

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Областное государственное автономное  
образовательное учреждение  
среднего профессионального образования**

**«БЕЛГОРОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Одобрено

Методическим советом

«30» августа 2013 г.,  
протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОГАОУ СПО «БСК»

Л.И. Шинкарев

«30» августа 2013 г.



**ПРОГРАММА**

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

Белгород 2013

### **Составители**

1. Цыганкова С.В., заместитель директора по ВР;
2. Тимошенко Л.А. социальный педагог;
3. Деркач Н.В. – психолог колледжа;
4. Игнатенко Н.А.- преподаватель комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин;
5. Савченко В.Н. - преподаватель комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин;
6. Бочкова С.В. - преподаватель комиссии общеобразовательных дисциплин;
7. Борозна В.А. - преподаватель комиссии общеобразовательных дисциплин.

### **Законодательная база.**

- Федеральным Законом «Об образовании РФ»,
- Международной конвенцией «О правах ребенка» 1989 г.,
- «Всеобщей декларацией прав человека»,
- Гражданским кодексом РФ,

**Цель программы:** формирование у студентов стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей.

#### **Задачи программы:**

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья студентов;
- выявление одаренных детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию;
- привлечение к соревнованиям и конкурсам не только здоровых детей, но и студентов с ослабленным: здоровьем, физическими недостатками, обеспечивая при этом равные шансы на победу для всех участников;
- воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная и широкая пропаганда здорового образа жизни;
- установление тесной взаимосвязи с медицинскими учреждениями города по вопросам профилактики заболеваний.

#### **Деятельность по реализации программы предполагает:**

1. Объединение студентов в соответствии с их спортивными интересами для совместных занятий волейболом, баскетболом, мини-футболом, шашками, настольным теннисом.
2. Проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, Дней здоровья.
3. Подготовку и проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний.
4. Организацию экскурсий, походов, прогулок.
5. Пропаганду здорового образа жизни для подростков.
6. Организацию интересного и плодотворного досуга, в том числе и в каникулярное время.
7. Привлечение внимания родителей и других представителей взрослого населения города к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

**В программе принимают участие:**

- студенты колледжа;
- члены педагогического коллектива;
- медицинские работники;
- родители.

**Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы:****I. Учет состояния здоровья подростков:**

1. Анализ медицинских карт студентов.
2. Определение групп здоровья.
3. Учет посещаемости занятий.
4. Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы кабинетов.

**II. Физическая и психологическая разгрузка студентов:**

1. Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.
2. Проведение дополнительных уроков физической культуры.
3. Индивидуальные занятия.
4. Дни здоровья.

**III. Урочная и внеурочная работа:**

1. Открытые уроки преподавателей физической культуры, ОБЖ.
2. Открытые классные и общеколледжные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.
3. Спортивные кружки и секции:
  - баскетбол;
  - волейбол;
  - футбол;
  - настольный теннис;

**IV. Основные направления пропаганды здорового образа жизни:**

1. Тематические классные часы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции
2. Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органам внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курении, алкоголизма.
3. Обучение студентов оказанию первой медицинской помощи.
4. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки ботаники, биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.

**V. Соревнования и спортивные праздники:**

- «Веселые старты»;
- «Самый сильный, самый смелый»;
- – спортивный аукцион;
- дни бегуна, прыгуна, метателя и т. д.;
- конкурс веселых пирамид;
- Малые олимпийские игры;
- снежные спартакиады;
- «Спортбой»;
- спортивный КВН;
- общеколледжные соревнования по баскетболу, волейболу, мини-футболу и др.;
- русские народные игры и забавы.

## **VI. Профилактика заболеваний студентов:**

- организация медицинского обследования;
- соблюдение гигиенических норм и. правил для студентов;
- соблюдение норм освещения и отопления в кабинетах колледжа;
- осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди студентов;
- беседы, лекции, просмотры научно-популярных программ, фильмов.

## **II. Тематика классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни:**

1. Цикл бесед «Гигиена студента».
2. «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты мир».
6. «От тюрьмы и от сумы не зарекайся».
7. «Режим питания».
8. «Вредные привычки и их преодоление».
9. «Пока горит свеча».
10. «Здоровый образ; жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек»,
11. «Бросай курить – ты уже не маленький».
12. «Память: как ее тренировать».
13. «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
14. «Сотвори сам себя».
15. «Нет наркотикам».
16. «О ВИЧ-инфекции».
17. Занятия по профилактике наркомании.
- 18 «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
19. «Вредные привычки и здоровье человека».
20. «Здоровье человека XXI века».
21. «Гармония тела и духа».
22. «Кушайте на здоровье».
23. «Прелести «свободной любви».
24. «Умение управлять собой».
25. «Крик о помощи».
26. «Прощайте, наркотики!»
- Занятия по профилактике наркомании.
27. «Суд над наркоманией»
28. «Исцели себя сам»
29. «Экзамены без стресса»
30. «Сделай правильный выбор».
31. «Разговор на чистоту».
32. Акция «Внимание, СПИД!»
33. «Не оборви свою песню!»

## **VIII. Тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни:**

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».

2. «Здоровая семья нравственные аспекты».
3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».
13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».

#### **Состав координационного совета.**

1. Цыганкова С.В., заместитель директора по воспитательной работе - председатель Совета.
2. Яготинцева И.А., заместитель директора по учебной работе – член Совета.
3. Деркач Н.В., психолог колледжа - член Совета.
4. Тимошенко Л.А., социальный педагог колледжа – член Совета.
5. Корякова С.Е., заведующая библиотекой колледжа - член Совета.
6. Игнатенко Н.А., председатель предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально- экономических дисциплин - член Совета.
7. Кравцова Л.С., заведующая отделением - член Совета.
8. Прокопец А.А., заведующий отделением - член Совета.
9. Карпенко Андрей – председатель студенческого совета колледжа