Государственное бюджетное профессиональное

 образовательное учреждение Самарской области

 «Нефтегорский государственный техникум»

Программа спортивно-оздоровительного воспитания

«Навигатор здоровья»

Предназначена для студентов 1-4 курса ГБПОУ «НГТ»

Срок реализации: 3 года (2016 -2019гг.)

Разработчики:

И.Д.Китаева – заместитель директора по СПР

Н.В.Чеховских - методист

Нефтегорск 2016г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка……………………………………………………..... | 3 |
| Цели и задачи программы………………………………………………….. | 5 |
| Основные направления и принципы программы…………………………. | 5 |
| Участники программы………………………………………………………. | 8 |
| Этапы реализации программы………………………………………………. | 8 |
| Механизм реализации программы…………………………………………. | 9 |
| Содержание программы…………………………………………………….. | 10 |
| Организация управления программой и контроль за ходом её реализации………………………………………………………………… | 14 |
| Мониторинг эффективности программы…………………………………… | 15 |
| Предполагаемый результат………………………………………………….. | 17 |
| Ресурсное обеспечение программы ………………………………………… | 23 |
| Список литературы…………………………………………………………... | 25 |
| Приложение…………………………………………………………………… | 26 |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье молодёжи — важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с суммарным потенциалом здоровья подростков и молодёжи. По мнению большинства исследователей данной проблемы, именно в этом отношении ситуация современной России вызывает наибольшую тревогу и опасения.

Здоровье в нашем понимании, лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. Проблема здоровья относится к категории таких проблем, о которых вроде бы все знают - как его сохранить и укрепить, но никто на практике эти знания не применяет.

Особой проблемой в последние годы стали социально зависимые болезни. Наряду с ухудшением соматического здоровья отмечается увеличение числа психических нарушений у молодежи. Значимость формирования ценностных ориентацией в области здоровья обусловлена необходимостью сохранения и совершенствования физического, психического и социального благополучия. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит реальный образ жизни человека.

Исходя из того, что для становления развитой личности важное значение имеет здоровый образ жизни, личная ответственность за собственное здоровье, возникла необходимость совершенствования и оптимизации системы спортивно - оздоровительного воспитания в техникуме. Одной из главных идей для данного направления является формирование у студентов понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения.

Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений. Физическое воспитание и физическая культура должны стать основой здравого смысла в сохранении студентами своего здоровья, их поведении и поступках. Социальное благополучие и успешность студентов невозможны без сохранения физического и психологического здоровья. Воспитание привычки к постоянным занятиям физкультурой и спортом не с целью спортивных достижений, а с целью оздоровления своего организма должны стать смыслом жизни каждого студента.

Чтобы воспитать у студентов положительные привычки, научить соблюдать правила гигиены необходимо, чтобы в техникуме существовали строгие правила формирования культуры здорового образа жизни и гигиены, а именно:

* традиционное, хорошо организованное санитарно-гигиеническое
* просвещение студентов;
* строгий контроль соблюдения студентами санитарно-гигиенических требований; 
* просвещение кураторов по данной проблеме и проведение для них обучающих семинаров по организации в студенческих коллективах содержательной воспитательной работы в данном направлении;
* организация практической деятельности студентов по развитию санитарно - гигиенических умений;
* сотрудничество с семьями студентов по проблеме преодоления вредных привычек, просвещение родителей;
* пропаганда здорового образа жизни.

Программа может и должна помочь студентам как можно раньше увидеть проблему выбора, научиться выбирать свой путь - здоровый образ жизни, научиться отвечать за свою жизнь. Задача преподавательского коллектива подсказать возможные альтернативы, возможные последствия выбора студента. С другой стороны, преподаватели тоже должны сделать выбор образовательных технологий в профилактической работе и деятельности по здоровьесбережению.

Не менее важной проблемой является здоровье преподавателя как главный фактор повышения этой ценности в социокультурном пространстве техникума. Для реализации своей главной профессиональной цели (формирование здорового человека) преподаватель сам должен обладать достаточно высоким уровнем здоровья. Профессиональное здоровье преподавателя — способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности преподавателя во всех условиях профессиональной деятельности.

В результате спортивно - оздоровительного воспитания у студентов должны быть сформированы такие качества личности как целеустремленность, воля, стремление к преодолению вредных привычек, сохранение собственного здоровья, стремление к достижению невозможного.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Целью Программы является формирование у студентов культуры здоровья и потребности в здоровом образе жизни через ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:

1) совершенствовать воспитательную среду, направленную на сохранение и укрепление здоровья студентов;

2) расширить взаимодействие техникума с общественными и ведомственными организациями по вопросам сохранения и укрепления здоровья;

З) формировать у студентов понятие культуры здоровья и ответственного отношения к здоровью к мужскому и женскому здоровью как бесценному дару природы;

1. знакомить студентов с традициями и обычаями бережного отношения человека к собственному здоровью;
2. использовать различные диагностики для проведения мониторинга сформированности ЗОЖ у студентов, раннего выявления подростков, употребляющих ПАВ, и создания базы данных по состоянию здоровья студентов техникума и контроля медицинской комиссии;
3. создать систему работы по формированию у студентов навыков ведения здорового образа жизни, социально-психологической адаптации; оказание помощи в раскрытии оздоровительных возможностей личности; развитию саморегуляции организма, двигательной активности и подвижного образа жизни;
4. организация профилактических медицинских осмотров для штатных сотрудников техникума;
5. пррфилактика наркотической, алкогольной и компьютерной зависимостей, табакокурения;
6. способствовать преодолению вредных привычек средствами физической культуры и занятиями спортом

Решение указанных задач будет осуществляться путем реализации программных мероприятий.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

Основные направления формирования навыков ЗОЖ:

1. Организация образовательного процесса.

2. Организация воспитательной работы, направленной на формирование ЗОЖ

(осуществление комплексной профилактической работы);

3. Организация методической работы, направленной на формирование ЗОЖ

(проведение семинаров и тренингов для студентов и преподавателей). Данные направления реализуются через:

* реабилитацию психофизической работоспособности студентов и организацию здорового образа жизни;
* профилактическую работу по предупреждению инфекционных заболеваний, а также вредных привычек, употребления ПАВ;
* разработку и внедрение оптимальной системы медицинского обеспечения;
* решение оздоровительных задач средствами физической культуры; повышение квалификации педагогических кадров; 
* оздоровительную работу, предполагающую систему эффективных психологических мероприятий, организацию двигательной активности.

Программа предусматривает создание условий для сохранения и укрепления здоровья студентов, в том числе за счет:

* реальной разгрузки содержания общего образования;
* использования эффективных методов обучения;
* повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
* организации мониторинга состояния здоровья молодежи;
* рационализации досуговой деятельности молодежи.

Программа руководствуется следующими принципами:

1. принцип интеграции всех сил. Органическое единство всех структурных подразделений техникума — Льговского филиала с целью обучения и воспитания студентов в условиях, обеспечивающих им физическое, психическое и духовнонравственное здоровье;
2. принцип гуманизации. Усиление внимания к личности каждого студента как высшей социальной ценности общества, установка на формирование гражданина с высокими интеллектуальными, моральными и физическими ценностями;

З) принцип дифференциации и индивидуализации обучения и воспитания, создание условий для полного проявления и развития способностей каждого студента;

1. принцип демократизации. Создание предпосылок для развития активности, инициативы и творчества обучения студентов и преподавателей, заинтересованное взаимодействие администрации и общественности в  становлении и функционировании здоровьесберегающих образовательных технологий;
2. принцип антропологичности. Целостность человека, его психосоматическое, социокультурное, духовное и физическое единство; взаимосвязь и взаимовлияние социальной среды и личности в направлении развивающей культурно-созидательной деятельности;
3. принцип открытости функциональных и методических действий. Все, что делается в процессе внедрения и становления здоровьесберегающей системы образования и воспитания, должно быть понятным, логически обоснованным и информационно открытым для студентов и преподавателей, являться их осознанной деятельностью;
4. принцип объективной оценки конечного результата. Один из главных принципов, лежащих в основе образовательных технологий. Только при выполнении этого требования возможны продуктивный контроль и коррекция, поиск способов управления и исправления допущенных ошибок,
5. принцип оптимизации: выбор наилучшего варианта плана деятельности, то есть наилучшего варианта содержания средств, форм, методов внедрения и функционирования здоровьесберегающих технологий, затрат времени, усилий, степени трудности, научности, создания оптимальных условий для деятельности (учебно-материальных, санитарно-гигиенических, моральнопсихологических, культурно-эстетических); умелого стимулирования и регулирования действий; оперативного контроля и коррекции деятельности.

Система здоровьесбережения в техникуме включает:

1 Здоровуюокружающую среду: в течение учебного времени выделение времени на питание, соблюдение режима проветривания и т. п.

2.Систематическое и квалифицированное распространение знаний о здоровье среди всех участников программы.

3.Взаимодействие техникума и социума в деле охраны здоровья.

Основными факторами здоровья являются: личная гигиена, рациональное питание, оптимальное сочетание и отдыха или режима дня; двигательная, интеллектуальная и творческая активность, отказ от вредных привычек.

Факторы риска:

1. Стрессовая педагогическая тактика
2. Интенсификация учебного процесса
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям студентов.
4. Несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса
5. Функциональная неграмотность преподавателей в вопросах охраны и укрепления здоровья
6. Массовая безграмотность студентов в вопросах сохранения здоровья
7. Провалы в существующей системе физического воспитания
8. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе по профилактике вредных привычек, половому воспитанию и сексуальному просвещению, правильному использованию средств физического воспитания и спорта т.п.)

## **УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ**

Студенты и преподаватели ГБПОУ «Нефтегорского государственного техникума», Центр культуры, молодежи и спорта г. п. Нефтегорск, Дом молодежных организаций м.р. Нефтегорский, центр «Семья», ЦРБ,

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**I этап: проектный.**

Срок реализации: 2016 -2017гг. (сентябрь - октябрь).

Цель: проектировка условий создания системы спортивно-оздоровительного воспитания.

Задачи:

* систематизировать, проанализировать и дополнить программно - методическую и нормативную базу воспитательной деятельности в техникуме в соответствии с планируемыми нововведениями;
* разработка, обсуждение и утверждение целевой воспитательной программы спортивно - оздоровительного направления «Навигатор здоровья»;
*  анализ материально-технических, педагогических условий реализации программы;  формирование методической копилки диагностических материалов по основным направлениям программы;
* экспертиза воспитательного пространства техникума по направлению спортивно-оздоровительного воспитания.

 **II этап: практический.**

Срок реализации: 2017-2018 гг.

Цель: реализация целевой воспитательной программы спортивнооздоровительного направления «Навигатор здоровья» 

Задачи:

* создание эффективной системы спортивно—оздоровительной направленности (наполнение содержания деятельности, поиск наиболее эффективных форм и методов воспитательного воздействия);
* разработать методические рекомендации по спортивно - оздоровительному воспитанию;
* расширение и укрепление связей и отношений учреждений дополнительного образования и культуры, спортивными секциями города Нефтегорска;
* вовлечение в систему спортивно-оздоровительного воспитания представителей всех субъектов образовательной деятельности;
* проведение мониторинга реализации целевой программы спортивнооздоровительного воспитания;
* участие в конкурсах, соревнованиях, спортивном ориентировании, чемпионатах по спортивно—оздоровительной направленности.

**III этап: аналитический.**

Срок реализации: 2018-2019 гг.

Цель: анализ эффективности целевой программы спортивно—оздоровительного воспитания.

Задачи:

* обобщение результатов работы по внедрению системы спортивно - оздоровительного воспитания;
* проведение коррекции затруднений в реализации программы;
* планирование работы на следующий период.

## **МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация спортивно-оздоровительного воспитания проходит в трех направлениях:

* через учебную деятельность;
* через систему дополнительного образования;
* через воспитательную работу.

Поставленные цели программы реализуются:

* на предметах ОБЖ, физической культуры, биологии, химии и др.; на предметных неделях;
* через внеучебную деятельность.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Ключевые понятия:***

**Здоровье** - это гармония здорового тела и здорового духа. Это гармония психофизического развития человека, главная личностная и социальная ценность. Это не только медицинская, но и педагогическая категория, связанная с воспитанием и формированием внутренних резервов.

**Признаками здоровья являются**: устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; функциональное состояние и резервные возможности организма; отсутствие заболеваний и дефектов развития; уровень морально - волевых и ценностно - мотивационных установок.

**Здоровый образ жизни** - это способы деятельности людей по сохранению и улучшению своего здоровья как условия и предпосылки развития других сторон и аспектов образа жизни. Здоровый образ жизни - максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.

**Формирование здорового образа жизни** - это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов сферы и направления жизнедеятельности людей; законотворчество; образование и обучение; воспитание и социализация личности; формирование общественного мнения и активация субъективных предпосылок массового осуществления ЗОЖ.

**Здоровьесберегающая технология** - разновидность педагогических технологий, оказывающая активное воспитательное воздействие на личность студента преподавателями, специалистами других отраслей, активно сотрудничающих с образовательным учреждением в сфере здоровьесбережения.

 **Принципы здоровьесбережения:**

* законность в сфере образования; обязательность исполнения решений и выполнение предписаний контролирующих органов государственной и муниципальной власти и органов управления образованием;
* гуманизация, гармония отношений;
* адаптация;
* сотрудничество;
* ответственность.

## **План мероприятий на период 2016-2019 годы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1. Разработка по нормативно-правового обеспечения** |
| 1.1 | Изучение всех действующих Федеральных, региональных, муниципальных программ по проблеме«Здоровье» | Ежегодносентябрь | Заместитель директора по СПРМетодист |
| 1.2 | Систематизация опыта образовательных учреждений по данной проблеме | Ежегодносентябрь | Заместитель директора по СПР |
| 1.3 | Разработка локальных актов, необходимых для функционирования программы | В течение года(согласно плану заместителя директора по СПР) | Заместитель директора по СПР |
| **2. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья студентов. Медицинская диагностика** |
| 2.1  | Сбор сведений о состоянии здоровья студентов, мед. справки | Ежегодно | Секретарь учебной части |
| 2.2. | Проведение профилактических медицинских осмотров сотрудников техникума | Ежегодно | Администрация |
| 2.3 | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни | Ежемесячно | Социальный педагог, кураторы |
| **3. Мониторинг психофизиологического здоровья студентов** |
| 3.1 | Психологический мониторинг здоровья студентов:- тест на адаптацию;- тест на тревожность. | Ежегодно октябрьВ течение года | Кураторы, преподаватель по физической культуре |
| 3.2 | Контроль за состоянием здоровья, физического развития, физической подготовленности студентов. | В течение года | Кураторы, преподаватель по физической культуре |
| **4. Контроль за соблюдением санитарно - гигиеничского режима в техникуме**  |
| 4.1 | Эстетическое оформление кабинетов техникума | В течение года | Администрация  |
| 4.2 | Контроль за санитарно-гигиеническими условиями техникума:-воздушно-тепловой режим;-освещённость кабинетов | В течение года | Администрация  |
| 4.3 | Соблюдение требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки студентов на всех этапах обучения | В течение года | Заместитель директора по УПР, заместитель директора по СПР, методист |
| 4.4 | Составление рационального расписания для преподавателеи | В течение года | Заместитель директора по УПР |
| 4.5 | Контроль за правильным использованием ИКТ | В течение года | Администрация техникума  |
| **5. Профилактика** |
| 5.1 | Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы. | В течение года | Специалисты медицинских учреждений города |
| **6. Физическое воспитание, организация активного досуга** |
| 6.1 | Выявление у первокурсников интереса к занятиям спортом и привлечение к занятиям в спортивных секциях | Ежегодно сентябрь, октябрь | Преподаватель физической культуры |
| 6.2 | Участие студентов и преподавателей в спортивных соревнованиях, состязаниях по многоборью, спартакиадах, товарищеских встречах, «Днях здоровья»(внутритехникумовских, городских, региональных) | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора поСПР, методист, кураторы |
| 6.3 | Организация работы спортивных секций:* волейбол;
* фитнес;
* мини- футбол
 | В течение года | Администрация, преподаватель физической культуры |
| 6,4 | Учебные занятия в рамках курса «Физическая культура» | В течение года (согласно плана) | Преподаватель физической культуры |
| 6.5 | Привлечение студентов к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий | В течение года (согласно годовому плану) | Заместитель директора по СПР, социальный педагог, кураторы, преподаватель физической культуры |
| **7. Профилактика травматизма** |
| 7.1 |  Тематические занятия по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ, БЖД | В течение года(согласно планам) | Преподаватель ОБЖ, БЖД |
| 7.2 | Инструктаж сотрудников техникума и студентов по правилам техники безопасности | В течение года(согласно планам) | Преподаватель ОБЖ, БЖД |
| **8. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек** |
| 8.1 | Активизация деятельности заседаний семинаров кураторов по изучению и использованию современных методик, пропагандирующих ЗОЖ | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора по СПР, социальный педагог, методист |
| 8.2 | Тематические занятия в рамках курсаОБЖ | В течение года согласно планам | Преподаватель ОБЖ, БЖД |
| 8.3 | Декада профилактики вредных привычек, наркомании, ЗПП | 1-10 декабря ежегодно | Заместитель директора по СПР, социальный педагог |
| 8.4 | Встречи с сотрудниками медицинских заведении города Нефтегорска | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора по СПР |
| 8.5 | Проведение разъяснительной работы со студентами по формированию здорового образа жизни, отказу от вредных привычек и профилактике наркомании | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора по СПР, кураторы |
| 8.6 | Проведение бесед, тренингов по профилактике наркомании и табакокурения | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора по СПР, методист, кураторы |
| 8.7 | Участие в городских информационно - профилактических мероприятиях, направленных на профилактику распространения алкоголизма, табакокурения и других вредных привычек | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора по СПР, кураторы |
| 8.8 | Проведение выставок плакатов, рисунков, фотовыставок на темы: «Враги вашему здоровью», «Мир вокруг нас»,«Будущее без наркотиков» | В течение года (согласно годовому плану) | Заместитель директора по СПР, методист, кураторы |
| 8.9 | Участие в проведении Всероссийской антинаркотической акции «Сообщи, где торгуют смертью» | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора по СПР, кураторы |
| 8.10 | Реализация мероприятий, направленных на искоренение сквернословия среди студентов | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора по СПР, методист, кураторы |
| 8.11 | Проведение мероприятий, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом | Декабрь ежегодно | Заместитель директора по СПР, кураторы |
| 8.12 | Организация лекций и бесед о физической культуре соблюдении личной гигиены | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора по СПР, кураторы |
| **9. Работа с преподавателями** |
| 9.1 | Проведение тематических педсоветов, семинаров, круглых столов. | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора по СПР, методист |
| 9.2 | Повышение профессиональной компетенции преподавателей в области реализации здоровьесберегающих технологий | В течение года(согласно планам) | Заместитель директора по УПР, методист, преподаватели |

Программа предполагает работу по блокам, каждый из которых представлен в работе кураторов и преподавателей на протяжении всех лет обучения в техникуме как на учебных занятиях, так и во внеучебное время: Блок 1. Самопознание

Блок 2. Я и другие

Блок 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.

Блок 4. Питание и здоровье.

Блок 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Блок 6. Культура потребления медицинских услуг.

Блок 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ.

Темы данных блоков должны освещаться и с каждым годом дополняться и расширяться для студентов с целью профилактики и просвещения.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММОЙ И КОНТРОЛЬ ЗА ХОДОМ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ**

Общее управление программой воспитания «Навигатор здоровья» осуществляет Администрация ГБПОУ «НГТ».

Механизм реализации программы предусматривает ежегодный анализ результатов проведенной работы.

В целях обеспечения комплексного контроля за реализацией программы предусматриваются:

- осуществление постоянного мониторинга по всем направлениям программы;

- регулярное рассмотрение хода выполнения программы на семинарах кураторов, педагогических советах.

## **МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Мониторинг эффективности программы «Навигатор здоровья» осуществляется через анализ и оценку следующих критериев:

1. Состояние организационно-методической деятельности по здоровьесбережению студентов.
2. Улучшение санитарных условий обучения.
3. Создание благоприятного психологического климата.
4. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта.

Показатели эффективности программы «Навигатор здоровья»:

1. совершенствование системы комплексного мониторинга состояния здоровья студентов;
2. снижение количества наиболее часто встречающихся среди молодёжи заболеваний;
3. снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья;
4. воздержание от курения табака; пивного алкоголизма.
5. привлечение к массовым занятиям спортом;
6. создание благоприятного психологического климата, взаимоотношений товарищества и партнёрства в среде студентов;
7. привитие студентам и преподавателям потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
8. повышение профессиональной компетентности преподавателей;
9. сокращение пропусков занятий студентами по болезни;
10. внедрение оптимального режима учебного труда и активного отдыха;
11. повышение уровня физического, психического и социального здоровья студентов.

Диагностика студентов по данному воспитательному направлению проходит в З этапа:

Входная диагностика (1 курс)

Текущая диагностика (2 курс)

Итоговая диагностика (3-4 курс)



## **Критерии оценки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Качества | Уровни |  |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Умение планировать режим нагрузок, отдыха, питания |  |  |  |
| 2. | Двигательная активность |  |  |  |
| 3 | Здоровый образ жизни |  |  |  |
| 4. | Воздержание от курения табака |  |  |  |
| 5 | Умение контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции |  |  |  |
| 6. | Соблюдение гигиенических правил |  |  |  |
| 7 | Культура потребления медицинских услуг |  |  |  |
| 8 | Воздержание от алкоголя |  |  |  |
| 9. | Просвещенность о вреде наркотических и других психотропных средств, а также воздержание от их употребления |  |  |  |

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Ступени коллективного и личностного роста участников воспитательного процесса**

**1 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Показатели | Диагностика |
| 1. Сформированность потребности в здоровом образе жизни2.Сформированность культуры здоровья3.Сформированность нравственно-социальных качеств | Негативное отношение к ПАВПрохождение профилактических осмотровОтношение к своему здоровью | Анкетирование «Вредные привычки», беседы, педагогические наблюдения; % обучающихся и студентов, употребляющихДанные медосмотров, показатель здоровья (индекс, анализ посещаемости, заболеваемости)Анкета «Уровень сформированности ЗОЖ» |

**2 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Показатели | Диагностика |
| 1 Сформированность потребности в здоровом образе жизни2.Сформированность культуры здоровья3.Сформированность нравственно-социальных качеств | Посещение спортивных секций в техникуме и других физкультурн - ооздоровительных сооружениях.Психологический климат в коллективеколл веУчастие в соц. проектах, связанных с сохранением и укреплением здоровья | % охвата обучающихся и студентов, занимающихся в спортивных секцияхтест«Психологическийклимат в коллективе»Озеленение ОУ и территории (% участия) |

**3 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Показатели | Диагностика |
| 1.Сформированность потребности в здоровом образе жизни2. Сформированность культуры здоровья3.Сформированность нравственно-социальных качеств | Участие в физкультурно- оздоровительных и спортивных мероприятияхЗнание методик оздоровления, закаливанияУровень развития эмоционально-волевой сферы | % студентов — участников мероприятийАнкетирование, педагргическое наблюдение.Тесты |

**СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАНИЯ**

**МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Механизм реализации программы «Навигатор здоровья» включает использование комплекса организационных, педагогических и экономических мер, предусматривающих:

* совершенствование нормативно-правовой базы ОУ с целью обеспечения оптимальных условий для реализации вышеназванных направлений;
* расширение связей техникума с общественными, медицинскими, спортивно - оздоровительными и культурными учреждениями города, обмен опытом по вопросам ЗОЖ;
* активное привлечение родителей (законных представителей) к решению вопросов ЗОЖ;
* систематический контроль за ходом выполнения программы,
* мониторинг
* заключение договоров о сотрудничестве в сфере здоровья между Техникумом и органами и учреждениями здравоохранения, общественными организациями

**РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Интеллектуальные:

* Курсы для зам. директора по СПР.
* Курсы для преподавателей ОБЖ, химии, биологии, физ.воспитания и др.
* Материалы конференций, семинаров областного уровня,
* Пополнение библиотеки подборкой Литературы по ЗОЖ,
* Методические разработки классных часов и внеклассных мероприятий.

Профессиональные:

* Преподаватели предметов химии, биологии, ОБЖ, физ. воспитания, спец.предметов
* Кураторы
* Преподаватель физкультуры.
* Зав. библиотекой.
* Руководители кружков, секций

Правовые:

* Законы РФ.
* Федеральные программы по воспитанию,
* Государственные программы по предметам: ОБЖ, БЖД, физкультуры, химии, биологии, проф.подготовке
* Документы регионального уровня
* Локальные акты и приказы образовательного учреждения. Организационные:
* Центр культуры и спорта гл Нефтегорск.
* Библиотеки города
* Дом молодежных организаций
* ЦРБ

Материальные:

* Современные ТСО
* Плакаты физкультурно-оздоровительного содержания
* Планшеты по ОБ)К.
* Дидактический и наглядный материал по предметам ООД и профессионального цикла,
* Спортзал
* Библиотека

Финансовые

* Бюджетные и внебюджетные средства.

Информационные:

* СМИ
* Интернет-ресурс
* Социологический опрос

Управленческие:

* Директор.
* Заместители директора,
* Преподаватели.

Духовные:

* Позиция преподавателей.
* Целенаправленное воспитательное воздействие со стороны преподавательского состава на обучающихся

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Калмыкова З. «Проблемы преодоления неуспеваемости глазами психолога». Издательство «Просвещение» 1992 г.
2. Беседы об антиалкогольном воспитании М: Просвещение, 2011г.
3. Богомолова Е.К. «10 уроков здоровья» М: Свердловск,2003г.
4. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А. Здоровье: учебно-методическоепособие М.: Академия, 2012г.
5. Л.Д.Гугкина Планирование и организация воспитательной работы в школе.- М.:Центр «Педагогический поиск», 2003г.
6. Д.В. Колесов, В.В. Зарецкий, Т.А. Цехмистренко «Методология создания и применения антинаркотических материалов дгля средств массовой информации с учетом особенностей восприятия детей и молодежи», Москва – 2013г.

**Приложение**

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ КУРАТОРОВ**

 ****

**По блоку 1. «Самопознание»**

1. Знание своего тела.
2. Самоконтроль и саморегуляция.
3. Половые различия в поведении людей (мы разные, но мы вместе).
4. Самопознание через ощущение, чувство и образ.

## **По блоку 2. «Я и другие»**

1. Я и взрослые.
2. Я и сверстники.
3. Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга.
4. Умеешь ли ты сказать «Нет!» (навыки необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью)
5. Виды отношений между людьми.
6. Инструменты общения.

## **По блоку 3. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»**

1. Взаимосвязь здоровья, чистоты и эстетики.
2. Средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения и смены.
3. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, профилактика срывов адаптации.
4. Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях.

## **По блоку 4. «Питание и здоровье»**

1. Основные правила рационального питания (режим, сбалансированность, пищевые приоритеты)
2.  Стрессовые ситуации (правила поведения при них).
3. Реклама и продукты питания.

## **По блоку 5. «Основы личной безопасности и профилактика травматизма»**

1. Дорога глазами водителя и пешехода.
2. Жестокое обращение с детьми и подростками.
3. Поведение в печали.

## **По блоку 6. «Культура потребления медицинских услуг»**

1. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна.
2. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения.
3. Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.

## **По блоку 7.«Предупреждение употребления психоактивных веществ»**

1. Способы отказа от употребления ПАВ на разных этапах развития личности.
2. Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем.