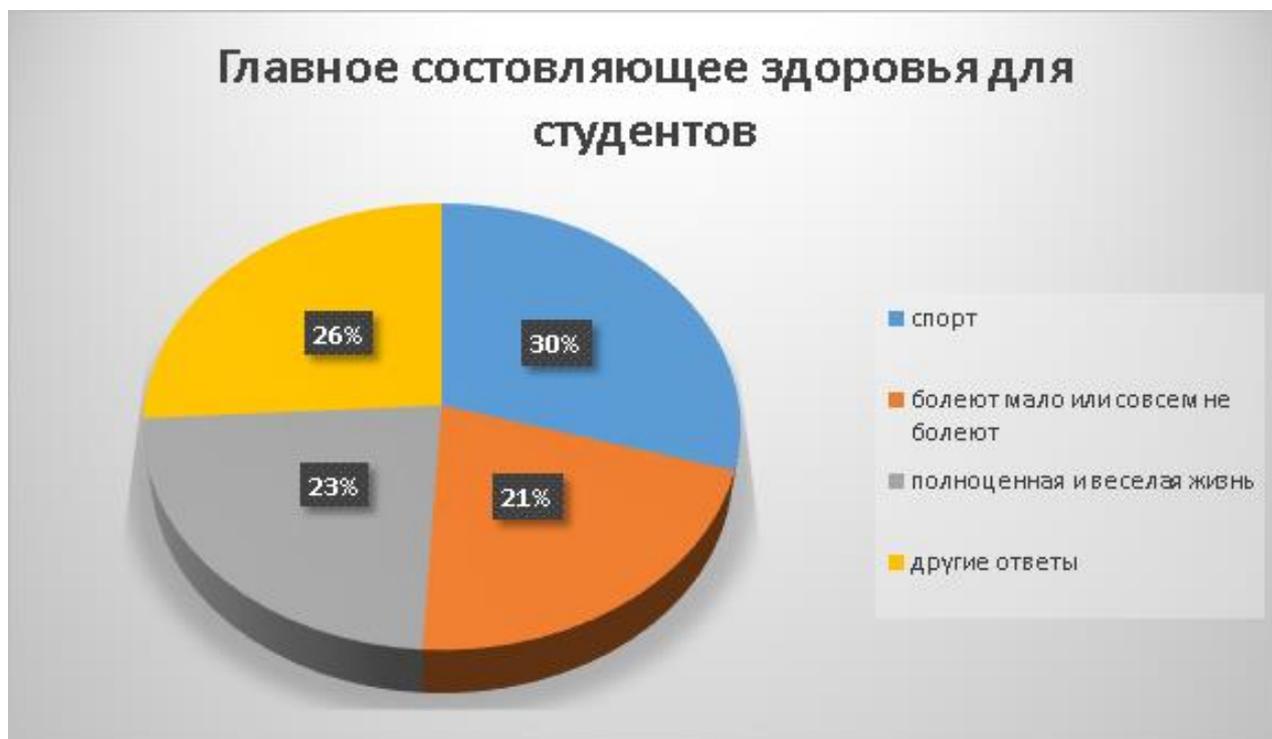
2. Основные электронные издания

1. <https://e.lanbook.com/book/155674>
2. <https://e.lanbook.com/book/89953>
3. <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970457436.html>
4. <https://e.lanbook.com/book/129743>
5. <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970452172.htm>
6. <https://e.lanbook.com/book/189380>
7. <https://e.lanbook.com/book/174994>

3. Дополнительные источники

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: www.rg.ru
2. Интернет-портал о здоровом образе жизни «Здоровая Россия» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.takzdorovo.ru/>
3. Информационно-образовательный проект «Кодекс здоровья и долголетия» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kzid.ru/>

Результаты анкетирования обучающихся



Реализация программы предусматривает:

