

## **КОЛЕДЖ - ШКОЛА СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю**

### **Виховний проект**

#### **ВСТУП**

Тенденції розвитку освітніх інститутів сучасного суспільства в цілому \* характеризуються прагненням актуалізувати увагу населення на проблемі збереження здоров'я.

Стан здоров'я підростаючого покоління (на всіх його рівнях) залежить від багатьох чинників: біологічних, природно-кліматичних, екологічних тощо. Найважливішим чинником є освітньо-культурне середовище, у якому відбувається розвиток дитини.

Як зауважується в багатьох дослідженнях і як свідчить реальна педагогічна практика, освіта сьогодні має патогенний характер і багато в чому негативно, відбивається на стані здоров'я студентів, призводить до ослаблення їх адаптивних, можливостей

Однією з наріжних компетенцій особистості, на формування якої важливо зосередити увагу коледжу (відповідно до вимог компетентнісного підходу як методологічного підґрунтя сучасної освіти), є компетенція збереження здоров'я.

Виходячи з вищесказаного, можна зазначити, що найважливішим завданням сучасного навчального закладу, орієнтованого на підтримку підростаючого покоління та його ефективний, гармонійний розвиток, безболісний «вступ» у завтрашнє доросле життя з досить жорсткими вимогами до особистості, є створення освітнього середовища, націленого на збереження здоров'я.

#### **МЕТА**

Основна мета нової моделі навчального закладу як школи сприяння здоров'ю є виховання здорової, висококультурної, працездатної, гармонійно

розвиненої особистості, яка може реалізуватися в полікультурному просторі, створення соціального й фізичного середовища, яке б сприяло зміцненню фізичного, психічного та духовного здоров'я.

## **ЗАСОБИ РЕАЛІЗАЦІЇ**

Реалізація цієї мети може бути досягнена шляхом вирішення головних завдань:

1. Формування валеологічної культури особистості як частини загальної культури, що ґрунтується на індивідуальній філософії здоров'я і заснована на компетенції збереження здоров'я.

2. Виховання психофізичної стійкості до стрес-факторів, що виникають у процесі життєдіяльності, здатності формувати своє здоров'я та управляти ним, регулювати фізіологічні процеси свого організму згідно з природними можливостями.

3. Формування імунітету до девіантної поведінки та асоціальних вчинків.

4. Створення здоров'язберігаючої педагогічної системи.

Засобами реалізації такої моделі є педагогічні технології та система виховання, зорієнтовані на збереження здоров'я, які б формували в усіх учасників освітньо-виховного процесу позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя, свідоме, відповідальне та обережне ставлення до здоров'я.

## **НЕОБХІДНІ УМОВИ**

Необхідними умовами для цього є:

1. Сучасний педагогічний менталітет викладача. Нездоровий, невротичний, незацікавлений у зростанні свого професіоналізму та валеологічної компетентності педагог не може створити навколо себе здорове середовище, бути прикладом для студентів.

2. Сучасний менталітет сім'ї як основного середовища передачі дитині першорядних та найбільш фундаментальних чинників способу життя та загальнолюдських культурних цінностей.

3. Забезпечення умов для реалізації базових потреб усіх учасників педагогічного процесу; створення в коледжі атмосфери культу здорового способу життя; відпрацювання системи стимулювання здорового способу життя та акмеологічної позиції студентів і педагогів; залучення до валеологічної та фізкультурно-оздоровчої життєдіяльності студентів, педагогів, батьків, технічних працівників, громадськості; стимулювання необхідності отримання знань про здоров'я; збільшення контактів коледжу з медичними, оздоровчими закладами.

4. Створення на базі коледжу громадських організацій і клубів спортивно-оздоровчого спрямування, що мають за мету впровадження в навчально-виховний процес сучасних профілактичних методик та програм, спрямованих на збереження здоров'я, організацію дозвілля та активного відпочинку учасників освітнього процесу в позаурочний час.

5. Системний і комплексний підходи до вирішення основних завдань програми «Шлях до гармонії», їх матеріально-технічне та фінансове забезпечення

- робота з педагогами з метою формування в них валеологічної культури (семінари, тренінги, спортивні заходи тощо);

- підготовка матеріалів і створення бази даних для проведення моніторингу стану здоров'я студентів;

- створення • груп спортивно-оздоровчого спрямування, які б працювали за спеціальними дитячими та юніорськими програмами (спеціалізації: китайська гімнастика ушу, вільна боротьба, айкідо, сучасна хореографія, народний та спортивний танок, аеробіка, шейпінг-юні);

- створення Центру сприяння здоров'ю «Енергія плюс»; розширення мережі спортивних секцій та оздоровчих груп; розробка методичних рекомендацій для викладачів «Про проведення фізкультурхвилинок у режимі навчального дня, на основі вправ із класичної хатха-йоги»;

- упровадження профілактичних програм «Діалог», «Рівний — рівному», «Коледж проти СНІДу»;

- приведення обладнання відповідно до сучасних вимог (шість спеціалізованих спортивних залів, відкритих майданчиків за спрямуванням);

## **ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

*Глобальний* — забезпечення фізичного, психічного та духовного здоров'я підростаючого покоління.

*Дидактичний* — озброєння учасників навчально-виховного процесу необхідними знаннями в галузі охорони здоров'я, прищеплення їм умінь, навичок і звичок, що сприяють попередженню травматизму, забезпечують збереження здоров'я, працездатності й довголіття.

*Методичний* — озброєння суб'єктів навчально-виховного процесу знаннями фізичних основ процесів життєдіяльності людини та її гігієни, елементарною лікувально-профілактичною інформацією про найбільш поширені патологічні, соматичні та психічні хвороби, про негайну долікарську допомогу і самопомогу, елементарні лікувальні процедури та способи догляду за хворими, санітарно-епідемічними знаннями, включаючи принципи та організацію системи охорони здоров'я в країні, епідеміологію інфекційних та

венеричних хвороб, а також знаннями про шкідливий вплив на організм людини наркотичних і психотропних засобів.

*Інтегрований* — сформованість стійкої мотивації і настанов на збереження та зміцнення здоров'я, реалізація і практичне використання навичок здорового способу життя учасниками груп (студенти, батьки, викладачі тощо). Поступове покращення стану здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу, оздоровлення соціального оточення. Дотримання всіма учасниками навчально-виховного процесу довготривалих принципів здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої поведінки.

## **НАСЛІДКИ**

Якщо підтримувати створений єдиний здоров'яформуючий і здоров'язберігаючий простір коледжу та активно залучати до цього процесу самих студентів, педагогічний колектив, батьків, громадськість, забезпечувати особистісну зорієнтованість валеологічних знань як способу життя, то у студентів, викладачів, батьків буде сформована позитивна мотивація щодо здорового способу життя, потреба в активному підвищенні якості власного здоров'я, що дозволить у цілому підвищити рівень здоров'я студентів і забезпечити свідоме формування його самим студентом.

**Об'єкт діяльності:** студенти, викладачі, батьки, громада з певним рівнем здоров'я та настановою на здоровий спосіб життя.

**Предмет діяльності:** валеологічні аспекти здоров'я та формування мотивації на здоров'я та здоровий спосіб життя представників різних груп: студентів, викладачів, батьків, громади; апробація здоров'яформуючих та здоров'язберігаючих технологій.

Таким чином, об'єднавши всі складові здоров'я та визначивши пріоритетні напрямки роботи коледжу з питань зміцнення здоров'я студентів і педагогічного колективу, ми спроектували модель «Коледж - школа сприяння здоров'ю».

**Проект «Школа сприяння здоров'ю» в Івано-Франківському державному коледжі технологій та бізнесу діє в трьох напрямках:**

**1. Забезпечення фізичного здоров'я студентів.**

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в коледжі приділяється використанню різних засобів і форм фізичного виховання.

Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів передбачає: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, курси, дні здоров'я), що задовільняють біологічну потребу студентів у русі. В режим дня студента включаються оздоровчі заняття: гімнастика, фізкультхвилинки під час занять. Розробляються індивідуальні оздоровчі програми для студентів. Для формування мотивації на вдосконалення рівня фізичного розвитку у коледжі проводиться тестування-змагання, а також тестування для визначення рівня фізичного розвитку студентів.

Одним з найважливіших напрямів діяльності Школи сприяння здоров'ю є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема:

- озеленення приміщення коледжу і аудиторій;
- контроль за температурним режимом;
- контроль за штучним освітленням;
- забезпечення санітарно-гігієнічної відповідності меблів;
- контроль за чистотою аудиторій;
- дотримання гігієнічних вимог до поліграфічної продукції для студентів.

Створюючи відповідні санітарно-гігієнічні умови, коледж формує свій тип життєдіяльності, який особливим чином впливає на студентів, їх інтереси, поведінку і здоров'я.

## **2. Збереження психічного здоров'я студентів.**

Медико-психолого-педагогічна практика свідчить, що значна частина студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності перебуває у стані хронічної втоми. Зокрема, дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології відображаються на дитячій психіці.

Головною метою психологічної служби у коледжі є збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентів, забезпечення умов для їх повноцінного духовного розвитку. Це вимагає створення у коледжі особливої атмосфери сприяння здоров'ю, яка б відкрила кожному студенту позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, викладачів, медичної та психологічної служб коледжу, батьків і громадськості — тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

## **3. Збереження та збагачення духовного здоров'я студентів.**

Розуміючи, що здоров'я здебільшого залежить від самої людини, її свідомості, педагоги значну увагу приділяють формуванню в студентів позитивного ставлення до власного здоров'я, духовного збагачення. В основі такої роботи продумана система взаємодії зі студентами: організація просвітницької роботи, залучення студентів до різних видів позаурочної діяльності, виховання природного прагнення до самовдосконалення.

Реалізація необхідних здоров'я зберігаючих,

здоров'язміцнюючих технологій щодо свідомого ставлення до власного здоров'я базується на отриманні необхідних знань основних положень фізіології, психології людини, соціології та інших дисциплін, формуванні знань про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я.

Значне місце у розвитку навичок здорового способу життя належить позаурочній роботі зі студентами. Для активної соціалізації багатьох підлітків важливим є досягнення успіху та самореалізація в різних видах діяльності. Це клубні форми роботи, екскурсії, конкурси, ігри, діяльність громадських організацій тощо. Позаурочна діяльність сприяє, виробленню життєвих навичок вихованців завдяки спільним діям і спостереженню за поведінкою інших.

До активних форм і методів, що сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості, належать: ситуативно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, психолого-педагогічний семінар, просвітницькі бесіди лекції, години здоров'я, організовані рухливі перерви, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки.

Застосування цих методів сприяє формуванню у студентів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

### Проект "Коледж - школа сприяння здоров'ю"

Етапи проекту	Зміст роботи	Учасники проекту	Форми роботи	Термін виконання
<b>І етап Підготовчий</b>	1. Ознайомлення з ідеєю та шляхами реалізації проекту	Керівники груп, студенти коледжу, викладачі	Наради, виховні години	Вересень
	2. З'ясування найактуальніших проблем на діагностичній основі: - в процесі навчально-виховної діяльності в коледжі; - в гуртожитку;	Керівники груп, студенти коледжу, викладачі, вихователі гуртожитку  Вихователі	Анкетування, бесіди	Вересень

	3. Спільне обговорення проблем та можливих шляхів їх вирішення	гуртожитку, мешканці гуртожитку  Учасники навчально-виховного процесу	Анкетування, бесіди  Круглий стіл, бесіди, інформаційні повідомлення	Вересень  жовтень
<b>II етап</b> <b>Дослідницько-практичний</b>	1. Розробка конкретних методик, методів дослідження, комплексних заходів реалізації виховного процесу  2. Реалізація комплексних заходів Заступник директора з виховної роботи, методист з виховної	Заступник директора з виховної роботи, методист з виховної роботи, голови методоб'єднань керівників груп, РСС  Учасники навчально-виховного процесу	Нарада, засідання  Додаток 1	жовтень - листопад  Вересень - травень
<b>III етап</b> <b>Підсумковий</b>	Презентація матеріалів проекту. Глибокий аналіз проведеної дослідницько-практичної роботи	Заступник директора з виховної роботи, методист з виховної роботи, керівники груп, психолог, вихователі гуртожитку, фельдшер, студенти, викладачі	Анкетування, випуск психолого-педагогічних рекомендацій години спілкування «Що вдалося в процесі реалізації проекту?», (над якою проблемою слід	Квітень - травень

			попрацювати) наказ про презентацію проекту, батьківські збори, опис проекту	
--	--	--	---	--

## КОМПЛЕКС ЗАХОДІВ

для реалізації виховного проекту

«Коледж - школа сприяння здоров'ю»

№ з/п	Заходи	Термін	Виконавець
<b>I. Організаційні та пропагандистські заходи</b>			
1	Перевірка готовності до нового навчального року аудиторій, лабораторій	вересень	адміністрація коледжу
2	Ознайомлення студентів з правилами розпорядку роботи в коледжі: - початок та тривалість занять, перерв; - проведення фізкультхвилинок (комплексні вправи відповідно до вимог)	вересень	керівники груп, старости груп
3	Забезпечення та дотримання санітарно-гігієнічних умов щодо організації навчання в кабінетах: - прибирання; - провітрювання;	протягом року	зав. кабінетами, керівники груп, старости груп, лікар

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освітлення;</li> <li>- озеленення коледжу і гуртожитку;</li> <li>- естетичне оформлення;</li> <li>- температурний режим.</li> </ul>		
4	Здійснення контролю за графіком прибирання та чергування студентів	протягом року	керівники груп, адміністрація коледжу
5	<p>Організація якісного харчування студентів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зустрічі з медпрацівниками;</li> <li>- бесіди;</li> <li>- консультації;</li> <li>бібліотечні уроки (ознайомлення з літературою про здоровий спосіб життя та якісне харчування)</li> <li>- виховні години;</li> <li>- медконтроль</li> </ul>	<p>жовтень</p> <p>березень</p> <p>травень</p>	лікар, заступник директора з виховної роботи, керівники груп
6	<p>Дотримання вимог до проведення занять з фізичного виховання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- змінний одяг (футболки);</li> <li>- змінне взуття;</li> <li>- контроль за фізичним станом студента</li> </ul>	протягом року	керівники груп, викладачі фізичного виховання
7	<p>Проведення заходів щодо естетики зовнішнього вигляду студентів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесіди(стрижка, одяг, взуття, прикраси);</li> <li>- диспути;</li> <li>- обговорення ситуацій, фільмів, журналів мод, конкурсів;</li> </ul>	<p>вересень</p> <p>листопад січень-квітень</p>	керівники груп
8	Дотримання санітарно-гігієнічних умов житлових приміщень, кухні в гуртожитку (прибирання, провітрювання, естетичне оформлення, чергування)	протягом року	адміністрація, лікар вихователі гуртожитків
9	Ознайомлення студентів з Правилами розпорядку коледжу	вересень	вихователі гуртожитків
10	Обов'язковий огляд усіх студентів на педикульоз, згідно з наказом МОЗ України від 28.03.98 №38 «Про організацію та проведення заходів по боротьбі з педикульозом»	після кожних канікул, щотижня	лікар
11	Підготовка медпункту до роботи	серпень	лікар

12	Отримання з аптеки ліків згідно з кошторисом	серпень	лікар
13	Звірка медичної документації	вересень	лікар
14	Участь у складанні розкладу занять з урахуванням фізіологічних норм навантаження	серпень січень	заступник директора з навчальної роботи, голова циклової комісії з фізичного виховання
15	Поглиблений медичний огляд студентів із наступним аналізом стану їхнього здоров'я	вересень	лікарі міської лікарні
16	Доповідь про результати медогляду на педагогічній нараді, медично-психологічних консилиумах	відповідно до плану роботи коледжу	лікар, психолог
17	Виступ на педагогічних нарадах із питань протиепідемічного, санітарно-гігієнічного режимів, стану здоров'я студентів	відповідно до плану роботи коледжу	лікар
18	Ведення медичної документації згідно з вимогами керівних документів	постійно	лікар
19	Створення фізкультурних груп і складання списків звільнених від занять з фізкультури студентів	вересень січень	лікар, голова циклової комісії з фізичного виховання
20	Медконтроль на заняттях із фізкультури	постійно	лікар
21	Медконтроль за організацією та якістю харчування	постійно	лікар
22	Організація та проведення вітамінізації третіх страв у зимовий період і період підвищення захворюваності на ГРІ та грип	грудень-лютий	лікар
<b>II Лікувально-профілактичні заходи</b>			
23	Проведення амбулаторного прийому студентів	щодня	лікар
24	Проведення профілактичного лікування проти грипу всіх студентів і працівників навчального закладу	листопад - грудень	лікар
25	Проведення бракеражу готової їжі, аналізу харчування студентів	щодня	лікар
26	Контроль за проходженням медогляду працівниками навчального закладу	за графіком	лікар

27	Проведення заходів щодо профілактики простудних захворювань, аналіз захворюваності	вересень-травень	лікар
28	Проведення заходів щодо профілактики кишкових інфекцій	квітень листопад	лікар
29	Проведення протиепідемічних заходів при повному прояві інфекції	жовтень лютий	лікар
30	Проведення занять ЛФК та масажу студентам диспансерної групи	щоденно	голова циклової фізичного виховання
31	Проведення фізкультхвилинок після другої пари	щоденно	голова циклової фізичного виховання, викладачі
<b>III. Санітарно-просвітницька та попереджувальна робота</b>			
32	Організація і проведення днів здоров'я, лекцій, бесід	жовтень листопад квітень	заступник директора з виховної роботи, методист 3 виховної роботи, керівники груп
33	Проведення спортивних заходів: спартакіади, турніру з футболу	жовтень лютий березень квітень	викладачі фізичного виховання, заступник директора з виховної роботи та методист 3 виховної роботи
34	Навчання основ безпеки життєдіяльності, формування компетентного ставлення до власного життя та здоров'я, профілактика травматизму	протягом навчального року	інженер з охорони праці
35	Випуск санбюлетенів на теми: «Простуда — частий недуг»; «Профілактика гострих інфекцій»; «Здоровий спосіб життя»; «Дифтерія та її профілактика»; «Про шкідливість паління, алкоголю та наркотиків»; «Профілактика СНІДу»; «Профілактика	вересень жовтень листопад грудень січень	фельдшер, керівники груп

	сколіозу»; «Профілактика отруєння грибами та рослинами»; «Запобігання травматизму»	лютий березень квітень травень	
<b>IV. Збереження психічного здоров'я студентів</b>			
36	Створення в групах, студентському та педагогічному колективах здорового морального клімату, доброзичливості, взаєморозуміння, поваги	жовтень грудень квітень	адміністрація коледжу, керівники груп, вихователі гуртожитку
37	Проведення тренінгів, що сприяють гармонійному розвитку психофізичних здібностей	протягом року	психолог, керівники груп
38	Оптимізація психічного здоров'я в процесі навчальної діяльності	протягом року	викладачі, керівники груп
39	Формування основ забезпечення здоров'я і довголіття молодого покоління під час просвітницько- профілактичної роботи (бесіди, виховні заходи)	листопад січень березень	керівники груп, викладачі
40	Психологічна просвіта батьків	жовтень травень	психолог
41	Запровадження щорічного моніторингу психічного здоров'я за такими основними напрямками: - відстеження рівня розвитку психічних процесів (пам'яті, уваги, уяви, мислення); - відстеження емоційних станів студентів (тривожність, агресивність); -дослідження особливостей розвитку особистісної сфери студентів, рівня самооцінки; - відстеження динаміки соціальних процесів у студентських колективах	листопад- травень	психолог, керівники груп
<b>V. Збереження соціального та духовного здоров'я</b>			
42	Проведення гурткової роботи - за здібностями - за інтересами	відповідно до плану роботи коледжу	керівники гуртків
43	Залучення студентів до участі в конкурсах та фестивалях різних рівнів	відповідно до плану роботи коледжу	керівники гуртків, викладачі, заст. директора з виховної роботи, методист з виховної роботи

44	Активізація науково-пошукової і творчої роботи студентів: <ul style="list-style-type: none"> <li>- науково-практичні конференції;</li> <li>- олімпіади;</li> <li>- наукові дослідження;</li> <li>- семінари;</li> <li>- робота в Малій Академії</li> </ul>	протягом року	викладачі, керівники груп
46	Співпраця з різними спілками та організаціями, навчальними закладами, правоохоронними органами	протягом року	дирекція, керівники груп
47	Співпраця всіх учасників навчально-виховного процесу (адміністрація коледжу, викладачі, керівники груп, психолог, батьки студенти)	протягом року	заступник директора з виховної роботи та методист 3 виховної роботи, методисти

>

**Проект**  
**"Коледж - школа сприяння здоров'ю"**

Зміст роботи	Учасники проекту	Форми роботи	« Термін виконання
1. Ознайомлення з ідеєю та шляхами реалізації проекту	можливих шляхів їх вирішення Керівники груп, студенти	гуртожитку Учасники навчально-виховного процесу •	
2. З'ясування найактуальніших проблем на діагностичній основі: - в процесі навчально-виховної діяльності в коледжі; - в гуртожитку;	коледжу, викладачі Керівники груп, студенти коледжу, викладачі, вихователі гуртожитку	Наради,	вересень вересень
	Вихователі гуртожитку, мешканці	Анкетування, вересень бесіди	жовтень
3. Спільне обговорення проблем та			



