МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«Екатеринбургский техникум отраслевых технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «ЕТОТС»
_____Н.А. Горбунова
«__» _____ 2024г.

ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
государственного автономного профессионального образовательного
учреждения Свердловской области
«Екатеринбургский техникум отраслевых технологий и сервиса»
(ГАПОУ СО «ЕТОТС»)
на 2024-2025 учебный год

Екатеринбург, 2024г

Паспорт программы

Наименование программы	«Программа по формированию здорового образа жизни»
Целевая аудитория	12+ обучающиеся ГАПОУ СО «ЕТОТС» Согласно Федеральному закону от 29.11.2010 № 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью» Ст.9: К допускаемой к обороту информационной продукции для детей, достигших возраста двенадцати лет, может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная статьей 8 настоящего Федерального закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом: 1) эпизодические изображение или описание жестокости и (или) насилия (за исключением сексуального насилия) без натуралистического показа процесса лишения жизни или нанесения увечий при условии, что выражается сострадание к жертве и (или) отрицательное, осуждающее отношение к жестокости, насилию (за исключением насилия, применяемого в случаях защиты прав граждан и охраняемых законом интересов общества или государства); 2) изображение или описание, не побуждающие к совершению антиобщественных действий (в том числе к потреблению алкогольной и спиртосодержащей продукции, участию в азартных играх, занятию бродяжничеством или попрошайничеством), эпизодическое упоминание (без демонстрации) наркотических средств, психотропных и (или) одурманивающих веществ, табачных изделий или никотинсодержащей продукции при условии, что не обосновывается и не оправдывается допустимость антиобщественных действий, выражается отрицательное, осуждающее отношение к ним и содержится указание на опасность потребления указанных продукции, средств, веществ, изделий; (в ред. Федеральных законов от 29.06.2015 N 179-ФЗ, от 31.07.2020 N 303-ФЗ) (см. текст в предыдущей редакции) 3) не эксплуатирующие интереса к сексу и не носящие возбуждающего или оскорбительного характера эпизодические ненатуралистические изображение или описание половых отношений между мужчиной и женщиной, за исключением изображения или описания действий сексуального характера
Цель программы	сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.
Задачи программы	1. Формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; 2. Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровье сберегающего характера учебной деятельности и общения;

	3. Формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности; 4. Становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ; 5. Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.
Сроки реализации	2024-2025 учебный год
Ожидаемый результат	1. Сознательно относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек. 2. Повысить знания общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья. 3. Повысить знания о вреде табакокурения, алкоголя, наркотических веществ. 4. Повышение уровня всестороннего гармоничного развития обучающихся и преподавателей, направленное на формирование и развитие культуры личности. 5. Максимальное вовлечение обучающихся и преподавателей в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность.
Разработчик программы	Социальный педагог

Пояснительная записка

Здоровый образ жизни — это, прежде всего, культурный, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем, почетом и богатством. Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья, это система поведения разумного человека, умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного и социального благополучия и активного долголетия.

Проблема сохранения и укрепления целостного здоровья студентов и создание условий, направленных на его укрепление, очень актуальны сегодня.

Стремительные изменения в социально-экономической сфере, повышение темпов жизни и ее стоимости, экстремальные социоэкологические условия накладывают определенный отпечаток на состояние здоровья людей, поэтому одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья, как подрастающего поколения, так и педагогического состава, поскольку охрана здоровья педагогов является важным фактором укрепления здоровья молодых людей. Наряду со знаниями, умениями, навыками и личностным ростом человека здоровье является одним из показателей качества образования.

Понятия, употребляемые в работе по профилактике обеспечения охраны здоровья обучающихся, формирование здорового образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Культура здоровья (КЗ) – сознательная система действий и отношений, определяющих качество индивидуального здоровья человека, слагающаяся из ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей и являющая основой здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с перечнем законодательных и нормативных правовых актов, регулирующие профилактику обеспечения охраны здоровья обучающихся, формирование здорового образа жизни

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Положение о социально-гигиеническом мониторинге (Постановление Правительства РФ от 01.06.2000 г. № 426).
3. ФЗ №148 от 1 декабря 2004г «О внесении изменений в статьи 3 и 6 Федерального закона «Об ограничении курения табака»
4. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (Приказ Минобразования РФ от 28.02.2002 г. № 619).
5. Правила внутреннего распорядка обучающихся в ГАПОУ СО «ЕТОТС».

Ресурсное обеспечение программы

В реализации программы участвовали:

- ГАПОУ СО «ЕТОТС».

Цели и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
2. Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
3. Формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
4. Становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
5. Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

Принципы реализации программы

Программа основывается на принципах:

- Принцип гарантий: реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания;
- Принцип участия: привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни;
- Принцип педагогической поддержки: вовлечение учителей и воспитателей в широкое движение по созданию здоровой образовательно среды;
- Принцип научности: использование сведений, положений и методов, подтвержденных наукой и практикой.

Ожидаемые результаты

Организованная работа позволит:

1. Сознательно относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек.
2. Повысить знания общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья.
3. Повысить знания о вреде табакокурения, алкоголя, наркотических веществ.
4. Повышение уровня всестороннего гармоничного развития обучающихся и преподавателей, направленное на формирование и развитие культуры личности.
5. Максимальное вовлечение обучающихся и преподавателей в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Направления и этапы реализации программы

Направления работы:

- *диагностические:* использование пакет педагогических и психологических скрининговых методик для экспресса выявления обучающихся «групп риска» в условиях техникума;

- *развивающие и коррекционные:* недели здоровья, акции и др.

- *организационные:* советы профилактики, «островки ЗОЖ», спортивные мероприятия;

- *информационные:* памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты.

Этапы работы по сопровождению обучающихся:

-*диагностический этап:* выявление среди обучающихся «групп риска»;

-поисковый этап: сбор необходимой информации для решения проблемы, доведение информации до всех обучающихся;

-консультативно-проективный этап: обсуждение возможных вариантов решения проблемы, анализ позитивных и негативных сторон разных решений, прогноз эффективности, выбор различных методов, построение плана решения проблемы, распределение обязанностей по его реализации;

-деятельностный этап: реализация плана мероприятий;

План мероприятий

Мероприятий по профилактике обеспечения охраны здоровья обучающихся, формирование здорового образа жизни среди обучающихся ГАПОУ СО «ЕТОТС»

№	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Ответственные	Ожидаемые результаты	Отметка о выполнении
I. Организационная работа и информационное обеспечение					
1	Организация работы по профилактике зависимостей: подготовка плана работы, обновление информационных стендов по актуализации данной проблематики	В течение года	Социальный педагог	Обеспечение информацией педагогического коллектива	
2	Представление видеоматериалов на проекторах	В течении года	Социальный педагог	Формирование правильного представления о ЗОЖ	
II. Организация работы с обучающимися по профилактике обеспечения охраны здоровья обучающихся, формирование здорового образа жизни					
1	Анкетирование студентов с целью контроля над их адаптацией к новым условиям обучения	Октябрь-ноябрь	Педагог-психолог	Получение информации об адаптации к новым условиям	
2	Проведение спартакиады среди обучающихся и педагогического коллектива	В течении года	Социальный педагог Преподаватели физической культуры	Укрепление здоровья, а также поддержание активного образа жизни	
3	Проведение веревочного квеста (1 курс)	Октябрь	Педагог-организатор Социальный педагог	Сплочение обучающихся, формирование ЗОЖ	
4	Лекция с приглашением сотрудников областной наркологической	В течение года	Областная наркологическая больница	Обеспечение информацией обучающихся	

	больницы: «Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек»				
III. Организация работы с родителями по профилактике обеспечения охраны здоровья обучающихся, формирование здорового образа жизни					
1	Проведение информационных часов для родителей по темам: 1.Влияние алкоголя на здоровье студентов 2.Здоровый образ жизни-главный аспект	По плану проведения родительских собраний (по запросу)	Социальный педагог Медицинский работник	Обеспечение информацией	
2	Проведение бесед с родителями (законными представителями) обучающихся категории, склонных к алкоголизму, употреблению слабых алкогольных напитков, наркотических веществ	В течение года	Социальный педагог	Запрещение алкоголизма, слабых алкогольных напитков, наркотических веществ	
3	Подготовка буклетов и памяток для родителей (законных представителей) по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, отказ от алкогольных напитков	В течение года	Социальный педагог Педагог-психолог	Профилактика здорового образа жизни и запрещение алкогольных напитков	
IV. Организационная работа с педагогами.					
1	Индивидуальные консультации кураторов учебных групп по созданию благоприятного психологического климата в группе	В течение года	Социальный педагог	Запрещение алкоголизма, слабых алкогольных напитков, наркотических веществ	