

Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«Екатеринбургский техникум «Автоматика»
(ГАПОУ СО «ЕТ «Автоматика»)



И.Е. Майкова
2025 г

**ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

2025

Содержание

Паспорт Программы	3
Пояснительная записка	4
Кадровое обеспечение Программы	5
План мероприятий по реализации Программы	6
Мониторинг и оценка эффективности программы	7
Ожидаемые результаты	8
Приложение 1	10

Паспорт Программы

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни ГАПОУ СО «ЕТ «Автоматика»

Программа разработана на основании:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года
4. Национальные цели развития РФ до 2030 года
5. ФГОС СПО по специальностям техникума
6. Устав и локальные нормативные акты техникума.

Разработчик программы: Заместитель директора воспитательной работе.

Цель программы:

Создание в техникуме целостной здоровьесберегающей среды, способствующей сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья обучающихся и педагогов, формированию у них устойчивой мотивации к ведению здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

1. Инфраструктура: Совершенствовать материально-техническую и здоровьесберегающую инфраструктуру техникума.
2. Формирование ценностей: Воспитать осознанную потребность в ЗОЖ и сформировать культуру здоровья.
3. Компетенции: Сформировать практические навыки здоровьесбережения у всех участников образовательного процесса.
4. Просвещение: Повысить уровень знаний о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.
5. Профилактика: Создать эффективную систему профилактики девиантного поведения и зависимостей.

6. Сопровождение: Развить систему психолого-педагогического и социального сопровождения.

Срок реализации:

01 сентября 2025 г. – 30 июня 2030 г.

Целевые индикаторы:

1. Увеличить долю обучающихся, систематически занимающихся физкультурой и спортом, до 75%.
2. Снизить показатель заболеваемости среди обучающихся на 10%.
3. Увеличить долю обучающихся с высокой осведомлённостью о принципах ЗОЖ до 85%.
4. Снизить количество обучающихся, состоящих на внутритехникумовском учёте, на 15%.
5. Охватить 100% педагогических работников курсами повышения квалификации по здоровьесберегающим технологиям.
6. Довести уровень удовлетворённости участников образовательного процесса здоровьесберегающей средой техникума до 80%.

Пояснительная записка

Программа представляет собой комплексный стратегический документ, определяющий цели, задачи, направления работы и конкретный план мероприятий по созданию в техникуме единой здоровьесберегающей среды.

Ключевая цель программы – сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся и сотрудников, а также формирование у них осознанной и устойчивой мотивации к ведению здорового и безопасного образа жизни.

Целевая аудитория: студенты всех курсов, педагогический коллектив, администрация, родители (законные представители) обучающихся.

Основные содержательные блоки программы включают:

1. Организационно-методическое обеспечение и мониторинг эффективности программы.

2. Медико-профилактическую работу (осмотры, вакцинация, контроль питания).
3. Психолого-педагогическое сопровождение (адаптация, тренинги, профилактика стресса и буллинга).
4. Физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность (секции, ГТО, традиционные массовые мероприятия).
5. Профилактику девиантного поведения и пропаганду ценностей ЗОЖ через современные форматы.
6. Системную работу с родительской общественностью.

Программа разработана с учетом современных вызовов и актуальных тенденций в образовании и здравоохранении. Она направлена на консолидацию усилий всего коллектива техникума и родительского сообщества для воспитания гармонично развитого, здорового и ответственного поколения специалистов.

Кадровое обеспечение Программы

Для реализации Программы привлекаются:

1. Администрация техникума.
2. Заместитель директора по воспитательной работе.
3. Заведующий учебно-производственным комплексом.
4. Мастера производственного обучения.
5. Преподаватели специальных дисциплин.
6. Кураторы.
7. Педагог-психолог.
8. Социальный педагог.
9. Педагог-организатор.
10. Советник директора по воспитанию и взаимодействию с общественными объединениями
11. Педагог дополнительного образования.
12. Совет обучающихся (студенты старших курсов).

13. Наставники из числа студентов 2-3 курсов.

14. Представители предприятий-партнеров.

План мероприятий по реализации Программы

№ п/п	Мероприятие	Ответственный	Срок
Организационно-методическая работа и управление программой			
1.	Ежегодное проведение мониторинга здоровья и социально-психологического климата (анкетирование, тестирование).	Заведующий здравпунктом	Сентябрь
2.	Проведение ежегодного «Дня здоровья»	Руководитель физвоспитания	Сентябрь
3.	Ежегодный анализ выполнения программы и её корректировка.	Заместитель директора по воспитательной работе	Июнь
Медико-профилактическая работа			
4.	Организация и проведение ежегодных профилактических медицинских осмотров	Заведующий здравпунктом	Ежегодно
5.	Вакцинация против гриппа и других инфекционных заболеваний (по согласию)	Заведующий здравпунктом	Ежегодно
6.	Контроль за организацией качественного горячего питания и питьевого режима.	Заведующий здравпунктом	Ежегодно
7.	Цикл бесед и лекций по профилактике заболеваний: • Гигиена и здоровье • Профилактика COVID-19, гриппа и ОРВИ • Основы рационального питания	Заведующий здравпунктом, педагог-организатор	Ежемесячно
Психолого-педагогическое сопровождение			
8.	Диагностика уровня тревожности, мотивации, адаптации первокурсников (СПТ)	Педагог-психолог	Сентябрь – октябрь
9.	Тренинги для обучающихся: • «Адаптация к новому коллективу» (1 курс) • «Стрессоустойчивость» (2 курс) • «Профилактика экзаменационного стресса» (выпускные курсы)	Педагог-психолог, педагог-организатор	В течении года
10.	Профилактика травли и кибербуллинга в студенческой среде	Педагог-психолог, педагог-организатор	В течении года
11.	Индивидуальные и групповые консультации для обучающихся и родителей	Педагог-психолог	Постоянно
12.	Тренинги для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.	Педагог-психолог	Декабрь, июнь
Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа			
13.	Организация работы спортивных секций	Руководитель физвоспитания	Постоянно
14.	Участие в сдаче норм ГТО	Руководитель физвоспитания	Постоянно

15.	Традиционные ежегодные мероприятия: • Турнир по мини-футболу на кубок техникума • Соревнования по волейболу среди учебных групп • «День Здоровья» (осенний) • Военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!» (февраль) • Соревнования «А ну-ка, девушки!» (март) • Семейные спортивные праздники (с участием родителей)	Руководитель физвоспитания	По графику
Профилактика вредных привычек и пропаганда ЗОЖ			
16.	Ежегодный антинаркотический месячник «Мы выбираем жизнь!» (лекции, кинопоказы, конкурсы плакатов).	Педагог-психолог, педагог-организатор	Июнь
17.	Встречи с представителями правоохранительных органов, наркологического диспансера.	Заведующий здравпунктом	Ежемесячно
18.	Участие во Всероссийских акциях «Стоп ВИЧ/СПИД», «День без табака».	Педагог-организатор	По графику
19.	Создание и распространение среди обучающихся информационных буклетов и видеороликов о ЗОЖ.	Педагог-организатор	Ежемесячно
Работа с родителями			
20.	Родительские информационные кампании на темы: • «Профилактика зависимостей в подростковой среде» • «Психологические особенности студентов» • «Роль семьи в формировании ЗОЖ»	Педагог-организатор	Ежемесячно
21.	Привлечение родителей к участию в спортивных и культурных мероприятиях техникума.	Педагог-организатор	Ежемесячно

Мониторинг и оценка эффективности программы

Количественные показатели:

1. Сформировать в техникуме единую здоровьесберегающую среду.
2. Повысить уровень физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса.
3. Сформировать у обучающихся устойчивые навыки здорового и безопасного образа жизни.
4. Снизить уровень девиантного поведения и распространения вредных привычек.
5. Повысить профессиональную компетентность педагогов в области здоровьесберегающих технологий.

6. Активизировать роль родительской общественности в процессе формирования культуры здоровья.

Ожидаемые результаты

Реализация Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни призвана обеспечить достижение следующих качественных и количественных результатов:

1. **Сформирована целостная здоровьесберегающая среда техникума**, интегрирующая материально-технические, организационные и психолого-педагогические условия для сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса.

2. **Повышены ключевые количественные показатели здоровья и вовлеченности:**

- Доля обучающихся, систематически занимающихся физкультурой и спортом, увеличена до 75%.
- Показатель общей заболеваемости среди обучающихся снижен на 10%.
- Доля обучающихся, осведомленных о принципах ЗОЖ, повышена до 85%.
- Количество обучающихся, состоящих на внутритехникумовском учете, снижено на 15%.

3. **Сформирована устойчивая мотивация и ценностное отношение к здоровью:** Обучающиеся демонстрируют осознанное отношение к собственному здоровью, владеют практическими навыками здоровьесбережения, противостояния негативным влияниям и оказания первой помощи.

4. **Повышена профессиональная компетентность педагогического коллектива:** 100% педагогов прошли курсы повышения квалификации по здоровьесберегающим технологиям и применяют их в учебно-воспитательном процессе.

5. **Создана эффективная система профилактики:** Снижены риски распространения девиантного поведения, употребления ПАВ и вовлечения в деструктивные субкультуры за счет раннего выявления и комплексного психолого-педагогического сопровождения.

6. **Активизировано родительское сообщество:** Родители (законные представители) являются активными участниками и надежными партнерами в формировании культуры ЗОЖ, участвуют в совместных мероприятиях и просветительских программах.

7. Достигнут высокий уровень
удовлетворенности: Удовлетворенность студентов и сотрудников
здоровьесберегающей средой техникума составляет не менее 80%.

Система мониторинга и оценки эффективности реализации Программы

1. Мониторинг физического здоровья и динамики заболеваемости

- **Методы:** Анализ медицинской статистики (ежегодные отчеты медпункта); проведение ежегодного мониторинга здоровья (антропометрия, тестирование функционального состояния).

- **Показатели:** Общий уровень заболеваемости (по пропускам); количество случаев ОРВИ; динамика хронических заболеваний; количество студентов, отнесенных к основной медицинской группе.

2. Мониторинг сформированности ценностного отношения к ЗОЖ и уровня осведомленности

- **Методы:** Анонимное анкетирование (2 раза в год: сентябрь/апрель); опросы на кураторских часах; тестирование.

- **Критерии (Примерные вопросы анкеты):**

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья? (по 5-балльной шкале)
2. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
3. Как часто Вы занимаетесь физической культурой и спортом? (ежедневно, 2-3 раза в неделю, редко, никогда)
4. Оцените по шкале от 1 до 5 важность для Вас: правильного питания, отказа от вредных привычек, режима дня.

5. Владеете ли Вы навыками оказания первой помощи?

6. Из каких источников Вы получаете информацию о ЗОЖ?

3. Мониторинг вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

- **Методы:** Статистический учет посещаемости секций; участие в мероприятиях; сдача норм ГТО.

- **Показатели:** Количество студентов, посещающих спортивные секции; количество участников массовых спортивных мероприятий; количество знаков ГТО, полученных студентами.

4. Мониторинг психологического климата и девиантного поведения

- **Методы:** Социально-психологическое тестирование (СПТ); опросы на уровень тревожности и стресса; анализ журналов учета правонарушений и профилактической работы.

- **Показатели:** Уровень тревожности в группах; количество обращений к педагогу-психологу; количество студентов, состоящих на учете; количество recorded случаев буллинга.

5. Мониторинг удовлетворенности участников образовательного процесса

- **Методы:** Анкетирование удовлетворенности (1 раз в год, май).

- **Критерии:** Удовлетворенность организацией питания; качеством медицинского обслуживания; работой спортивных секций; психологической атмосферой в коллективе.

6. Мониторинг профессиональной компетентности педагогов

- **Методы:** Анкетирование педагогов; анализ планов воспитательной работы и учебных программ на предмет интеграции здоровьесберегающих технологий.

- **Критерии:** Готовность применять здоровьесберегающие технологии; наличие в планах мероприятий по ЗОЖ; участие в соответствующих курсах повышения квалификации.

Периодичность оценки:

- Анализ медицинской статистики: ежемесячно/ежеквартально.
- Анкетирование студентов: 2 раза в год.
- Статистический учет спортивной активности: ежемесячно.
- Социально-психологическое тестирование (СПТ): 1 раз в год.
- Анкетирование удовлетворенности: 1 раз в год.
- Анкетирование педагогов: 1 раз в год.