Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

ГАПОУ РС (Я) «Намский педагогический колледж им. И. Е. Винокурова»

Проект на тему:

«Разработка программы и проведение мероприятий по оздоровлению ипропаганде здорового образа жизни студентов в Намском педагогическом колледже им.И.Е. Винокурова, в рамках проведения Декады здоровья»

Разработал: тьютор- Неустроева Анна Иннокентьевна

2020г.

Содержание

1. Общие положения
   1. Актуальность и обоснование проблемы здоровьесбережения среди студентов

1.2. Ресурсы колледжа по оздоровлению молодежи

2. Цель и задачи программы

2.1. Цель программы

2.2. Задачи программы

3. Содержание программы

4. Ожидаемые результаты

5. Проведение Декады здоровья в Намском педагогическом колледже им.И.Е. Винокурова в 2016-17 уч.г.

6. Использованная литература

1. Общие положения

1.1. Актуальность и обоснование проблемы здоровьесбережения среди студентов.

В настоящее время одной из актуальных проблем современного общества является проблема организации мероприятий, способствующих сохранению и улучшению здоровья молодого поколения. Постоянное воздействие различных негативных физических и социальных факторов, психоэмоциональные нагрузки, недостаточно высокое качество жизни приводят к снижению адаптационных возможностей и ухудшению здоровья у большинства молодежи.

Студенты являются такой категорией населения, которая в значительной степени подвержена воздействию целого ряда факторов, негативно влияющих на состояние здоровья. Нерациональное распределение рабочего времени, нерегулярное питание, недостаточная физическая нагрузка, стрессы в процессе учебной и внеучебной деятельности, вредные привычки, непонимание необходимости здорового образа жизни могут являться причинами психосоматических заболеваний. В этих условиях сохранение физического, психического и морально-нравственного здоровья требует систематического психолого-педагогического сопровождения и поддержки образовательного процесса, на осуществление которых направлена деятельность тьюторов, совместно с учебно-воспитательной частью и родителями.

В соответствии с комплексным планом на год и планом воспитательной работы в целях пропаганды здорового образа жизни и профилактики заболеваемости среди студентов в Намском педагогическом колледже им. И.Е. Винокурова ежегодно проводится декада здоровья.

Тьюторы, психолог и медработник колледжа систематически проводят мониторинг развития у студентов важнейших индивидуально-психологических личностных характеристик, в том числе мотивации и ценностных ориентации, способности к саморазвитию, стрессоустойчивости и т.д. В современных условиях высокую актуальность приобретает проблема предупреждения аддиктивного (зависимого) поведения у студентов. Рост объема и разнообразия наркотических средств и алкогольной продукции обусловливают проникновение зависимости в широкие слои населения, прежде всего, молодежи. В результате систематического мониторинга, проведения регулярных тестов и анкетирования, комплексно-спортивных эстафет, проводимых по воспитательному плану колледжа, с руководителями физического воспитания, по сравнению с прошлыми годами сократилось количество студентов, употребляющих спиртное, и систематически курящих студентов.

Но у некоторых студентов отсутствуют необходимые взаимосвязи между ценностями-целями и ценностями-средствами, что указывает на инфантильность самосознания, слабость волевых процессов, отсутствие позитивных жизненных целей, в том числе стремления к здоровому образу жизни, поэтому с такими студентами ведется индивидуальная мотивационная работа.

1.2. Ресурсы колледжа по оздоровлению молодежи

Реализацию программы осуществляют следующие структурные подразделения:

*Отдел физического воспитания* - работа по воспитанию здорового образа жизни в студенческой среде, организация и проведение спортивных турниров, мероприятий по привлечению молодых людей к спортивным мероприятиям.

*Медпункт*- организация медико-профилактической и лечебной работы со студентами и сотрудниками колледжа.

*Общественные объединения колледжа*- организация работы студенческих кружков, проведение культурно-массовых мероприятий.

*Студенческий совет* - организация конкурсов, концертов, фестивалей, КВНов с целью реализации творческих способностей студентов.

*Тьюторы*- адаптация студентов 1 курса, учебно-воспитательная работа и организация полезного досуга студентов, благотворительная помощь детским домам и интернатам, помощь в решении социальных проблем, шефство с ветеранами и помощь, работа с родителями и т.д.

*Педагог-психолог-*осуществление психолого-педагогической поддержки и сопровождения образовательного процесса, мониторинг личностных особенностей, являющихся показателями различных аспектов психического и морально-нравственного здоровья.

2. Цель и задачи программы

2.1. Цель программы: создание и поддержка условий, способствующих формированию здорового образа жизни, направленных на профилактику заболеваемости и помощь в социально-психологической адаптации студентов.

2.2. Задачи программы:

- Формирование осознанного и ответственного отношения студентов к своему здоровью, отношения к здоровью как к важнейшей жизненной ценности.

- Обеспечение студентам оптимальных условий для учебы и отдыха, грамотное распределение учебной нагрузки, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

- Внедрение системы мер профилактического, лечебного и социально - бытового характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

- Осуществление систематического мониторинга состояния здоровья студентов, в том числе важнейших аспектов их психического здоровья.

- Внедрение комплекса образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение студентами мотивации, знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья (в том числе интеллектуальных и коммуникативных навыков, способствующих противостоянию вредным воздействиям социальной среды и формированию зависимого поведения, навыков самодиагностики и саморегуляции психоэмоционального и физического состояния, формированию стрессоустойчивости).

3. Содержание программы.

3.1. Совершенствование здоровьеформирующей деятельности образовательного учреждения, системы физического воспитания (организация спортивно-массовых мероприятий, спортивных секций и участие спортивных команд в различных мероприятиях).

3.2. Формирование ценностей здорового образа жизни:

- проведение мониторинга ценностных ориентации студентов, в том числе ценностей здоровья, здорового образа жизни;

- рационализация организация учебного и внеучебного времени студентов;

- проведение тренингов, направленных на формирование установки на здоровый образ жизни, на формирование позитивной Я-концепции, толерантности, эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости, а также устойчивости к применению психоактивных веществ;

- проведение круглых столов по формированию здорового образа жизни с участием врачей, преподавателей и студентов;

- совместная работа со студенческим активом, волонтерами по формированию здорового образа жизни.

3.3. Проведение работы тьюторами.

3.4. Проведение индивидуальных психологических консультаций с родителями студентов по решению межличностных проблем в семейных отношениях, с разъяснением ценностей здорового образа жизни и мер предупреждения зависимого поведения.

4. Ожидаемые результаты.

4.1. Улучшение здоровья, снижение уровня заболеваемости студентов.

4.2. Создание благоприятных психолого-педагогических, санитарно-гигиенических условий в колледже.

4.3. Снижение зависимости студентов от вредных привычек.

4.4. Поддержание благоприятного психологического климата в межличностном общении преподавателей и тьюторов, в студенческой среде, в отношениях между студентами и их родителями.

4.5. Создание информационной базы по состоянию важнейших показателей физического, психического и морально-нравственного здоровья студентов.

**План проведения декады на 2018-2019 уч.год:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Дата проведения | Ответственные |
| 1 | Открытие декады по пропаганде здорового образа жизни «Молодёжь выбирает здоровый образ жизни» | Март-апрель | Воспитательный отдел, тьюторы |
| 2 | Радио лекция (во время большой перемены) «О здоровье» |  | Фельдшер, студсовет |
| 3 | Экспресс - диагностика обучающихся 1 курса «Предрасположенность к табачной зависимости» |  | Педагог- психолог, тьюторы, старосты уч.групп |
| 4 | Конкурс стенгазет по теме «ЗОЖ» |  | Тьюторы, активы групп |
| 5 | Книжная выставка «Унесенные дымом» |  | Библиотекарь, тьюторы |
| 6 | Спортивное соревнование «Спорт – залог здоровья нации», приуроченное к декаде по пропаганде Здорового образа жизни |  | Физруководители, тьюторы |
| 7 | Выпуск памяток «Здоровые советы» |  | Инженер по ТБ |
| 8 | Оформление информационного стенда «Спорт и здоровье» |  | Воспитательный отдел, студсовет |
| 9 | Час здоровья «Искушение любопытством» (О вреде наркотиков) для обучаюшихся и студентов 1 курса |  | Библиотечный актив |
| 10 | Час общения «Думаем о будущем сегодня» - о здоровом образе жизни |  | Педагог-психолог; Соц.педагог; актив общежития |
| 11 | Просмотр видео-фильмов про ЗОЖ |  | Студсовет |
| 12 | Тьюторские часы «Здоровым быть - успешным быть!» для 2, 3, 4 курсов |  | Тьюторы, актив уч.групп |
| 13 | Курс лекций со специалистами медицинских учреждений |  | Педагог-психолог; тьюторы, фельдшер |
| 14 | Закрытие декады «Молодёжь выбирает здоровый образ жизни» по пропаганде ЗОЖ |  | Воспитательный отдел, тьюторы |
| 15 | Размещение на сайт информации, посвящённой декаде «Молодёжь выбирает здоровый образ жизни» |  | Воспитательный отдел, тьюторы |

5. Проведение Декады здоровья в Намском педагогическом колледже им.И.Е.Винокурова в 2018-2019 уч.г.

**Мероприятия декады здоровья за 2018-19 уч.г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
|  | Видеоролик – лекция врачей ПТД в день борьбы с туберкулезом | 24.03.2019 | Фельшер, нач.восп.отдела, тьюторы |
|  | Конкурс плакатов | 24.03.2019 | Жюри, тьюторы |
|  | Сахамедстрах лекция | 27.03.2019 | Фельшер, нач.восп.отдела, тьюторы |
|  | «Хаар курэ5э» соревнования между общежитиями | 29.03.2019 | Воспитатели |
|  | Зарядка во время перемены | В течение декады | Нач.восп.отдел, тьюторы физ.отделение |
|  | Лекции врачей (гинеколога, дерматолога, нарколога, психиатра) | В течение декады | Фельшер, нач.восп.отдела |
|  | Проверка сахара в крови Алкотестер | В течение декады | Фельшер |
|  | Соревнования по лыжным гонкам | 28.03.19 | физ.отделение |
|  | Конкурс «Ыал - а5атынан» | 31.03.2019 | Нач.восп.отдел, тьюторы физ.отделение |
|  | Фитобар | в течение декады | Медпункт, столовая |
|  | Радио лекция (во время большой перемены) | Ежедневно в течение декады | 2-3 курсы |
|  | Трансляция видеороликов | Ежедневно в течение декады | Восп.отдел |
|  | Размещение на сайт информации, посвящённой Декаде здоровья | Апрель | Восп.отдел, отв.тьюторы |

**В рамках декады здоровья проведены следующие мероприятия:**

- конкурс плакатов на тему: „Здоровый образ и стиль жизни“. В нем приняли участие студенты с I – IV курсы. I место – заняла группа ПДО14; II место – заняла Филиппова Василиса, студентка группы ИЗО13Б, III место заняла группа ПДО16У.





- 24 марта – День борьбы с туберкулезом, в этот  день проведены лекции врачей противотуберкулезного диспансера,   в мероприятии приняли участие  обучающиеся с I – IV курсы. С утра все студенты прикрепили на грудь ромашку, символический атрибут дня борьбы с туберкулезом.



- в течении декады в столовой колледжа организовали фитобар, шла трансляция видеороликов на тему: «ЗОЖ» и радиолекции студентов II-III курсов, также каждое утро во время перемены проходила утренняя зарядка, которую провели студенты I курсов;



- 27 марта провели лекцию работники Сахамедстраха, наш постоянный представитель в Намском районе Наталья Борисовна Гоголева;





- 28 марта прошли соревнования по лыжным гонкам, участвовали с I-IV курсы;

- 29 марта была проведена проверка сахара в крови и артериального давления у всех желающих;



- с 28-30 марта студенты присутствовали на лекциях врачей гинеколога, дерматолога, нарколога  и психиатра;



-  29 марта проведены соревнования между общежитиями «Хаар курэ5э», участвовали 60 студентов, которых разделили  на 2 команды (команда красных и синих), в итоге победила команда красных;





- 31 марта проведен конкурс «Ыал- а5атынан», участвовали студенты с I-IV курс, победителем стал Колесов Давыд группа ПО13, II – место занял Плотников Степан группа ПДО14, III – место Скрябин Павел группа ПО15, IV – место Бубякин Дьулус группа ФК16 и всем были вручены специальные призы.











Таким образом, мероприятия, предусмотренные в рамках декады здоровья, выполнены в полном объеме. Организация мероприятий носит системный характер и  способствует вовлечению молодежи в здоровьесберегающую деятельность, а также позволили обратить особое внимание на формирование здорового образа жизни среди студентов.

И в дальнейшем необходимо продолжить работу по формированию здорового образа жизни, использовать активные формы деятельности, способные вовлекать максимальное количество участников в  профилактике по сохранению здоровья в целом.

6. Использованная литература:

1. Физическая Культура студента: Учебник / под ред. В.И.Ильинича. М.:Гардарики, 2002. -448с.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.:ФиС, 2007.

3. Абросимова М.Ю. Здоровье молодежи/М.Ю. Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007.-220 с.

4. Искуссво быть здоровым – Часть.3/Авт.сост.Шенкман С.Б.

5. [www.zdorovajaplaneta.ru](http://www.zdorovajaplaneta.ru)

6. [www.gigiena-center.ru](http://www.gigiena-center.ru)

7. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. –М.: Издательский центр «Академия», 2001. -320 с.

8. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие /Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов –М: Издательский центр «Академия», 2007. -256 с.

9. Филиппов П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / П.И. Филиппов, В.П. Филиппова, -М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. -288 с.