

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ» в г. Пензе  
филиал СамГУПС в г. Пензе



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала СамГУПС в г. Пензе

Р.Ф.Хатямов

« 31 » августа 20 19 г.

Комплексно-целевая программа

«Здоровое поколение»

2019г. – 2024 г.

Пенза

## Содержание

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 1. Паспорт программы                         | 3  |
| 2. Пояснительная записка                     | 6  |
| 3. Основные термины и понятия программы      | 7  |
| 4. Принципы программы                        | 8  |
| 5. Условия реализации программы              | 9  |
| 6. Основные направления реализации программы | 11 |
| 7. Основные мероприятия программы            | 15 |
| 8. Литература                                | 20 |

## 1. Паспорт программы

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование программы:           | «Здоровое поколение» - воспитательная программа формирования культуры здоровья и здорового образа жизни среди обучающихся филиала СамГУПС в г. Пензе в возрасте от 15 до 22 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Разработчики программы:           | Заместитель директора по ВР Ермошина С.А.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Исполнители:</b>               | Администрация, педагогический и студенческий коллективы филиала СамГУПС в г. Пензе и в том числе:<br>- заместитель директора по воспитательной работе;<br>- педагог - психолог;<br>- преподаватели;<br>- классные руководители учебных групп;<br>- родители;<br>- студенты;<br>- медицинский работник филиала;<br>- социальные партнеры, врачи-специалисты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Координатор реализации программы: | Заместитель директора по воспитательной работе ФГБОУ ВО СамГУПС в г. Пензе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Объекты программы                 | Студенты ФГБОУ ВО СамГУПС в г. Пензе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Нормативно-правовые основы:       | - Конституция Российской Федерации;<br>- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;<br>- Федеральный закон Российской Федерации от 22.07.93 № 5487-1 (ред. от 7.12.2011) «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»;<br>- Федеральный закон Российской Федерации от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно - эпидемическом благополучии населения»;<br>- Федеральный закон Российской Федерации от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;<br>- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;<br>- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;<br>- Национальный проект «Здоровье»;<br>- Приказ Минобразования, Минздравоохранения РФ от 31.05.2002 № 176/2017 «О мерах по улучшению охраны |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>здоровья детей в РФ»;</p> <p>- Приказ Минобразования РФ от 28.02.2000 г. № 619 «О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде»;</p> <p>- Письмо Минобразования России от 26.01.2000 г. № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Цели программы:            | Создание организационных, методических предпосылок для комплексного решения проблемы укрепления и сохранения здоровья студентов, формирования у них отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха при использовании оптимальных средств формирования, сохранения и укрепления здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Задачи программы:          | <p>-формирование у студентов системы представлений о здоровье и здоровом образе жизни, понимания их значимости;</p> <p>-популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора студентов в области физической культуры и спорта;</p> <p>-обеспечение студентов и педагогического состава адекватными стратегиями и технологиями в направлении реализации сохранения и укрепления целостного здоровья;</p> <p>-организация системы профилактических работ по предупреждению травматизма на дорогах, на производственных практиках, предотвращению роста заболеваемости студентов филиала, мер по сохранению психологического здоровья обучающихся;</p> <p>-отработка системы выявления уровня здоровья студентов филиала и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;</p> <p>-создание условий для обеспечения охраны здоровья студентов, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;</p> <p>-просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей</p> |
| Этапы реализации программы | <p>Реализация воспитательной программы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни «Здоровое поколение» рассчитана на 4 года.</p> <p>1-й этап - подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы «Здоровое поколение», актуализацию, определение цели и задач её выполнения;</p> <p>2-й этап - диагностико-моделирующий предусматривает мониторинг физического развития и здоровья студентов;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | <p>3-й этап - формирующий - работа по реализации программы «Здоровое поколение» (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся).</p> <p>4-й этап - итогово-обобщающий предусматривает улучшение состояния здоровья обучающихся; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса и потребностей к здоровому и активному образу жизни;</li> <li>-приобретение студентами устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самоактуализации личности;</li> <li>-снижение групп социального риска с девиантными формами поведения;</li> <li>-укрепление морально-психологического здоровья студентов, развитие их коммуникативной способностей, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование;</li> <li>-повышение компетентности педагогов в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья студентов.</li> </ul> |
| Организация контроля за реализацией программы:      | <p>Контроль за реализацией программы осуществляет заместитель директора по воспитательной работе, специалист по охране труда:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализирует ход выполнения плана реализации программы, вносит предложения по её коррекции;</li> <li>-осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы;</li> <li>-координирует взаимодействие всех заинтересованных структур филиала и общественных организаций по развитию системы сохранения и укрепления здоровья студентов</li> </ul>                                                                                                           |

## 2. Пояснительная записка

Здоровый образ жизни - это, прежде всего, культурный, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем, почетом и богатством. Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья, это система поведения разумного человека, умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного и социального благополучия и активного долголетия.

Проблема сохранения и укрепления целостного здоровья студентов и создание условий, направленных на его укрепление, очень актуальны сегодня. Стремительные изменения в социально-экономической сфере, повышение темпов жизни и ее стоимости, экстремальные социоэкологические условия накладывают определенный отпечаток на состояние здоровья людей, поэтому одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится бережение и укрепление здоровья, как подрастающего поколения, так и педагогического состава, поскольку охрана здоровья педагогов является важным фактором укрепления здоровья молодых людей. Наряду со знаниями, умениями, навыками и личностным ростом человека здоровье является одним из показателей качества образования.

Образовательная среда - понятие комплексное. В него входит все, что окружает юношей и девушек в филиале: здание, оборудование, рабочая мебель, освещенность, режимы обучения, прохождения производственной практики, учебные программы и способы их реализации, объем дневной и недельной учебной нагрузки, взаимоотношения с преподавателями и сверстниками.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как полное телесное, душевное и социальное благополучие, а не только как отсутствие болезней или недугов. Это определение показывает, что здоровье человека является целостным многомерным понятием, в структуру которого входят соматические, психические, социальные и нравственные компоненты:

- Физическое здоровье - состояние всех органов и систем организма, высокий уровень его резервных возможностей, отсутствие или наличие физических дефектов, хронических или генетических болезней;

- Психоэмоциональное здоровье - состояние психики человека, отсутствие или наличие нервно-психических отклонений, а также умение человека выражать и контролировать свои эмоции;

- Социальное здоровье - отношение человека как субъекта к социуму;

- Интеллектуальное здоровье - способность усваивать и эффективно использовать нужную информацию;

- Личностное здоровье - осознание себя как личности и поиск способов самореализации;

-Духовное здоровье - формирование основных жизненных целей, мотивов и систем ценностей, обеспечивая тем самым целостность личности, её развитие.

Здоровьесберегающий образовательный процесс - это соответствие факторов, сопровождающих образовательную деятельность (педагогических, психологических, социальных и др.) целям формирования, укрепления и сохранения здоровья. Формирование здоровьесберегающей среды в филиале требует создания целостного здоровьесберегающего пространства, реализуемого в условиях взаимосвязи и взаимодействии всех блоков: управленческого, педагогического, психологического.

Одним из главных направлений по формированию здоровьесберегающего пространства является не только формирование здорового образа жизни студентов, но и профилактика асоциальных явлений в молодёжной среде. В числе мероприятий, направленных на профилактику асоциальных явлений, большую роль играет организация психолого-педагогической помощи по различным аспектам социально-психологических явлений.

Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по созданию образовательной среды способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов.

### **3. Основные термины и понятия программы**

**Здоровьесберегающая образовательная среда (ЗОС)** - совокупность компонентов ОУ, их функциональных взаимосвязей и субъектов - педагогов, учащихся и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса;

**Культура здоровья (КЗ)** - сознательная система действий и отношений, определяющих качество индивидуального здоровья человека, состоящая из ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей и являющаяся основой здорового образа жизни;

**Сетевое взаимодействие** - установление взаимосвязи между различными образовательными учреждениями или их подразделениями (в данном случае - службами здоровья). Основу сетевого взаимодействия составляют не структурные преобразования, а многочисленные социальные связи, обеспечивающие условия для создания общего образовательного пространства. Сетевое взаимодействие основывается на следующих принципах: открытость и общедоступность определенных ресурсов членов сети, как для других членов сети, так и для непрофессиональной общественности; преимущественно «горизонтальное», не иерархическое взаимодействие членов сети;

**Служба здоровья образовательного учреждения (СЗОУ)** - организационная форма взаимодействия специалистов ОУ по обеспечению здоровья участников образовательного процесса, формированию их здорового образа жизни;

**Социальное партнерство** - технология координации разнонаправленной взаимовыгодной деятельности различных социальных субъектов, вынужденных в силу различных ограничивающих факторов объединить усилия, материальные возможности и инфраструктуру. Основными категориями социальных партнеров ОУ могут быть органы законодательной и исполнительной власти, учреждения,

общественные организации и отдельные категории граждан, заинтересованные в совместной разработке механизмов сохранения и укрепления здоровья детей.

**Кабинет здоровья** - координационный орган, организующий и систематизирующий деятельность всех структур, занимающихся сохранением и укреплением здоровья обучающихся, таких как социально-психологическая и воспитательная служба филиала, спортивный клуб, медицинская служба, студенческий Совет и волонтерский отряд.

#### 4. Принципы программы

**Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически адаптированными и апробированными методиками, внедрение, модернизирование передового научного опыта отечественных и зарубежных ученых и педагогов по созданию здоровьесберегающих технологий;

**Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов по оздоровлению себя и детей и непосредственное и сознательное участие в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма (целесообразная учебная и вне учебная деятельность, рациональное использование учебного и внеучебного времени).

**Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности, непрерывность процесса оздоровления;

**Принцип преемственности** - поддержание связи между возрастными категориями, учет уровня развития и состояния здоровья;

**Принцип гарантированности** - реализация конституционных прав детей, подростков и юношества на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на здравоохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения;

**Принцип гуманизации и демократизации** — определение конкретных целей и задач образования, воспитания и развития личности, создание комфортной среды и условий для ее самореализации, консолидации учебного заведения, семьи, общественно-государственных структур в интересах подрастающего поколения;

**Принцип социальной компенсации** — обеспечение социальной и правовой защищенности детей, подростков и юношества, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки;

**Принцип аксиологического подхода** — определение и поддержание жизни человека как высшей ценности, в которой здоровье выступает основой для его жизнедеятельности;

**Принцип блочного подхода** — педагогическое воспроизведение многообразия общественной практики, сохранение принципа научности содержания, повышение эффективности его реализации.



## 5. Условия реализации программы

Основу реализации программы составляет **здоровьесозидающий подход** к обеспечению здоровья участников образовательного процесса. Этот подход подчеркивает формирующий и развивающий характер влияния образования на здоровье каждого человека и реализуется через создание здоровьесберегающей образовательной среды.

Ведущими концептуальными понятиями выступают:

- здоровье участников образовательного процесса;
- культура здоровья;
- здоровьесберегающая образовательная среда.

Принципы обеспечения здоровья - сохранение, укрепление, формирование (развитие) здоровья.

Обеспечение наиболее полного и глубокого изучения проблем здоровья, механизмов и условий его сохранения и развития в условиях филиала возможно на основе совокупности системного, валеологического и культурологического подходов в образовании.

Программа опирается на следующие ведущие подходы:

-гуманистический, личностно-ориентированный подход, предполагающий признание аксиологической ценности безопасности человека и здоровья каждого отдельного субъекта образовательного процесса;

-системный холистический подход к безопасности и индивидуальному здоровью человека, в основе которого лежит понимание безопасности и здоровья как многомерных сопряженных систем, состоящих из взаимозависимых компонентов (соматических, психических, социальных и нравственных);

-созидающий подход к обеспечению безопасности и здоровья человека, сущность которого состоит в признании определяющей роли культуры безопасности и здоровья как ценностно-мотивационной составляющей целенаправленного оздоровления образа жизни;

-средовой подход к созданию условий для обеспечения безопасности и здоровья человека в системе образования, в котором образовательная среда определяется как совокупность внешних и внутренних по отношению к ОУ факторов, которые оказывают влияние на безопасность и здоровье человека.

Данные подходы реализуются через создание в ОУ условий, обеспечивающих реализацию двух стратегических направлений его развития:

-становление безопасности участников образовательного процесса как противодействие факторам риска (физическим, психологическим, социальным, педагогическим, информационным);

-развитие и становление здоровья участников образовательного процесса, формирование здорового образа жизни.

### Организационные механизмы реализации программы

Общее руководство реализацией программы «Здоровое поколение» осуществляется воспитательной и социально-психологической службой филиала, которая организует:

- организационно-методическое сопровождение основных направлений реализации программы;
- анализ содержания деятельности основных направлений реализации программы;
- разработка механизма тиражирования перспективных результатов деятельности ОУ в системе образования г. Пензы;
- постоянный контроль за выполнением программы осуществляет заместитель директора по воспитательной работе филиала СамГУПС в г.Пензе в пределах своих полномочий и в соответствии с законодательством РФ;

### **Функциональные механизмы реализации программы:**

- разработка и апробация комплекса диагностических методик для определения эффективности здоровьесберегающей деятельности, используемых в образовательном учреждении;
- мониторинг состояния здоровья студентов и педагогов, проводимый периодичностью 2 раза в год. Учёт заболеваемости детей, контроль физической подготовленности;
- комплексная профилактика, развивающая и диагностико-коррекционная работа, направленная на предупреждение и преодоление недостатков психического развития;
- создание благоприятного психологического климата в учебных группах;
- пропаганда здорового образа жизни среди студентов, их родителей и педагогов;
- организация работы спортивного клуба «Олимп», регулирующего деятельность по развитию физической культуры и спорта в спортивных секциях;
- вовлечение родителей и педагогов в активный досуг и мероприятия различного уровня;
- организация работы творческих кружков;
- организация лечебно-профилактической работы в образовательном учреждении;
- обсуждение проблем здоровья на педагогических советах, конференциях, семинарах, консультациях. Обмен опытом работы по сохранению здоровья студентов с педагогами других образовательных учреждений.

### **Формы работы**

При реализации программы «Здоровое поколение» используются следующие формы работы:

- учебные занятия по дисциплине «Физическая культура», открытые занятия;
- учебные занятия по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», открытые занятия;
- открытые классные и общефилиальные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные праздники и традиционные мероприятия, приуроченные к памя-

ным датам;

- выездное мероприятие на свежем воздухе «День здоровья»;
- соревнования по различным видам спорта;
- спортивно-игровые мероприятия между командами студентов и преподавателей в рамках социальных проектов;
- экскурсии, походы;
- спортивные викторины;
- семинары, беседы, классные часы учебных групп;
- определение уровня физического развития обучающихся через анкетирование, сдачу спортивных нормативов и контроль посещаемости и успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура»;
- беседы, тренинги, коррекционные занятия с психологом по формированию и укреплению в самосознании студентов позитивных форм здорового образа жизни;
- посещение спортивных секций по различным видам спорта;
- анализ медицинских карт, определение группы здоровья;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы всех участников образовательного процесса
- проведение профилактических и просветительных мероприятий с привлечением специалистов сторонних организаций.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- спортивный инвентарь и спортивное оборудование;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- медицинский кабинет;
- мультимедийное оборудование;
- кабинеты психологической службы;
- стадион;
- актовый зал;
- оснащение кабинетов, лабораторий, мастерских в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

### **6. Основные направления реализации программы**

Реализация поставленных задач осуществляется через внедрение элементов здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям:

**Первое направление** - здоровьесберегающая инфраструктура филиала:

- содержание помещений филиала в соответствии с гигиеническими нормативами: ежедневная влажная уборка, проветривание учебных кабинетов мастерских, озеленение помещений филиала комнатными растениями;
- оснащенность спортивных залов и спортивных площадок необходимым оборудованием и спортивным инвентарем;
- наличие укомплектованных аптек;
- оснащение и введение в эксплуатацию зубного кабинета;
- необходимое оснащение столовых, укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока;
- поддержание питьевого режима в образовательном учреждении (стационарные

питьевые фонтанчики).

**Второе направление** - рациональная организация учебного процесса:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной нагрузки студентов;

- учёт индивидуальных особенностей развития в обучении и воспитании (особое внимание уделять студентам с отклонениями в состоянии здоровья);

- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении;

- рациональная и соответствующая требованиям организация учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» и занятий активно-двигательного характера;

- контроль за условиями теплового режима, освещенности учебных помещений;

- обеспечение студентов горячим питанием в столовой.

**Третье направление** - мониторинг состояния здоровья студентов:

- анализ основных характеристик состояния здоровья студентов, поступивших на 1 курс;

- мониторинг заболеваемости студентов;

- ежегодная диспансеризация студентов, выявление отклонений в состоянии здоровья;

- ежегодное обследование студентов и сотрудников в МКЦ

- мониторинг состояния здоровья студентов в период сезонного роста заболеваемости ОРВИ и гриппа.

**Четвёртое направление** - организация оздоровительной работы:

- вакцинация и ревакцинация студентов и сотрудников филиала;

- осуществление контроля за своевременным прохождением флюорографического обследования студентов и сотрудников филиала;

- повышение двигательной активности студентов через проведение занятий по общефизической подготовке, «Дней здоровья», спортивно-игровых мероприятий, соревнований между командами студентов и преподавателей в рамках социальных проектов;

- работа секций, факультативных занятий по физической культуре на некоммерческой основе;

- спартакиады филиала по различным видам спорта;

- организация и участие спортивных команд студентов в соревнованиях различного уровня на городских, областных мероприятиях.

**Пятое направление** - организация просветительской работы со студентами, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- проведение тренинговых занятий по развитию ценностной ориентации и социальных установок по ведению здорового образа жизни;

- тематические классные часы, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья;

- подготовка волонтеров по актуальным вопросам валеологии;

- оформление информационных стендов по здоровьесбережению и формированию навыков здорового образа жизни;

- организация встреч с узкими специалистами по проблемам здоровья;

- организация круглых столов по теме «Здоровый образ жизни» (актуализация

проблемы);

- организация родительских собраний с приглашением специалистов для обсуждения актуальных вопросов валеологии;

- подготовка проектов и участие в городских, областных мероприятиях валеологической направленности.

**Шестое направление** - организация досуговой деятельности:

- вовлечение студентов филиала во внеучебную деятельность (культурно-массовые, спортивно-массовые мероприятия, факультативы, кружки и секции, клубы);

- участие в муниципальных, региональных мероприятиях (фестивали, семинары, форумы, акции, слеты, походы игры и т.д.).

**Седьмое направление** - организация методической работы с педагогами и сотрудниками филиала:

- организация и проведение производственных совещаний, педагогических советов, семинаров, тренингов, консультаций в филиале по различным вопросам здоровьесбережения;

- приобретение необходимой научно-методической литературы.

**Восьмое направление** - социальное партнерство в рамках реализации программы «Здоровое поколение»:

Совместные мероприятия:

- с лечебными учреждениями г. Пензы;

- с учреждениями культуры (библиотеки, дворцы культуры, музеи);

- с учреждениями дополнительного образования детей Детско-юношеским центром, Отделом молодежи, физической культуры и спорта;

- с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав.

**Количественные показатели:**

- участие в спортивных мероприятиях, доля обучающихся, имеющих индивидуальные спортивные достижения;

- сохранение и улучшение здоровья обучающихся, динамика изменения состояния здоровья;

- уровень социальной адаптации выпускников;

- доля обучающихся, удовлетворенных уровнем организации спортивно-физкультурной работой;

- сокращение количества пропущенных занятий по состоянию здоровья;

- повышение уровня информированности обучающихся по проблеме ЗОЖ;

- доля обучающихся, полностью отказавшихся от курения;

- увеличение количества обучающихся, посещающих спортивные секции;

- сокращение числа обучающихся с высоким уровнем тревожности;

- снижение групп социального риска с девиантными формами поведения;

- снижение поведенческих рисков, опасных для здоровья;

- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в

- сохранении и укреплении как здоровья обучающихся, так и своего здоровья;

- повышение общей успеваемости обучающихся, повышение качества знаний.

-

- **Качественные показатели:**

- единая открытая здоровьесберегающая среда, улучшение показателей качества здоровья;
- формирование устойчивого интереса и потребностей к здоровому и активному образу жизни, сформированность ценностного отношения к здоровью;
- приобретение студентами устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия само актуализации личности;
- укрепление морально-психологического здоровья студентов, развитие их коммуникативной способностей, творческой инициативы и самостоятельности, нравственное совершенствование;
- повышение компетентности педагогических работников в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья студентов;
- передача знаний о здоровьесбережении в семье, повышение ответственности у родителей за здоровье всей семьи;
- улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса;
- повышение авторитета, престижности и популярности филиала.
- 

**Координация и контроль за реализацией программы**

- Контроль за реализацией программы осуществляет воспитательная и психологическая служба:
  - анализирует ход выполнения плана реализации программы, вносит предложения по её коррекции;
  - осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы;
  - координирует взаимодействие всех заинтересованных структур филиала и общественных организаций по развитию системы сохранения и укрепления здоровья студентов.
- 

**Методы оценки эффективности программы**

Основные результаты реализации программы оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление динамики сезонных заболеваний, динамики травматизма; утомляемости обучающихся и т.п.

Инструментарий проведения контроля:

- мониторинг результативности выполнения программы;
- психологическая диагностика обучающихся;
- степень участия обучающихся ОУ в акциях по пропаганде ЗОЖ;
- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований;
- опросы обучающихся, родителей, педагогов;
- общественная оценка качества работы филиала - анкетирование всех участников образовательного процесса;
- 
-

## 7. ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОГРАММЫ

### 1. Совершенствование нормативно - правовых условий филиала в целях сохранения и укрепления здоровья студентов

| № | Мероприятия                                                                                                                                                                                         | Сроки          | Исполнители                                                    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 | Нормативно-правовые документы регламентирующие обеспечение ремонтных работ филиала в соответствии с требованиями СанПин                                                                             | В течение года | Зам.директора по общим вопросам                                |
| 2 | Коррекция нормативно-правовых документов регулирующих обеспечение сохранения здоровья студентов в период проведения учебных занятий, производственной практики, внеклассных и выездных мероприятий. | В течение года | Зам.директора по ВР<br>Зам.директора по связям с предприятиями |
| 3 | Нормативно-правовые документы регламентирующие проведение конкурсов учебных кабинетов, лабораторий и мастерских (в т. на предмет соответствия санитарно-гигиеническим требованиям)                  | Сентябрь       | Зам.директора по связям с предприятиями                        |
| 4 | Нормативно-правовые документы регламентирующие подготовку и организацию оздоровления студентов                                                                                                      | В течение года | Зам.директора по ВР                                            |
| 5 | Отслеживание результатов выполнения Программы через работу Совета по ВР                                                                                                                             | В течение года | Зам.директора по ВР                                            |

### 2. Внедрение оптимальной системы медико-социально-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса

| № | Мероприятия                                                                                                                     | Сроки             | Исполнители                       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|
| 1 | Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье студентов                                    | В течение года    | Зам.директора по УР               |
| 2 | Социально-педагогическая поддержка будущих и молодых мам из числа студентов филиала (индивидуальная образовательная траектория) | При необходимости | Зам.директора по ВР               |
| 3 | Мониторинг состояния здоровья студентов                                                                                         | В течение года    | Зам. директора по ВР,<br>Фельдшер |
| 4 | Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья студентов и условиях,                     | В течение года    | Зам. директора по ВР,<br>Фельдшер |

|   |                                                                                                                     |                |                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------|
|   | способствующих сохранению и укреплению здоровья.                                                                    |                |                                 |
| 5 | Организация медицинских осмотров студентов.                                                                         | По плану       | Фельдшер                        |
| 6 | Мониторинг санитарного состояния учебных помещения, отопления, вентиляции, освещенность, водоснабжение, канализации | В течение года | Зам.директора по общим вопросам |
| 7 | Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов)                    | В течение года | Члены комиссии по питанию       |

### 3. Психолого-педагогическое направление

| № | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Сроки                   | Исполнители                                                        |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1 | Ознакомление с личными делами студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сентябрь                | Замдиректора по ВР,<br>Зав.отдел.<br>Клас.рук.<br>Педагог-психолог |
| 2 | В адаптационный период:<br>-выявление социально-психологических условий развития первокурсников (изучение социального статуса семей; индивидуально-типологические особенности личности и др.);<br>-разработка плана мероприятий с студентами группы особого наблюдения («группы риска») и его осуществление через индивидуальные, групповые занятия;<br>-фиксация результатов новых наработок путем проведения повторной диагностики;<br>-разработка плана мероприятий по закреплению результатов коррекции | Сентябрь-декабрь        | Педагог-психолог                                                   |
| 3 | Проведение индивидуальной консультативной и психокоррекционной работы с студентами филиала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В течение учебного года | Педагог-психолог                                                   |
| 4 | Проведение консультативной работы с родителями, педагогическими работниками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В течение учебного года | Педагог-психолог                                                   |
| 5 | Проведение профилактических и развивающих бесед в учебных группах (плановых и по социальным запросам студентов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | В течение учебного года | Педагог-психолог                                                   |



|   |                                                                               |                         |                                                                                  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Подготовка волонтеров к выступлениям в учебных группах по актуальным вопросам | В течение учебного года | Педагог-психолог, преподаватели физической культуры, преподаватель ОБЖ, фельдшер |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта

| № | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сроки                   | Исполнители                   |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 1 | Комплектование спортзала необходимым инвентарём и оборудованием                                                                                                                                                                                                                                | Ежегодно                | Преподаватели физ. воспитания |
| 2 | Совершенствование спортивно-массовой работы через систему дополнительного образования:<br>- организация работы спортивных секций;<br>- первенства филиала по различным видам спорта;<br>- муниципальные и региональные соревнования<br>- Дни здоровья;<br>- конкурс на самую спортивную группу | В течение учебного года | Преподаватели физ. воспитания |

#### 5. Пропаганда здорового образа жизни

| № | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки                   | Исполнители                                               |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 | Организация воспитательной работы по формированию навыков ЗОЖ:<br>- проведение тематических классных часов, бесед;<br>- организация тематических выставок, плакатов, газет;<br>- проведение акций, круглых столов, диспутов;<br>- волонтерское движение;<br>- встречи с узких специалистов | В течение учебного года | Замдиректора по ВР<br>Зав.отдел.<br>Клас.рук.<br>Фельдшер |

|   |                                                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                        |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Проведение мероприятий по привитию навыков правильного поведения работниками филиала и студентами в опасных для жизни ситуациях:<br>- тематические классные часы, тренинги;<br>- студенческие семинары<br>- дни ГО и ЧС | В течение учебного года | Зам.директора по ВР<br>Преподаватель ОБЖ<br>Руководитель физвоспитания |
|   | - уроки по охране труда;<br>- факультативные занятия                                                                                                                                                                    |                         |                                                                        |

#### 6. Организация досуговой деятельности

| № | Мероприятия                                                                                                                   | Сроки                   | Исполнители                                                                |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Организация кружковой деятельности                                                                                            | В течение учебного года | Педагог - организатор, зав.<br>Библиотекой<br>Преподаватели<br>Воспитатели |
| 2 | Проведение совместных мероприятий с учреждениями культуры и дополнительного образования (библиотеки, музеи, спортивные школы) |                         |                                                                            |
| 3 | Выезды в музеи, театры, на концерты                                                                                           |                         |                                                                            |

#### 7. Мероприятия по повышению компетентности педагогических работников по вопросам здоровьесбережения

| № | Мероприятия                                                                                         | Сроки                 | Исполнители                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|
| 1 | Проведение студенческих семинаров, семинаров-тренингов по проблемам здоровьесбережения и валеологии | В течение года        | Зам. по ВР                               |
| 2 | Научно-исследовательские работы студентов и педагогических работников                               | В течение года        | Зам директора по УР                      |
| 3 | Прохождение курсовой подготовка                                                                     | По отдельному графику | Зам директора по УР                      |
| 4 | Создание в библиотеке филиала подборки научно-методической литературы по ЗОЖ                        | Постоянно             | Зав. библиотекой                         |
| 5 | Создание видеотеки научно-популярных фильмов валеологической направленности                         | Постоянно             | Преподаватели Биологии, ОБЖ, информатики |

## 8. Социальное партнерство в рамках реализации Программы «Здоровье»

| № | Мероприятия                                                                  | Сроки          | Исполнители                                                         |
|---|------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 | Отдел молодежи физической культуры и спорта железнодорожного района г. Пензы | В течение года | Зам. директора по ВР,<br>Педагог-психолог,<br>Зам. директора по УПР |
| 2 | Медицинские учреждения                                                       |                |                                                                     |
|   | Наркологическая служба                                                       |                |                                                                     |
| 3 | Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав                        |                |                                                                     |
| 6 | Библиотеки города                                                            |                |                                                                     |

### Примерный перечень групповых занятий (бесед) с студентами филиала

- Береги здоровье смолоду.
- О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
- Гармония тела.
- Роль спорта в жизни человека.
- Как одеваться: стильно, модно, удобно?
- Система питания юношества.
- Культура гигиены девушки.
- Культура гигиены юноши.
- Стресс.
- Традиции и табакокурение.
- Исторические аспекты винопития на Руси.
- Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
- Наркотики и их жертвы.

### Примерная тематика родительских собраний

- Психологические особенности подростков.
- Режим дня и гигиенические нормы.
- Режим питания.
- Встреча с сотрудниками ПДН ОВД
- Семейные конфликты
- Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

## Литература

1. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, **2016**. - 208 с.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. -М.: Мир,**2016**. -368 с.
3. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - **924 с.**
4. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.  
М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, **2016**. - 128 с.
5. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, **2015**. - 404 с.
6. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, **2016**. - 560 с.