

Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Горловский автотранспортный техникум»
Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования
"Донецкий национальный технический университет"

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ «ГАТТ» ГОУВПО «ДонНТУ»



Е.М. Стрельченко

Подпись

« 29 » 08 2018 г.

**Программа формирования здорового образа жизни студентов в
Государственном профессиональном образовательном учреждении
«Горловский автотранспортный техникум» Государственного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Донецкий национальный технический университет»
в 2018 - 2019 учебном году**

г. Горловка

2018

Рецензия

на Программу формирования здорового образа жизни студентов
в ГПОУ «Горловский автотранспортный техникум» ГОУВПО «Донецкий
национальный технический университет» в 2018 - 2019 учебном году,
составленную заместителем директора по учебно-воспитательной работе
ГПОУ «Горловский автотранспортный техникум» ГОУВПО «Донецкий
национальный технический университет» Павловой С.И.

Программа формирования здорового образа жизни студентов
разработана на основе Концепции формирования здорового образа жизни
детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденной приказом
Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от
03.08.2016 № 815.

В программе отражены цель, принципы, задачи, направления и задачи
реализации программы, представлен план мероприятий по реализации
программы в техникуме в 2018-2019 учебном году, включающий
мероприятия воспитательной, спортивной направленности, беседы с
родителями студентов по вопросам профилактики вредных привычек и
формирования здорового образа жизни, организацию своевременного
прохождения медицинских осмотров студентами.

Рецензируемая программа предполагает формирование здорового
образа жизни студентов техникума через пропаганду здорового образа
жизни, развитие физической культуры, спорта, отдыха; проведение
профилактических мероприятий по предотвращению вреда, связанного с
губительным употреблением алкоголя, табакокурением среди студентов.

Ценным в программе является то, что ее содержание нацелено на
реализацию государственной политики в сфере сохранения и укрепления
здоровья детей и молодежи, а также формирование навыков здорового и
безопасного образа жизни у студентов путем создания целостной системы
формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Рецензируемая программа может быть рекомендована для
использования в учебно-воспитательном процессе образовательных
учреждений среднего профессионального образования.

Рецензент:

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
ГПОУ «ГТ» ГОУВПО «ДонНУ»

 Е.В. Евсеева

Подпись Евсеевой Е.В. подтверждаю





Рецензия

на Программу формирования здорового образа жизни студентов
в Государственном профессиональном образовательном учреждении
«Горловский автотранспортный техникум» Государственного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Донецкий национальный технический университет» в 2018 - 2019 учебном
году, составленную заместителем директора по учебно-воспитательной
работе Павловой С.И.

Программа формирования здорового образа жизни студентов разработана на основе Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 № 815.

Рецензируемая программа является одним из механизмов решения актуальной задачи Донецкой Народной Республики – формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики.

В программе отражены цель, принципы, задачи, направления и задачи реализации программы, представлен план мероприятий по реализации программы в техникуме в 2018-2019 учебном году.

Рецензируемая программа предполагает формирование здорового образа жизни студентов техникума через пропаганду здорового образа жизни, развитие физической культуры, спорта, отдыха; проведение профилактических мероприятий по предотвращению вреда, связанного с губительным употреблением алкоголя, табакокурением среди студентов.

Содержание программы нацелено на реализацию государственной политики в сфере сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи, а также формированию навыков здорового и безопасного образа жизни у студентов путем создания целостной системы формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Данная программа может быть рекомендована для использования в учебном-воспитательном процессе.

Рецензент:

Преподаватель, специалист высшей
квалификационной категории

Подпись Рангаевой С.И. подтверждаю
Старший инспектор по кадрам



С.И. Рангаева

В.Д. Борисенко /

В.Д. Борисенко

Программа формирования здорового образа жизни студентов в Государственном профессиональном образовательном учреждении «Горловский автотранспортный техникум» Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный технический университет» разработана на основе Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 № 815.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Горловский автотранспортный техникум» Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный технический университет»

Разработчик: Павлова С.И., заместитель директора по учебно-воспитательной работе, специалист высшей квалификационной категории

Рецензенты:

1. Рангаева С.И., преподаватель, специалист высшей квалификационной категории

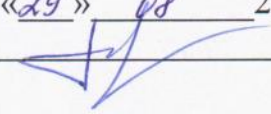
2. Евсеева Е.В., заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГПОУ «Горловский техникум» ГОУВПО «Донецкий национальный университет», специалист высшей категории, преподаватель-методист

Одобрена и рекомендована

с целью практического применения

цикловой комиссией «Гуманитарные, социально-экономические дисциплины и физическая культура»

протокол № 1 от «29» 08 2018 г.

Председатель ЦК 

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ заседания ЦК от «__» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель ЦК _____

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ заседания ЦК от «__» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель ЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ	5
2. ЦЕЛЬ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема охраны и укрепления здоровья молодого поколения волнуют сейчас и государство, и общественные организации, и общество в целом. Настала острая необходимость объединить усилия всех заинтересованных сторон для создания государственной политики в области сохранения и укрепления здоровья нации, определить вклад образовательных, медицинских учреждений, общественных организаций, семьи, средств массовой информации в процесс формирования у студентов устойчивых стереотипов здорового образа жизни.

Дети и молодежь занимают важное место в социальной структуре общества. По данным социологических исследований, именно эта категория наименее социально защищена в современных условиях: растет детская заболеваемость и смертность, заметна тенденция к ослаблению здоровья; имеется сложное материальное положение в малообеспеченных, многодетных семьях и семьях, воспитывающих детей-инвалидов; растет подростковая преступность как следствие тяжелого материального положения семьи или отсутствие родительской опеки; распространяются такие негативные явления, как употребление детьми алкоголя, табака, психотропных и психоактивных веществ; снижается уровень воспитанности отдельных категорий подрастающего поколения, ослабляется интерес к обучению и получения образования; получают распространение такие явления, как детская беспризорность.

Сложившаяся же система воспитательной работы в техникуме делает их той площадкой, на которой существует возможность эффективной работы по формированию здорового образа жизни.

Данная программа является одним из механизмов решения актуальной задачи Донецкой Народной Республики – формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики.

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Международной Конвенцией о правах ребенка;
- Конституцией Донецкой Народной Республики;
- Законом Донецкой Народной Республики «Об образовании» от 07.07.2015 г. № 55-ІНС;
- Концепцией формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 № 815.

1. АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Право человека на охрану здоровья - это стандарт, согласно которому оценивается существующая политика государства и ее программы в сфере здравоохранения. Существуют международные организации, например, ВОЗ, которые определяют и обеспечивают право человека на охрану здоровья. Кроме того, права человека декларируются в следующих документах: Декларации прав человека, Конституции Донецкой Народной Республики, Международном пакте о правах человека.

ВОЗ - это Всемирная организация здравоохранения, которая была создана в 1946 году, а ее Устав стал первым международным документом, в котором сформулировано определение права на здоровье как «права на наивысший достижимый стандарт физического, умственного и социального благополучия». В дальнейшем положение о праве на здоровье нашло отражение в многочисленных международных и правовых документах.

Декларация прав человека принята 10.12.1948г.

Статья 25 Всеобщей декларации прав человека гласит, что каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, жилище, медицинский уход и необходимое социальное обслуживание, который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи.

Декларация прав человека является составной частью основного международного документа - Международного пакта о правах человека, который регулирует право человека на охрану здоровья и согласно которому государства должны привести в соответствие свои законы. Право на наивысший стандарт здоровья в международном законодательстве требует соблюдения ряда общественных мероприятий, норм и законов, которые наилучшим образом обеспечивают осуществление этого права. Разъяснение этого права дано в статье 12 Международного Договора об экономических, социальных и культурных правах (МДЕСКП), ратифицированного 145 странами мира. Комитет по внедрению этого Договора рассматривает право на здоровье как неделимое право, которое распространяется не только на своевременное и качественное медицинское обслуживание, но и на основные факторы здоровья: доступ к безопасной и пригодной для питья воды; достаточное количество безопасного продовольствия; питание и жилье; безопасные условия труда и здоровую окружающую среду; доступ к информации о здоровье, включая репродуктивное.

Статья 34 Конституции Донецкой Народной Республики гарантирует право на охрану здоровья и медицинскую помощь всем гражданам Республики.

Формирование ценностных установок на здоровый образ жизни у детей и подростков, профилактика негативных явлений в молодежной среде

являются одними из приоритетных в деятельности педагогического коллектива техникума.

Одним из путей профилактической работы, проводимой среди студентов, является непосредственное участие личности в процессе получения знаний, поскольку знание является основой для формирования навыков, необходимых для сохранения собственного здоровья, эффективного взаимодействия с другими.

Формирование навыков всегда было элементом обучения здоровому образу жизни. Такие психосоциальные навыки, как навыки межличностного общения, принятия решений, навыки ведения переговоров и навыки отказа помогают избежать ситуаций, представляющих угрозу для здоровья личности.

Навыки - это умения, приобретенные опытом, привычкой, упражнениями.

«Приобрести навыки» означает приобрести опыт в чем-либо. Поскольку молодежь является потенциалом, и в частности, репродуктивным потенциалом Республики, то формирование у молодежи жизненных навыков, направленных на сохранение здоровья, является одной из первоочередных задач техникума.

Проблема формирования жизненных навыков является актуальной и важной как для становления подрастающей личности в частности, так и для функционирования общества в целом.

Основные направления формирования жизненных навыков:

- восприятие ценностей гуманистического характера (абсолютные общечеловеческие ценности, основные гражданские ценности, ценности семейной жизни, ценности личной жизни);
- способность к социализации;
- активная государственно-созидательная позиция;
- стремление к личностной самореализации, быть полезным своей семье, обществу и народу.

Навыки рационального питания:

- соблюдение режима питания;
- умение составлять пищевой рацион, учитывая реальные возможности и пользу для здоровья;
- умение определять и хранить высокое качество пищевых продуктов.

Навыки двигательной активности:

- выполнение утренней зарядки;
- регулярные занятия физической культурой, спортом, физическим трудом.

Санитарно-гигиенические навыки:

- навыки личной гигиены;
- умение выполнять гигиенические процедуры.

Режим труда и отдыха:

- умение чередовать умственную и физическую активности;
- умение находить время для регулярного питания и полноценного отдыха.

Навыки эффективного общения:

- умение слушать;
- умение четко выражать свои мнения;
- умение открыто выражать свои чувства, без тревоги и обвинений;
- обладание невербальным языком (жесты, мимика, интонация и тому подобное);
- адекватная реакция на критику;
- умение просить об услуге или помощи.

Навыки решения конфликтов:

- умение различать конфликты взглядов и конфликты интересов;
- умение решать конфликты взглядов на основе толерантности;
- умение решать конфликты интересов с помощью конструктивных переговоров.

Навыки поведения в условиях давления, угроз, дискриминации:

- навыки уверенного (адекватного) поведения, в частности и предостерегающих действий;
- умение различать проявления дискриминации, в частности относительно людей с особенными потребностями, ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом;
- умение отстаивать свою позицию и отказываться от нежелательных предложений, в частности связанных с привлечением к курению, употреблению алкоголя, наркотических веществ;
- умение избегать опасных ситуаций и действовать при угрозе насилия.

Самоосознание и самооценка:

- осознание собственной уникальности;
- позитивное отношение к себе, другим людям, к жизненным перспективам;
- адекватная самооценка: умение реально оценивать свои способности и возможности, а также адекватно воспринимать оценки других людей.

Анализ проблем и принятие решений:

- умение определять суть проблемы и причины ее возникновения;
- способность сформулировать несколько вариантов решения проблемы;
- умение предусматривать последствия каждого из вариантов для себя и других людей;
- умение оценивать реальность каждого варианта, учитывая собственные возможности и жизненные обстоятельства;
- способность выбирать оптимальные решения.

Определение жизненных целей и программ:

- умение определять жизненные цели, руководствуясь своими потребностями, интересами и способностями;

- умение планировать свою деятельность, учитывая анализ возможностей и обстоятельств;

- умение определять приоритеты и рационально использовать время.

Навыки самоконтроля:

- умение правильно выражать свои чувства;

- умение контролировать проявления гнева;

- умение преодолевать тревогу;

- умение переживать неудачи;

- умение рационально планировать время.

В основе формирования навыков здорового образа жизни лежат биологические и социальные принципы.

К биологическим принципам относятся:

- образ жизни должен отвечать возрастным особенностям;

- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;

- образ жизни должен быть ритмичным;

- образ жизни должен быть умеренным.

К социальным принципам относят:

- образ жизни должен быть нравственным;

- образ жизни должен быть безопасным и ответственным.

2. ЦЕЛЬ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной целью программы является реализация государственной политики в сфере сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи, а также формирования навыков здорового и безопасного образа жизни у студентов путем повышения уровня валеологической образованности граждан и формирование у подрастающего поколения ценностного отношения к здоровью через создание целостной системы формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Основные принципы реализации настоящей программы:

- 1) научность и доступность содержания знаний о сохранении и укреплении здоровья;

- 2) сбалансированное развитие как традиционных, так и профессиональных научных знаний о здоровье детей и молодёжи в системе непрерывного валеологического просвещения с учётом особенностей разных возрастных групп студентов;

- 3) системность и прозрачность в рассмотрении проблем детей и молодёжи и ее здоровья, естественных и социальных условий формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов в целостной, логической связи и последовательной структуризации валеологических знаний и их системном изложении;

- 4) непрерывность и практическая целенаправленность валеологического просвещения – обеспечивает возможность продуцирования знаний о формировании, укреплении, сохранении и наследовании здоровья и

ориентации добытых знаний на их реальное, практическое ежедневное применение;

5) динамичность и открытость – принципы, исходя из которых валеологическое просвещение рассматривается как мобильная система, готовая к постоянному творческому обновлению и совершенствованию;

6) интегративность подачи и усвоение валеологической информации – делает возможным синтез разнообразия теоретических, эмпирических валеологических знаний в единственной целостной картине с преобладанием субъектно-объектных отношений в контексте учебно-воспитательного процесса;

7) гуманизация – приоритет жизни и здоровья человека, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и собственному здоровью;

8) плюрализм – широкая вариативность планов и программ с учётом потребностей, интересов и наклонов субъектов просвещения и воспитания (студентов, родителей, преподавателей).

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учитывая многокомпонентность и многогранность вопросов формирования культуры здоровья приоритетными направлениями деятельности по формированию у студентов техникума здорового и безопасного образа жизни являются:

1) пропаганда здорового образа жизни, развитие физической культуры, спорта, отдыха;

2) проведение профилактических мероприятий по предотвращению вреда, связанного с губительным употреблением алкоголя, табакокурением среди студентов;

3) мониторинг и оценка эффективности программы в области сохранения и укрепления здоровья студентов.

2.2. Задачи реализации настоящей программы в техникуме:

1) валеологическое просвещение и формирование у студентов навыков здорового и безопасного образа жизни;

2) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

3) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Донецкой Народной Республики периодических медицинских осмотров и диспансеризации;

4) формирование у детей негативного отношения к вредным поведенческим привычкам. Профилактика и запрет на курение, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и

психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

5) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в техникуме;

6) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;

7) совершенствование форм и методов формирования здорового образа жизни.

2.3. С целью реализации задач настоящей программы педагогические работники обязаны:

- развивать у обучающихся познавательный интерес к основам здорового образа жизни, самостоятельность, инициативу, творческие способности в сфере сохранения и укрепления здоровья, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни и способность к созидательному труду и жизни в условиях современного мира;

- применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания в сфере валеологического просвещения студентов;

- учитывать особенности психофизического развития обучающихся и состояние их здоровья, создавать условия для успешного формирования навыков здорового и безопасного образа жизни и получения необходимых знаний по сохранению и укреплению здоровья взаимодействовать при необходимости с медицинскими организациями;

- систематически повышать свой профессиональный уровень в сфере валеологического образования и формирования навыков здорового образа жизни.

4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа формирования здорового образа жизни студентов техникума реализуется через систему мероприятий в учебных группах, участия студентов в городских мероприятиях (табл. 1).

Таблица 1

План мероприятий по реализации программы формирования здорового образа жизни студентов техникума в 2018-2019 учебном году

№№ пп	Вид мероприятия	Сроки проведения
1	2	3
1.	«Неделя здорового образа жизни»: - фотовыставка спортивных достижений студентов техникума; - соревнования по жиму гири; -соревнования по настольному теннису среди студентов техникума; -стрельба из пневматической винтовки	с 03.09.2018 г. по 07.09.2018г.
2.	Городские соревнования по мини-футболу среди учебных заведений города (сборная команда техникума)	24.09.2018 г. - 28.09.2018г.
3.	Городской легкоатлетический кросс среди учебных заведений (сборная команда техникума)	04.10.2018г.
4.	Соревнования по настольному теннису среди студентов техникума (3 человека от группы)	с 08.10.2018г.
5.	Волейбол (юноши) городские соревнования (сборная команда техникума)	06.11.2018г.
6.	Неделя цикловой комиссии «Гуманитарные, социально-экономические дисциплины и физическое воспитание»: - проведение лекций и бесед на тему «Здоровый образ жизни»; -выставка достижений спорта; - соревнования по шашкам, жиму гири 16 кг	с 12.11.2018 г. по 16.11.2018г. с 12.11.2018 г. по 16.11.2018г. с 13.11.2018 г. и 15.11.2018 г.
7.	Соревнования по пулевой стрельбе из пневматической винтовки среди студентов техникума	03.12.2018г.
8.	Товарищеская встреча по баскетболу среди студентов (техникум – ГПОУ «Горловский колледж промышленных технологий и экономики») (юноши)	13.12.2018г.
9.	Оздоровительные мероприятия : лыжные походы, хоккей, тренировочные занятия сборных команд по игровым видам спорта	декабрь 2018г.
10.	Участие в Республиканской спартакиаде среди профессиональных учебных заведений и в городских мероприятиях	согласно плану

1	2	3
11.	Проведение бесед в учебных группах, направленных на: -воспитание ответственного отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни; - формирование знаний и навыков физической культуры в жизни человека; - формирование потребности в безопасном поведении, предотвращение вредных привычек, профилактике заболеваний	Согласно с планами воспитательной работы в учебных группах
12.	Проведение в учебных группах нового набора - «Научись планировать свой день»; - «Внешний вид и культура поведения человека»	Согласно с планами воспитательной работы в учебных группах
13.	Организация и проведение декады профилактики курения	Апрель 2019
14.	Организация студентов отделения для участия в Дне здоровья	Май 2019
15.	Беседы с родителями студентов по вопросам профилактики вредных привычек и формирования здорового образа жизни	Согласно плану родительских собраний
16.	Организация своевременного прохождения медицинских осмотров студентами	Согласно плану

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов реализации программы формирования здорового образа жизни студентов в техникуме проводится в конце учебного года заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

Выводы о полноте и эффективности реализации данной программы вносятся в отчет о воспитательной работе за учебный год.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Международная Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Донецкой Народной Республики.
3. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» от 07.07.2015 г. № 55-ІНС;
4. Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 № 815.