

Сажина Ирина Леонидовна
воспитатель общежития
ГПОУ «Коми республиканский агропромышленный
техникум имени Н.В. Оплеснина»

Утверждаю:
Зам директора по УВР ГПОУ «КРАПТ»
А.А. Муравьев

Воспитательная программа по организации пропаганды здорового образа жизни среди студентов, проживающих в общежитии

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«В здоровом теле – здоровый дух»

2022-23 учебный год

Паспорт программы

Наименование программы	«В здоровом теле – здоровый дух!»
Основания для разработки	Актуальность проблемы организации профилактики здоровья и здорового образа жизни в общежитии обусловлена тем фактом, что здоровье является не только необходимым условием нормальной жизни человека, но и то, что здоровье есть стратегически необходимое условие для эффективного функционирования и развития государства. Именно здоровый человек на своем рабочем месте обеспечивает необходимые процессы во всех сферах деятельности.
Цель программы	Цель программы: 1. Формирование у подростков потребность в здоровом образе жизни.
Задачи программы	1. Организовать многообразную и разностороннюю деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни; 2. Воспитать негативное отношения к вредным привычкам; 3. Формировать устойчивый интереса к занятиям спортом.
Структура программы:	1-й раздел «Здоровый коллектив – путь к здоровью» 2-й раздел «Жизнь без вредных привычек» 3-й раздел «Со спортом дружить – здоровым быть»
Сроки реализации	сентябрь 2022г. – июнь 2023г.
Исполнители программы	Воспитатели общежития, педагоги, студенты общежития, их родители.
Разработчик программы	Золотарь Е.В., Истомина Т.В., Сажина И.Л. – воспитатели общежития.

Пояснительная записка

Актуальность проблемы организации профилактики здоровья и здорового образа жизни в общежитии обусловлена тем фактом, что здоровье является не только необходимым условием нормальной жизни человека, но и то, что здоровье есть стратегически необходимое условие для эффективного функционирования и развития государства. Именно здоровый человек на своем рабочем месте обеспечивает необходимые процессы во всех сферах деятельности.

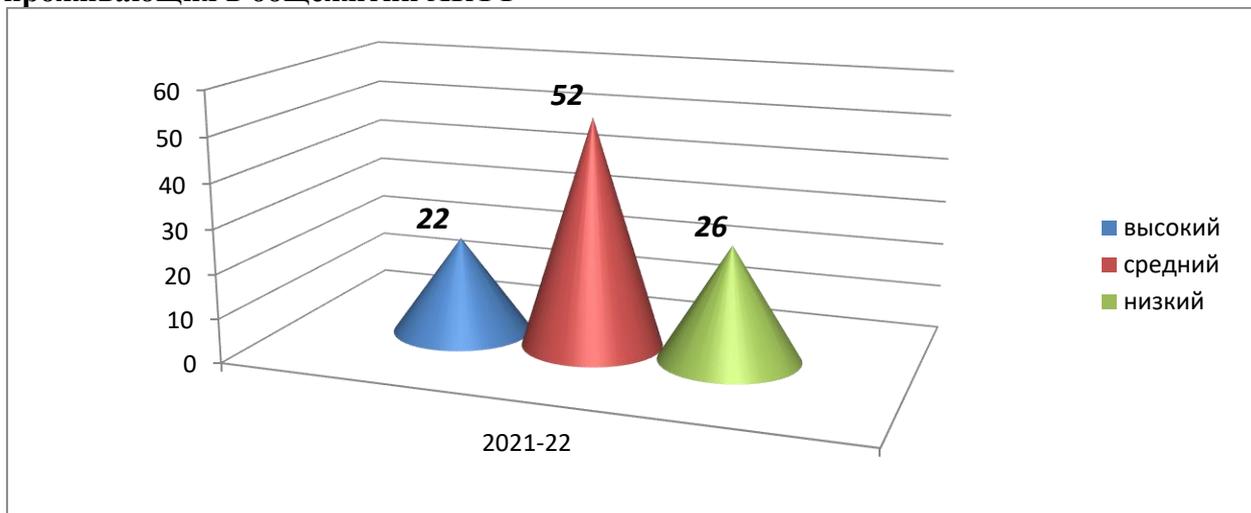
Современное состояние общества, темпы его развития, предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современные учебные заведения должны не только давать обучающимся определённый объём знаний, умений и навыков, но и формировать человека, с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому студенту возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Распространения наркомании, алкоголизма в России за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры. И справедливо считается социальным бедствием, угрожая национальной безопасности страны. Отмечается нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущая агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством причин, а также образом жизни.

По данным социологических исследований гармоничности образа жизни, проведенных среди студентов, проживающих в общежитии:

- имеют осознанное отношение к собственному здоровью, ведут здоровый образ жизни самостоятельно овладевают практическими навыками по сохранению собственного здоровья всего - 22 % опрошенных;
- частично понимают важность сохранения и укрепления собственного здоровья и ведения здорового образа жизни – 52% опрошенных;
- отсутствует понимание ценности и значимости здоровья у 26 % опрошенных, они ведут образ жизни, способствующий развитию болезней.

Диаграмма гармоничности образа жизни студентов, проживающих в общежитии АКТТ



Вот почему так важно вести профилактическую работу с подростками и воспитывать у них стойкое отвращение к табаку, алкоголю, наркотикам. Решение этой проблемы

является важным звеном в воспитательной работе со студентами, проживающими в общежитии.

Важнейшим фактором воспитательной работы в студенческом общежитии, является создание благоприятной психологической атмосферы – педагогически воспитывающей среды. Эта среда может быть сформирована, путём массового, и самое главное, качественного участия обучающихся в культурно-досуговых и спортивно - оздоровительных мероприятиях, проводимых в общежитии.

Создание в общежитии единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность каждого учащегося, формирование духовно - развитой, творческой, нравственно и физически – здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, умеющий ориентироваться в социокультурных условиях.

Здоровье является базовой потребностью человека. У детей оно формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов.

От здоровья и жизнерадостности наших детей зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, духовная жизнь в целом.

В воспитательной работе большое место занимает проблема сохранения здоровья подростков. Оно достигается высоким уровнем душевного комфорта, а для его формирования, необходимы знания о законах развития организма, его взаимодействия с социальными факторами.

Безусловно, любое общество и в любую эпоху, нуждалось, и будет нуждаться в физически совершенных и развитых людях. Основы здорового образа жизни с использованием физических нагрузок, правильного питания, закаливания были заложены русским народом, учёными, врачами, интеллигенцией. Давно доказано, что соблюдение основных принципов здорового образа жизни – не навреди, не употребляй, будь умерен – способствует долгожительству, хорошему самочувствию, высокой работоспособности.

Основные принципы программы:

- Гуманизация и демократизация (создание комфортной среды для самореализации каждого воспитанника)
- Научность (внедрение современных здоровьесберегающих технологий)
- Участие (непосредственное участие студентов в реализации этой программы)
- Соответствие целям и задачам Программы развития воспитательной деятельности в ГБОУ СПО АКТТ на 2011-2015 годы, направленной на создание воспитательной системы, формирующей ключевые компетенции, в основе которой лежит интеграция внеурочной деятельности и дополнительного образования при условии развития самоуправления обучающихся.

Нормативно-правовая документация.

- «Стратегия государственной молодежной политики до 2016г» (Распоряжение Правительства РФ от 18.12.06г № 1760).

- Закон РФ «Об образовании» (ст. 51).
- Национальная доктрина образования РФ на период до 2025г.
- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта на 2006- 2015 годы».
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33).
- Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (ст. 17, 20, 24).
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020г.г. (п. 2.2; 5.5).

1-й раздел

«Здоровый коллектив – путь к здоровью»

Здоровье является естественным состоянием и неотъемлемым правом человека. Быть здоровым – природное стремление каждого, а формирование и сохранение и укрепление здоровья детей было и остаётся актуальной проблемой и предметом первоочередной важности. Поскольку большую часть времени подростки проводят в техникуме и в общежитии, то именно учебное заведение должно стать местом для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ.

Социально-экономические изменения во всех сферах жизни нашей страны привели к смене ценностных ориентаций в воспитании и образовании. Ведущей целью становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности и её главного потенциала – здоровья! Задача воспитателей состоит не только в том, чтобы сохранять и укреплять здоровье воспитанников, но и учить тому, как использовать потенциал каждого мероприятия и вовлекать самих подростков в здоровую творческую деятельность.

В подростковый период отмечается интенсивный рост и развитие организма молодого человека, происходит его биологическое и социальное созревание, формируется мировоззрение, готовность к трудовой разнообразной творческой деятельности, поэтому необходимы мероприятия по созданию условий для психолого-педагогической поддержки воспитательного процесса, направленного на сохранения здоровья.

В современных условиях уровень культуры общества не мыслим без культуры здоровья, т.к. она является частью культуры общества. С первых дней нахождения в студенческом общежитии, подростка следует вовлекать в деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья, результатом которой д.б. личная культура здоровья, опирающаяся на систему ценностных ориентаций.

Цель: Формирование культуры здоровья студентов, проживающих в общежитии, посредством развития здоровьесформирующей и здоровьесберегающей среды.

Задачи:

- Формировать у обучающихся через цикл внеурочных форм деятельности системы знаний о здоровье человека, о здоровом образе жизни;
- применить здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе;
- Пропаганда здорового образа жизни.

Предполагаемые результаты:

- ✓ Понимают сущность понятия «ЗДОРОВЬЕ»;
- ✓ Знают и соблюдают правила рационального питания;
- ✓ Знают факторы, оказывающие влияние на жизнь и здоровье людей;
- ✓ Понимают значение гигиенических процедур, соблюдают правила гигиены;
- ✓ Снижение заболеваемости обучающихся.

Мероприятия по разделу

«Здоровый коллектив – путь к здоровью»

№ п.п.	Мероприятия	Срок исполнения.	Ответств.
1.	Изучение личных дел студентов, заселённых в общежитие.	1-5 сентября 2022	Воспитатели
2.	Изучение индивидуальных особенностей студентов, их жизненных навыков	В течение года	Воспитатели

	(трудолюбия, одарённости, увлечений, склонностей и интересов, взаимоотношений между сверстниками, педагогами, родителями). Беседы Анкетирование Наблюдение		
3	Мониторинг здоровья, проживающих студентов. Изучение мед. карточек	Сентябрь - октябрь 2022	Воспитатели Медработник.
4.	Организация профилактических осмотров состояния здоровья студентов. Медосмотр	Сентябрь 2022, По графику и по мере необходимости	Медработник
5.	Выявление детей «группы риска» Беседы Тестирование Наблюдение	В течение года	Воспитатели
6.	Проведение индивидуальных и групповых бесед по организации проживания: <ul style="list-style-type: none"> • режим дня; • противопожарная безопасность; • санитарные правила; • культура общения; • личная гигиена; • групповые и индивидуальные беседы; мероприятия, направленные на оздоровление личности.	В течение года	Воспитатели
7.	Выборы совета общежития. Организация работы комиссий по самоуправлению Собрание	Сентябрь 2022	Воспитатели
8.	Презентация системы дополнительного образования.	Сентябрь 2022	Администрация техникума
9.	Вовлечение проживающих студентов в кружки и секции Беседы Информирование о графике работы кружков и секций	В течение года	Воспитатели Классные руководители
10.	Контроль за посещаемостью студентами кружков и секций	В течение года	Воспитатели

2-й раздел

«Жизнь без вредных привычек»

Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, которые связаны со здоровьем подростков, такие как, курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических и психоактивных веществ. Эти явления, получившие название «вредные

привычки», широко распространены сегодня в молодёжной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы.

Сегодня самыми распространёнными вредными привычками можно назвать курение, алкоголизм и наркоманию. При этом первые две в большинстве своём формируются ещё в школе. Это является большой проблемой для нашего общества, так как влияние сигарет и алкоголя может нанести непоправимый ущерб ещё не сформировавшемуся организму.

Современные подростки стараются выглядеть более взрослыми и следовать моде. И самой большой проблемой того, что вредные привычки так распространены, являются именно эти факторы. Подростки хотят за счёт этого самовыразиться и не отставать от других. Поэтому они начинают пить и курить, тем самым повышая свою самооценку.

В борьбе за здоровый образ жизни подростков главным является донести до них то, что курением и алкоголизмом не являются хорошим средством для самовыражения. Эти вредные привычки не смогут сделать их более взрослыми и модными, но способны нанести большой вред здоровью. Поэтому вредные привычки должны не только пресекаться, но и иметь обоснованные причины их запрета.

При профилактике вредных привычек воспитатели общежития учитывают принципы, определённые в Концепции Комплексной активной профилактики:

- взаимодействие органов и учреждений,
- дифференцированность профилактических подходов (по возрасту, по степени вовлечённости, по степени наличия факторов риска),
- аксиологичность (формирование представлений о здоровом образе жизни, законопослушности),
- непрерывность.

Цель:

Создание безопасной образовательной среды, обеспечивающей условия для личностного развития учащихся и их ориентацию на здоровый образ жизни и укрепление физического здоровья.

Задачи:

- Профилактика и предупреждение вредных привычек и злоупотребления ПАВ;
- оказать социально- психолого-педагогическую помощь обучающимся и их родителям;
- развить морально-устойчивую жизненную позицию обучающихся и воспитание здорового образа жизни.
- выявить лиц «группы риска», склонных к злоупотреблению ПАВ, алкоголю, наркотикам;
- формировать нравственно-моральные качества;
- повысить уровень знаний обучающихся об опасности курения, употребления алкоголя, наркотиков, ПАВ;
- Формировать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать негативного отношения к табакокурению, алкоголю, наркотикам,

ПАВ.

Предполагаемый результат:

- ✓ знают о вредном влиянии на здоровье курения, алкоголя, наркотиков, ПАВ;
- ✓ знают правила социального поведения;
- ✓ критически относятся к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ, ПАВ;
- ✓ проявляют инициативу в проведении профилактических мероприятий в общежитии.
- ✓

Мероприятия по разделу «Жизнь без вредных привычек»

№ п..п.	Мероприятия	Срок исполнения.	Ответств.
1	«Кто курит табак, тот сам себе враг»	октябрь	Воспитатель.
2	Библиотечный урок. «Видеоигры - не игрушка!»	октябрь	Библиотекарь
3	Встреча с медработником. Беседа «Признаки вирусной инфекции»	ноябрь	медработник
4	Открытое воспитательное мероприятие «Спорт – залог здоровья»	февраль	Воспитатель.
5	Спортивный конкурс «Богатыри – это мы!»	февраль	Руковод. спорт. секции
6	Беседа медработника «Правила безопасного секса»	март	Медработник
7	Видео-час «Пьянство - вон из жизни»	апрель	Воспитатель
8	Час психолога «Умей сказать: НЕТ!»	апрель	Психолог
9	«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» - поход на реку	июнь	Воспитатель

3 раздел

«Со спортом дружить – здоровым быть»

В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Именно поэтому учащихся необходимо научить правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма. Свою долю ответственности за здоровье учащихся несёт система образования. Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Семья вместе с общеобразовательной школой играет в этом немаловажную роль.

При всей значимости урока как основы физического воспитания в школе главенствующая роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа решает много важнейших задач. Успешность их решения зависит от правильного, чёткого планирования и организации методической работы в школе, в которой принимают активное участие администрация школы, классные руководители, воспитатели, медицинские работники, родители, совет учащихся. Только совместная работа всех звеньев даёт возможность грамотно и целесообразно организовать спортивно-массовую работу школы, направленную на оздоровление школьников, приобщение их к ЗОЖ.

Одной из главных задач учебных заведений является укрепление здоровья и правильное физическое развитие обучающихся. С этой целью используются различные формы: уроки физической культуры, спортивные секции, подвижные игры на воздухе и в спортзале, час здоровья и т.д. Ведётся совместная работа воспитателей и медицинских работников по отслеживанию здоровья студентов, проживающих в общежитии.

Задача учебного предмета физическая культура – формирование навыков ЗОЖ через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основной формой является урок физической культуры. Но полностью и качественно решить задачи физического воспитания только за счёт уроков крайне сложно, поэтому мы широко используем внеурочную, физкультурно-оздоровительную спортивную работу. Стараемся, чтобы как можно больше

детей посещали спортивные секции, организованные как на базе техникума, так и на базе учреждений дополнительного образования. В нашем общежитии два дня в неделю (вторник и четверг) считаются традиционно спортивными. Именно в эти дни студентам общежития предоставляется на полтора часа спортзал техникума для проведения различных спортивных мероприятий наряду со спортивными секциями. В их задачу входит повышение интереса подростков к приобщению к общей физической культуре и спорту, а также способствует сплочению коллектива, развитию духа соревнования и выносливости. Всё это способствует физическому развитию молодого поколения.

Цель:

Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт студентов, проживающих в общежитии.

Задачи:

- укрепить здоровье, содействие нормальному физическому развитию;
- совершенствовать знания в области физической культуры и спорта;
- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- сформировать систему спортивно-оздоровительной работы;
- создать систему взаимодействия и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.

Предполагаемый результат:

- Понимают роль физических занятий и спорта для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера;
- Посещают кружки и секции спортивной направленности;
- Участвуют во всех спортивных мероприятиях общежития;
- Владеют элементами какого-либо вида спорта.

Мероприятия по разделу «Со спортом дружить – здоровым быть»

№ п.п.	Мероприятия	Срок исполнения	Ответственный
1	Эстафета «Весёлые старты» (девушки)	Октябрь	Руководитель спорт.секции
2	Эстафета «Весёлые старты» (юноши)	Ноябрь	Руководитель спорт.секции
3	Мини-футбол в спортзале	Декабрь	Руководитель спорт.секции
4	Шашечный турнир (юноши и девушки)	Январь	Руководитель спорт.секции
5	Спортивный конкурс «Богатыри – это мы!» (юноши)	Февраль	Руководитель спорт.секции
6	Турнир по волейболу. (юноши и девушки)	февраль	Руководитель спорт.секции
7	Турнир по настольному теннису (девушки)	Март	Руководитель спорт.секции
8	Турнир по настольному теннису (юноши)	Апрель	Руководитель спорт.секции
9	Мини-футбол на спортплощадке	Май	Руководитель спорт.секции
10.	Спортивные игры на свежем воздухе	Июнь	Руководитель спорт.секции