

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБПОУ
«Алтайский государственный колледж»



Л.Н. Гражданкина
2017 г.

ПРОГРАММА

формирования навыков здорового образа жизни и профилактики
заболеваемости среди работников и обучающихся
краевого государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения
«Алтайский государственный колледж»
на период с 2017 по 2019 г.г.

Барнаул 2017

Паспорт программы

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела паспорта
1.	Название программы	Формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости среди работников и обучающихся краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Алтайский государственный колледж» на период с 2017 по 2019 гг.
2.	Основание для разработки программы	Ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье работников.
3.	Разработчики программы	Кудина Н.В., Меркулова О.Н., Полынцев С.В., Гейжан О.В., Волков В.В.
4.	Цель программы	Создание условий для улучшения здоровья работников КГБПОУ «АГК», формирующих систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.
5.	Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие потребности в здоровом образе жизни. 2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников и обучающихся. 3. Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения. 4. Стимуляция работников и обучающихся к занятиям спортивной направленности.
6.	Структура программы	<p>Пояснительная записка</p> <p>Общие положения программы</p> <p>Основные направления программы</p> <p>План мероприятий здорового образа жизни на 2017-2019 г.</p>
7.	Исполнители программы	Директор колледжа, заместители директора, заведующие отделениями, председатель первичной выборной профсоюзной организации, педагогические работники, специалист по охране труда
8.	Сроки реализации	2017-2019 гг.
9.	Контроль за ходом реализации	Ежегодные отчеты о ходе реализации программы статическая, справочная и аналитическая информация о реализации программы рассматривается на педагогических советах КГБПОУ «АГК»

Пояснительная записка

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

Программа разработана в целях реализации Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 21.11.2011 № 323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»; Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 г.г. (п. 2.2; 5.5)

Реализация программы рассчитана на период 2017-2019 гг.

Участники реализации концепции - работники и обучающиеся колледжа

Ежегодные отчеты о ходе реализации программы статическая, справочная и аналитическая информация о реализации программы рассматривается на педагогических советах колледжа

Данная программа разработана краевым государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Алтайский государственный колледж» (далее - колледж) с целью сохранения и здоровья работников и студентов колледжа.

Цель программы:

1. Создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов и сотрудников колледжа, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни.

2. Создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья студентов и сотрудников колледжа, формирование необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ, использование полученных знаний в практике.

3. Создание и реализация системы формирования здорового и безопасного образа жизни, обеспечивающая становление социально активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности, формирование ценностного отношения к своему здоровью.

4. Продвижение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, повышение интереса сотрудников и студентов к занятиям спортом, организация пропаганды физической культуры и спорта, распространение социальной рекламы и на основе этого способствование формированию здорового стиля жизни у каждого вовлеченного в действие программы.

Задачи программы:

внедрение в образовательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни,

мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья;

содействие развитию приоритета профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни у студентов и сотрудников колледжа;

совершенствование учебно-методической базы, направленной на формирование здорового и безопасного образа жизни;

создание и совершенствование здоровьесберегающих условий обучения, труда, отдыха, оздоровления и лечения студентов и сотрудников колледжа;

развитие спортивно-оздоровительной базы и условий формирования здорового образа жизни;

повышение ответственного отношения к здоровьесбережению и усиление установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации;

формирование и совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска у сотрудников и студентов;

повышение социальной и творческой активности студентов путём приобщения их к творческому процессу с возможностью приобретения ими профессиональных навыков, для дальнейшей самореализации;

организация и проведение спортивных соревнований, спартакиад, спортивных праздников;

разработка механизма стимулирования сотрудников и студентов на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, активный досуг.

Ожидаемые результаты программы:

ценностное отношение студентов и сотрудников колледжа к своему здоровью, и устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни;

сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья студентов во время обучения в колледже;

развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни у студентов и преподавателей колледжа;

совершенствование системы профилактических, физкультурно - оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

расширение мер по психологической и социальной поддержке студентов;

расширение здоровьесберегающей среды в колледже;

повышение уровня и качества жизни студентов и сотрудников колледжа;

приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков;

развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья;

приобретение умений выявлять и минимизировать факторы риска, негативно сказывающиеся на здоровье студентов;

создание усовершенствованной системы непрерывного профессионального развития, тренировок и обновления навыков здорового образа жизни;

расширение диапазона мероприятий по развитию у обучающихся навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности;

оптимизация расписания занятий студентов для уменьшения количества и расстояния переездов между корпусами колледжа

Общие положения программы

Проблемы, обусловившие необходимость разработки программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников и обучающихся колледжа:

Ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни – основные факторы, влияющие на здоровье,

Возрастающие нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье студентов,

Наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью у работников и обучающихся колледжа,

Недостаточность знаний основ правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения.

Данные исследований показывают, что у людей работоспособного возраста наиболее часто диагностируются заболевания органа зрения, органов пищеварения, костно-мышечной системы, болезни системы кровообращения, в т.ч. гипертоническая болезнь, болезни мочеполовой системы. Причинами заболеваний являются не только наследственная предрасположенность, но и отсутствие увлеченности физкультурой и спортом, специфика условий и характера деятельности (большая нагрузка на органы зрения), несоблюдение режима питания, активного отдыха и другие.

Оценка качества и эффективности оздоровительных мероприятий

Численность сотрудников, прошедших ежегодный диспансерный осмотр.

Количество сотрудников и обучающихся, освоивших теоретические здоровьесберегающие технологии и посещающих мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.

Процент охвата обучающихся оздоровительными занятиями в кружках или спортивных секциях.

Количество пропусков по причине болезни среди сотрудников и обучающихся.

Степень удовлетворенности работников и обучающихся оздоровительными мероприятиями колледжа.

Основные направления деятельности в рамках данной программы

1. Проведение мероприятий по оздоровлению и приобщению сотрудников к здоровому образу жизни.

Клуб «Здоровье»

Руководитель: Маковка Н.В., преподаватель физической культуры

Цели:

- Сохранение физического здоровья каждого сотрудника.
- Приобщение сотрудников и их семей к здоровому образу жизни.
- Создание условий для занятий физкультурой и спортом, оздоровительных мероприятий.

Мероприятия:

- «Здоровая фигура» - (гимнастика, ЛФК), взвешивание после нагрузки.
- Проведение консультаций «Здоровое питание».
- Спортивное направление «Быстрее, выше, сильнее» - участие в городских соревнованиях.
- Спортивный отдых (выезды на базы отдыха).

2. Проведение мероприятий по психологической разгрузке работников и обучающихся.

Клуб «Общение»

Руководитель: Сингач Т.Я., руководитель психологической службы колледжа

Цели:

- Сохранение психического здоровья каждого сотрудника.
- Создание доброжелательной атмосферы в коллективе.
- Эмоциональная разрядка, сплочение коллектива.
- Обогащение педагогов знаниями в области психологии общения, умения применять их в жизни.

Участники: все категории сотрудников

Мероприятия:

- Проведение тренингов;
- Оказание консультативной психологической помощи педагогам и другим категориям работников с целью гармонизации внутриличностной сферы и межличностных отношений;
- Организация курсов по основам саморегуляции, обучение навыкам регулирования эмоционального состояния, методам преодоления стрессовых ситуаций, поддержания психического равновесия
- Оказание консультативной помощи семьям сотрудников для предупреждения семейных конфликтов, домашнего насилия и распада семьи;
- Проведение работы по профилактике профессиональной деформации педагогов.

3. Информационное обеспечение пропаганды здорового образа жизни и борьбы с вредными привычками

Формирование знаний о здоровом образе жизни, его значение для физического состояния, социально-экономического и личного благополучия.

Проведение конкурсов, посвященных борьбе с вредными привычками, пропаганде и популяризации здорового образа жизни.

Проведение регулярных массовых информационных мероприятий для сотрудников и обучающихся, направленных на профилактику и борьбу с вредными привычками (табак, алкоголь, наркотики и др.).

Индивидуальная профилактическая работа с сотрудниками и обучающимися по вопросу отказа от вредных привычек, приобщению к занятиям спортом (физической культурой) и приобщению к здоровому образу жизни.

Регулярное размещение на территории колледжа информационных стендов наглядно демонстрирующих достижения сотрудников и обучающихся в спортивных соревнованиях.

4. План мероприятия по профилактике социально значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулез, гепатит, табакокурение, алкоголизм, наркомании и т.д.)

Информирование сотрудников и обучающихся о мерах профилактики ВИЧ-инфекции, туберкулеза, гепатитов В и С.

Демонстрацией наглядных пособий (видеофильмов, клипов, санитарных бюллетеней).

Проведение тренингов по вопросам ВИЧ/СПИД, по формированию толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ/СПИД.

План мероприятий здорового образа жизни на 2017-2019 гг.

№ п/п	Мероприятие	Срок	Исполнитель
1.	Анкетирование сотрудников и обучающихся по оценке состояния здоровья и распространения вредных привычек	Октябрь-Ноябрь Ежегодно	Психологическая служба
2.	Ежегодный анализ заболеваемости среди сотрудников и обучающихся колледжа	Январь Ежегодно	Медицинские работники, отдел кадров
3.	Разработка и ведение страницы «Здоровый образ жизни» и обновление информации на сайте колледжа	Весь период	Системный администратор
4.	Проведение декады по ЗОЖ	Декабрь ежегодно	Воспитательная служба
5.	Психологический тренинг «Стресс и жизнь»	Октябрь 2017 г.	Психологическая служба
6.	Психологический тренинг для молодых педагогов колледжа	Апрель 2018 г.	Психологическая служба
7.	Разработка рекомендаций для сотрудников и обучающихся по здоровому образу жизни	Весь период	Медицинские работники
8.	Психологический тренинг «Я – педагог!»	январь 2019 г	Психологическая служба
9.	Организация консультаций по основам саморегуляции, обучение навыкам регулирования эмоционального состояния, методам преодоления стрессовых ситуаций, поддержания психического равновесия	Весь период	Психологическая служба
10.	Психологический тренинг «Искусство нравится людям»	Октябрь 2019г.	Психологическая служба

11.	Цикл лекций «Профилактика ОРВИ и оздоровление сотрудников и обучающихся из категории часто болеющих», «Профилактика инфекционных заболеваний»	Октябрь, Январь ежегодно	Медицинские работники
12.	Вакцинация сотрудников и обучающихся	Согласно графика	Медицинские работники
13.	Организация работы тренажерного зала	Весь период	ЦМК преподавателей физической культуры и БЖД
14.	Спортивные мероприятия	Весь период	ЦМК преподавателей физической культуры и БЖД
15.	Участие в осеннем кроссе на приз газеты «Алтайская правда»	октябрь ежегодно	ЦМК преподавателей физической культуры и БЖД
16.	Краевая спартакиада среди работников и обучающихся ПОО	Октябрь-Май ежегодно	ЦМК преподавателей физической культуры и БЖД
17.	Лыжные гонки	Февраль ежегодно	ЦМК преподавателей физической культуры и БЖД
18.	Проведение мероприятия «День здоровья»	Сентябрь, ежегодно	ЦМК преподавателей физической культуры и БЖД
19.	Проведение акции по сдаче крови «Подари жизнь»	Апрель, ежегодно	Воспитательная служба
20.	Спортивная эстафета «Победа», посвященная Дню защитника Отечества	Февраль ежегодно	ЦМК преподавателей физической культуры и БЖД
21.	Выезд сотрудников на базу отдыха спортивного характера	июнь, ежегодно	ЦМК преподавателей физической культуры и БЖД
22.	Проведение мероприятий «Алкоголю скажем нет!»	Весь период	Воспитательная служба
23.	Проведение акций на тему курения	Весь период	Воспитательная служба