



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РД «КППК»

А.А.Абдуллаев

## Целевая комплексная программа на 2020-2021 уч.год

### ЗОЖ (здоровый образ жизни)

#### ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально – педагогический колледж»

Каждый нормальный человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот". Самые "экстремалы" утром, еле встав с постели, как биороботы, собираются на работу или учебу, днем нервничают по пустякам, обедают за столом, ссорятся с близкими, завидуют знакомым и коллегам, вкладывают все силы и средства на приобретение очередной модной вещи или "игрушки для взрослых", по вечерам отдыхают на диване у ТВ, а выходной мечтают провести у мангала с шашлыками или заняться "шопингом". Остальные, не все, но многие, проводят свой день, дублируя этот образ жизни в большей или меньшей степени. Естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, но забываем, что большинство из них имеют столько побочных эффектов, что одно лечат, а другое калечат. Проблемы, в зависимости от пола, "заедаем" или "запиваем". Круг замыкается и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону здорового образа жизни. Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким,

позитивное восприятие жизни. Здоровый образ жизни позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

### **Целевая комплексная программа «Здоровый образ жизни»**

**Целью данной программы** является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепление здоровья студентов профессионального колледжа, создание наиболее благоприятных условий для формирования у них отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Исходя из конкретной ситуации в колледже и в соответствии с поставленной целью мы определили следующие задачи к направлению деятельности педагогического коллектива по реализации программы «Здоровый образ жизни».

#### **ЗАДАЧИ**

1. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширению кругозора учащихся в области физической культуры, спорта, краеведения и туризма.
2. Разработка и внедрение в учебную жизнь системы «выращивания» студентов, показывающие высокие спортивные результаты.
3. Воспитание у студентов патриотического отношения к колледжу, городу, республике, России.
4. Разработка и проведение увлекательных мероприятий по теме «Здоровый образ жизни».
5. Тесное сотрудничество с Центром планирования семьи, с общественными объединениями, с представителями духовенства.
6. Поиск новых форм работы с родителями с целью вовлечение в процесс решения поставленных задач.

## **Предполагаемые направления деятельности:**

### **Физкультурно-оздоровительное**

*Для студентов:*

Формирование разносторонней физической подготовленности к включённости в активную физкультурную деятельность, укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры, содействие правильному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Занятия (уроки по физическому воспитанию).

Проведение Дней здоровья.

Работа спортивных секций (баскетбол, волейбол, легкая атлетика).

Работа спецкурсов по изучению способов повышения работоспособности (обучение приёмам гимнастики для глаз, рук, ног, приёмам самомассажа и релаксации). Привлечение учащихся к занятиям в городских спортивных секциях, клубах. Для педагогического состава: Организация спортивных секций для педагогического коллектива (шейпинг). Организация изучения педагогическим коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приёмов снятия зрительного и мышечного утомления. Обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом плане, а также методике обучения учащихся приёмам личной самодиагностики. Создание условий для посещения тренажёрных залов, бассейнов, саун, профилакториев.

### **Реабилитационно-профилактическое**

Внедрение медико-психологических требований к построению учебно-воспитательного процесса, имеющего главной целью сохранение и развитие психологического, социального, физического здоровья студентов. Сравнительный анализ состояния здоровья студентов на конец учебного года. Обучение учащихся приёмам личной самодиагностики, саморегуляции. Психологический тренинг для студентов. Работа по улучшению интерьера

колледжа, кабинетов (озеленение, соответствующая окраска стен, мебели). Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни студентов. Организация научно-практической подготовки педагогов по направлениям "Урок здоровья" – здоровый урок" по программе здоровьесберегающей педагогики.

Организация работы по вопросам психотерапии педагогического состава, регуляции психического состояния студентов.

Консультации для пед.состава по сохранению собственного здоровья (желательно с привлечением специалистов, медицинских работников)

Индивидуальные консультации и беседы психологов с родителями.

Привлечение родителей к участию в создании интерьера колледжа, кабинетов, облагораживанию прилегающей к нему территории.

### **Культурно-просветительное**

Осуществление образовательной и просветительной деятельности, имеющей целью формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди учащихся, их родителей и педагогов.

Проведение циклов классных часов по тематике ЗОЖ, профилактике алкоголизма, курения, наркомании.

Проведение внеклассных мероприятий развлекательного характера по заданным темам.

Семинары, конференции, выпуск постоянной газеты "Здоровье - залог оптимизма".

Организация медицинского лектория для студентов по пропаганде ЗОЖ.

Оформление и периодическое обновление уголков здоровья.

Анкетирование учащихся с целью определения уровня сформированности навыков ЗОЖ.

Проведение практикумов, лекториев для педагогов по вопросам изменению психики при повышении умственной нагрузки, о последствиях, хронической травматизации студентов в процессе обучения, о

патологических отклонениях характера, неврозах, психических и соматических заболеваниях и т.д. Привлечение бывших выпускников и родителей студентов к работе по пропаганде ЗОЖ (приглашение для выступления на классных; часах, беседах, лекциях ведения спецкурсов по ЗОЖ)

Индивидуальная работа с асоциальными семьями.

### **Экологическое**

Формирование ответственного отношения студентов к природе и своему здоровью, формирование представлений о единстве социальной сущности человека и его биологической природы, привитие навыков экологически оправданного поведения в природе . Включение в учебный план студентов экологических спецкурсов.

Организация экологического клуба.

Работа постоянно действующей выставки литературы по экологической тематике, картотеки литературы.

Выпуск экологических газет.

Активизация внеурочной деятельности (проведение экологических игр, конкурсов, викторин).

Проведение в колледже ежегодной экологической конференции.

Природоохранная деятельность студентов на территории колледжа.

Привлечение студентов к облагораживанию территории .

Изучение и обобщение передового опыта по экологическому воспитанию, включение вопросов экологии во все учебные дисциплины.

Проведение ежегодных семинаров - практикумов по пропаганде экологических знаний для педагогов.

Организация временных творческих групп педагогов по экологическому воспитанию.

Привлечение к сотрудничеству природоохранных предприятий и организации города.

Привлечение родителей к планировке и облагораживанию прилегающей территории.

Установление связей с экологическими общественными движениями, международными природоохранными организациями.

### **Мероприятия, проводимые на протяжении всего учебного года**

Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещённость рабочих мест учащихся, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).

Работа по профилактике травматизма.

Разработка комплексов упражнений для профилактики зрительного утомления, нарушения осанки.

Работа специальных групп по физическому воспитанию.

Работа спортивных кружков и секций, тренажёрного зала в общежитии.

Работа кружков.

Индивидуальные консультации психологов для учащихся, педагогов, родителей. Психологический тренинг для педагогов мастеров производственного обучения.

Разработка межпредметного проекта "Планировка прилегающей территории".

Мероприятия по улучшению интерьера колледжа.

Внеклассная работа по пропаганде здорового образа жизни.

Работа по программе профилактики табакокурения и программе полового воспитания.

Периодический выпуск газеты "Здоровый образ жизни".

Анкетирование учащихся с целью определения степени сформированности навыков ЗОЖ, изучения отношения учащихся к своему здоровью (по плану диагностических мероприятий).

## **Примерный план проведения тематических месяцев:**

Сентябрь – «Адаптация».

Анкетирование студентов. Определение уровня здоровья студентов на начало учебного года.

Октябрь – «Я и спорт».

Вовлечение в физкультурно – оздоровительную деятельность учащихся.

Ноябрь – «Мы – молодёжь».

Мероприятия по половому воспитанию с привлечением общественных организаций и представителей духовенства.

Декабрь – «Мир без наркотиков».

Лекции, беседы с привлечением общественных организаций и представителей духовенства, выступление агибригады «Выбирай!».

Январь – традиционная Неделя здоровья.

Беседы, лекции, мероприятия внеклассного характера, показ видеофильмов.

Февраль – «Как прекрасен это мир».

Разработка проектов по обустройству территории, кабинетов и самого колледжа.

Март – «Внимание, туберкулез».

Беседы, лекции с привлечением мед.работников. Разработка раздаточного материала, показ видеофильмов.

Апрель – Всемирный день здоровья.

Проведение соревнований, бесед и лекций.

Май – «Телефон доверия».

Организация службы доверия. Подведение итогов года.

Июнь – заключительный период.

*Анкетирование, тестирование, определение уровня здоровья учащихся на конец учебного года. Определение новых задач на следующий учебный год.*

*Зам. директора по ВР Душарова М.А. / [Подпись]*