

«Здоровые кадры – будущее медицины»

Программа деятельности

по оздоровлению

и пропаганде здорового образа жизни

*В мире есть лишь две абсолютные ценности:
чистая совесть и здоровье.*

Пояснительная записка.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Качество образования на всех уровнях неразрывно связано с проблемой сохранения и укрепления здоровья учащихся, привития им навыков здорового образа жизни, так как только здоровая личность может:

- качественно усвоить знания;
- максимально полно реализовать их;
- эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе.

К сожалению, состояние здоровья детей на современном этапе оценивается как крайне неблагоприятное.

- Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.
- 25-35% детей пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки.
- 90-92% выпускников средних школ находятся в «среднем состоянии», т.е. ещё не знают, что больны.
- Только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

Факторы, влияющие на здоровье, можно разделить на 3 категории:

- неизбежные,
- корректируемые,
- устранимые.

Смысл здоровьесберегающей деятельности состоит в том, чтобы

- учитывать неизбежные факторы,
- ослаблять воздействие корректируемых факторов,
- устранять устранимые факторы.

Проблема усугубляется еще и тем, что показатели здоровья преподавателей так же неблагоприятны.

Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья студентов и преподавателей.

Цели программы:

- создание в колледже организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья студентов;
- усиление контроля медицинского обслуживания студентов;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению студентов к здоровому образу жизни;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания студентов с учетом особенностей состояния их здоровья;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников колледжа.

Задачи программы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния колледжа;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения студентов, использование технологий урока, сберегающих здоровье студентов;
- организация внеклассной работы, направленной на формирование здорового образа жизни студентов;
- организация полноценного сбалансированного питания студентов.

Основные направления программы:

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий обучения.
2. Рациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки.
3. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
4. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
5. Совершенствование системы физического воспитания.
6. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
7. Обеспечение полноценного питания студентов.
8. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья студентов.
9. Организация работы по укреплению здоровья преподавателей.
10. Проведение мониторинга здоровья.

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий обучения.

Реализация этого направления обеспечивается соблюдением санитарно - гигиенических требований к:

- оборудованию помещений колледжа;
- воздушно - тепловому режиму учебных кабинетов;
- естественному и искусственному освещению;
- водоснабжению и канализации.

Размещение оборудования осуществляется с учетом создания благоприятных условий для зрительной работы, сохранения правильной рабочей позы, профилактики нарушения осанки у студентов.

Так, студентам с нарушениями слуха предлагаются места за первыми столами, а для студентов с пониженной остротой зрения – в первом ряду от окон (территория максимальной освещенности). Это позволяет снизить напряжение органов зрения и слуха во время учебного процесса и тем самым избежать дальнейшего прогрессирования имеющихся нарушений.

Детей, часто болеющих простудными заболеваниями, целесообразно рассаживать дальше от наружной стены, вблизи которой имеется более низкая температура воздуха.

Температура воздуха в учебных кабинетах должна соответствовать 18-20 градусам, а относительная влажность – 40-60%.

Текущий контроль температурного режима и уровня влажности учебных помещений осуществляет фельдшер.

Для поддержания оптимального воздушно-теплового режима, который необходим для нормальной жизнедеятельности и работоспособности, соблюдается режим проветривания. Предпочтителен режим сквозного проветривания.

Учебные помещения проветриваются во время перемен, до начала занятий и после их окончания.

В теплые дни занятия проводятся при открытых фрамугах и форточках.

Учебные помещения имеют боковое левостороннее естественное освещение.

В учебных помещениях обеспечиваются нормируемые уровни освещенности и показатели качества освещения в соответствии с гигиеническими требованиями к искусственному освещению.

Здание колледжа обеспечено централизованным водоснабжением и канализацией.

2. Рациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки.

Оптимизация учебной нагрузки путем рационального составления расписания регламентируется постановлением Министерства здравоохранения РФ №44 от 28 ноября 2002г. «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. СанПиН 2.4.2.1178 – 02».

Учебные занятия начинаются в 8 часов.

Продолжительность уроков 45 минут. Уроки по изучению одного учебного предмета сдвоенные.

Длительность малых перемен –10 минут, больших – 20минут.

Недельная нагрузка в учебных группах 36-38 часов.

Дневная нагрузка – 6часов.

Распределение учебных предметов по урокам осуществляется в зависимости от их трудности и в соответствии с дневной поурочной динамикой работоспособности, учитывая, что:

- 1 урок – работоспособность низкая;
- 2-3 уроки – период устойчивого состояния физиологических показателей и работоспособности;
- 4 урок – значительное снижение работоспособности;
- 5 урок – повышение работоспособности за счет включения компенсаторных механизмов;
- 6 урок – работоспособность резко падает.

Поэтому наиболее трудные предметы включаются в расписание вторыми или третьими уроками (оптимально на 2-м уроке).

Недельная динамика работоспособности выглядит следующим образом:

понедельник – вработывание в учебный процесс;

вторник и среда – дни оптимальной работоспособности, период оптимальной регуляции физиологических функций;
четверг – падение работоспособности;
пятница – незначительное повышение работоспособности;
суббота – наиболее низкий уровень работоспособности.

3. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.

В целях обеспечения здоровьесберегающего пространства в учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- педагогика сотрудничества;
- технологии развивающего обучения;
- технологии уровневой дифференциации.

Их отличительной особенностью является:

- широкое использование активных методов обучения;
- личностно-ориентированный подход с целью реализация природных возможностей каждого студента.

4. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.

Оздоровление — это восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов.

К основным оздоровительным мероприятиям относятся:

- Мероприятия, направленные на расширение адаптационных возможностей организма:
 - оптимизация питания студентов,
 - закаливание,
 - массаж биологически активных точек (БАТ) и зон,
 - дыхательная гимнастика.
- Мероприятия, направленные на снятие зрительного утомления:
 - гимнастика для глаз во время урока.
- Мероприятия для уменьшения статического напряжения опорно-двигательного аппарата:
 - физкультурные минутки с упражнениями, формирующими правильную осанку и укрепляющими мышечный корсет.

- Мероприятия, направленные на уменьшение эмоционального напряжения и улучшение деятельности центральной нервной системы (ЦНС):
 - мышечная релаксация,
 - использование функциональной музыки в различных режимных моментах.

5. Совершенствование системы физического воспитания.

Основой эффективного процесса физического воспитания является правильное распределение обучающихся на медицинские группы.

В основу деления студентов на медицинские группы положены следующие критерии:

- уровень здоровья;
- анатомо-физиологические особенности организма (физическое развитие);
- функциональные возможности;
- физическая подготовленность (ее определяет учитель физической культуры).

Распределение студентов на медицинские группы проводится врачом педиатром или фельдшером училища (на основании данных из участковой поликлиники или данных профилактических осмотров). При этом обязательно учитывается мнение учителя физической культуры.

На основании совместного медико-педагогического заключения студенты распределяются в одну из медицинских групп.

К основной медицинской группе (1 группа здоровья) относятся обучающиеся:

- без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность;
- с незначительными (чаще функциональными) отклонениями здоровья, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Студентам этой группы разрешаются:

- занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, утвержденной министерством образования;
- подготовка и сдача тестов физической подготовленности (контрольных нормативов);
- занятия спортом с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, спартакиадах, спортивных праздниках и фестивалях.

К подготовительной группе (2 группа здоровья) относятся обучающиеся:

- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;
- с нарушениями в физическом развитии и низкой физической подготовленностью;
- входящие в группу риска по возникновению патологии;
- с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3 – 5 лет.

Студентам этой группы разрешается:

- занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений;
- итоговые тесты физической подготовленности и участие в спортивно-массовых мероприятиях только после дополнительного медицинского осмотра.

Таким образом, студенты подготовительной группы занимаются физической культурой вместе со студентами основной группы, но могут быть освобождены от сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности.

Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: специальная «А» и специальная «Б».

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся обучающиеся:

- с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые не мешают выполнению обычной учебной или воспитательной работы, но требуют ограничения физической нагрузки.

Студентам этой группы разрешаются:

- занятия оздоровительной физкультурой по специальным программам, которые согласованы с органами здравоохранения и утверждены директором ОУ. Занятия ведет учитель физической культуры, окончивший специальные курсы повышения квалификации;
- занятия физической культурой вместе с основной группой, но с пониженной нагрузкой. На этих уроках студенты специальной группы «А» выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, который освоили на уроках специальной медицинской группы.

Эта группа освобождается от сдачи контрольных нормативов, рекомендованных для основной и подготовительной медицинской группы. Обучающиеся специальной группы «А» после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

К специальной группе «Б» (4 группа здоровья) относятся обучающиеся:

- имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в ОУ.

Студентам этой группы рекомендовано:

- освобождение от уроков физкультуры;
- занятия ЛФК в отделениях ЛФК местной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Эта группа формируется по диагнозам, и физические упражнения подбираются в комплексы, которые направлены на лечение основного заболевания.

6. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.

Комплексно подходя к определению здоровья, мы рассматриваем факторы, его определяющие – это состояние физического, психического и социального благополучия.

Психическое благополучие создается всеми участниками образовательного процесса.

Комфортная среда для студента это:

- возможность проявления активности в учебном и образовательном процессе;
- наличие высокого уровня мотивации;
- удовлетворенность образовательным процессом;
- реализация своих индивидуальных возможностей.
- комфортные условия в коллективе сверстников;

Ответственность за психологический климат несут педагоги и родители.

Педагоги отвечают за организацию учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях. А роль родителей заключается в создании благоприятной микросоциальной среды в семье.

Основные приоритеты педагогической деятельности – это:

- индивидуальный подход к студентам;
- использование проблемного метода обучения;
- использование коллективных форм работы;
- развитие рефлексивных способностей студентов;
- соблюдение гигиенических норм при организации учебной деятельности.

7. Обеспечение полноценного питания студентов.

При организации питания студентов мы руководствуемся санитарно - эпидемиологическими требованиями, предъявляемыми к организациям общественного питания, к организации рационального питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»; «Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах», разработанный институтом питания РАМН, М., 1999).

В колледже работает столовая. Студенты и преподаватели обеспечиваются горячим питанием.

8. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья студентов.

Каждый, кто имеет отношение к воспитанию детей, должен иметь соответствующую подготовку в области формирования здоровья своих воспитанников.

Сохранение и укрепление здоровья студентов зависит от уровня компетентности преподавателей.

При АУ «Институт развития образования Ивановской области» создана кафедра здоровьесберегающих технологий в образовании.

Блок «Образование и здоровье» в качестве регионального компонента включен в программы КПК всех работников системы образования Ивановской области.

Обучаясь на курсах повышения квалификации, преподаватели колледжа получают необходимые знания по вопросам охраны здоровья студентов.

9. Организация работы по укреплению здоровья преподавателей.

Большое значение в организации учебно-воспитательного процесса имеет укрепление здоровья преподавателей колледжа, готовящих будущих медицинских работников, призванных охранять здоровье населения.

Охрана здоровья преподавателя - это важный фактор укрепления здоровья студента, ибо сформировать у своих подопечных какие-либо качества способен только тот преподаватель, который сам обладает такими же качествами на необходимом и достаточном уровне.

Многие преподаватели из-за низкой оплаты труда вынуждены вести большое количество учебных часов, что, как правило, неблагоприятно отражается на их здоровье. Профессиональная деятельность преподавателей является крайне интенсивной, напряженной, совмещает методическую, обучающую, развивающую и воспитательную работу.

Бытовые, общественные и производственные конфликты, неудовлетворительное питание, жилищные проблемы, скудная оплата за труд, несбалансированный режим труда и отдыха, усиленный поток информации, перенапряжения и стрессы – все это может привести не только к быстрой утомляемости и снижению работоспособности, но и возникновению ряда заболеваний.

Профессия преподавателя связана с риском возникновения таких заболеваний, как нарушение голосообразования, неврозы, психосоматические расстройства, болезни органов зрения, остеохондроз, варикозное расширение вен нижних конечностей.

Только рациональная организация учебного процесса, правильное питание, соблюдение преподавателями режима труда и отдыха, забота о собственном здоровье в виде ориентации на профилактические, а не на лечебные мероприятия в комплексе могут обеспечить надлежащий уровень здоровья преподавателей.

В целях профилактики, своевременного выявления и лечения заболеваний все преподаватели ежегодно проходят медицинский осмотр у специалистов.

В распоряжении преподавателей спортивный и тренажерный залы. Периодически организуются коллективные мероприятия: вечера отдыха, экскурсионные поездки.

10. Проведение мониторинга здоровья.

Мониторинг здоровья студентов осуществляется по следующим показателям:

- распределение студентов на медицинские группы для занятий физической культурой;
- наличие заболеваний;
- количество учебных часов, пропущенных по болезни.

Анализ данных мониторинга является основой для принятия управленческих решений разного уровня и создания здоровьесберегающей среды в училище.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- Повышение функциональных возможностей организма студентов, развитие их физического потенциала.
- Рост уровня физического развития студентов.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности студентов.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья студентов.
- Участие в городских и областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Реализация программы направлена на формирование у студентов культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта.

Данная программа конкретизируется в виде плана работы колледжа на учебный год, в течение которого решаются следующие вопросы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния колледжа;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки;
- планомерная организация питания студентов;
- совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения;
- привлечение системы внеклассной работы к формированию здорового образа жизни студентов.

План мероприятий на учебный год:

Сентябрь

Организация дежурства по колледжу и учебным кабинетам.
Организация питания студентов.
Диагностика адаптации первокурсников.
Вовлечение студентов в работу кружков и спортивных секций.
Планирование работы комиссий студсовета.
Вечер посвящения в студенты.
Проведение осеннего кросса училища среди групп нового набора.
Участие в городском легкоатлетическом пробеге.
Участие в легкоатлетическом кроссе среди ОУ СПО и ВУЗов.

Октябрь

Организация лекций, бесед, классных часов по профилактике вредных привычек.
Родительское собрание.
Участие в общегородском Дне здоровья.
Первенство училища по настольному теннису.

Ноябрь

Соревнования по настольному теннису среди ОУ СПО и ВУЗов.
Первенство училища по ОФП.
Конкурс «Алло, мы ищем таланты!»

Декабрь

Зимний день здоровья.
Проведение тематических классных часов, посвящённых Международному дню борьбы со СПИДом.
Первенство колледжа по прыжкам (с места, тройной).

Январь

Организация книжной выставки и обеспечение студентов литературой, пропагандирующей здоровый образ жизни.
Педагогические чтения для преподавателей.

Февраль

Массовая лыжная гонка «Лыжня России».
Соревнования по пулевой стрельбе, посвящённые «Дню защитника Отечества».
Конкурс «Силой и ловкостью померяемся!»

Март

Конкурс «Самая обаятельная и привлекательная».
Первенство колледжа по дартсу.
Соревнования по мини-футболу среди ОУ СПО и ВУЗов.

Апрель

Всемирный день здоровья.
Фестиваль самодеятельного творчества студентов «Студенческая весна».
Легкоатлетический пробег, посвящённый памяти А.М.Василевского.

Май

Акция «Жизнь без гипертонии», посвящённая международному Дню медицинской сестры.
Первенство колледжа по лёгкой атлетике.
Соревнования по пулевой стрельбе, посвящённые «Дню Победы».
Легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Приволжская правда».
Соревнования по стритболу среди ОУ СПО и ВУЗов.
Соревнования по легкой атлетике среди ОУ СПО и ВУЗов.
Тематические классные часы, посвящённые международному Дню борьбы с курением.

Июнь

Летний день здоровья.
Праздничный вечер, посвящённый Дню медицинского работника.
Соревнования по пляжному волейболу.