

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОРЛОВСКИЙ РЕСТАВРАЦИОННО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»



## ОБРАЗОВАНИЕ

### ПРОГРАММА

по формированию навыков здорового образа жизни среди  
обучающихся БПОУ ОО «Орловский реставрационно-  
строительный техникум»

«Комитет полезного действия Здорового образа жизни #ОРСТ»



**Автор составитель:**  
Социальный педагог В. А. Малыгина

Орел, 2023г.

**«Основная задача образования – обучить и воспитать здоровых детей, которые смогут нести ответственность за себя, за других людей, за свою страну...»**

*Сергей Кравцов,  
Министр Просвещения Российской Федерации*

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>СОДЕРЖАНИЕ</b>  | <b>Стр.</b> |
|------------------|--|-------------|
| 1                | Паспорт Программы по формированию навыков здорового образа жизни среди обучающихся БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» и Сосковском филиале БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» <b>«Комитет полезного действия Здорового образа жизни #ОРСТ»</b> | 3           |
| 2                | Содержание программы, тематическое планирование  | 6           |
| 3                | Описание используемых методик, технологий, инструментария  | 16          |
| 4                | Ожидаемый результат реализации программы   | 18          |
| 5                | Список используемой литературы   | 20          |
| 6                | Материалы, подтверждающие реализацию программы   | 22          |
| 7                | Приложение. <i>Фотоотчеты о проведении мероприятий.</i>  |             |

*Программа утверждена  
решением Педагогического Совета  
протокол №3 от 13.01.2023 г.*

## 2. ПАСПОРТ

Программы по формированию навыков здорового образа жизни среди обучающихся БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» и Сосковском филиале БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум»  
**«Комитет полезного действия Здорового образа жизни #ОРСТ»**



ОБРАЗОВАНИЕ

ДРУЖНО, СМЕЛО,  
С ОПТИМИЗМОМ!  
ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!



|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Наименование программы</b> | Программа по формированию навыков здорового образа жизни среди обучающихся БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» и Сосковском филиале БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум»<br><b>«Комитет полезного действия Здорового образа жизни #ОРСТ»</b>   |
| <b>Актуальность программы</b> | <p>На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем.</p> <p>А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Поэтому актуальным стала разработка Программы по формированию навыков здорового образа жизни среди обучающихся БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» и Сосковском филиале БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | техникум» «Комитет полезного действия Здорового образа жизни #ОРСТ», которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья подростков.   |
| <b>Описание участников программы</b>                  | Обучающиеся бюджетных профессиональных образовательных организаций, учащиеся 9-11 классов общеобразовательных школ.   |
| <b>Цель программы</b>                                 | Подросток с активной жизненной установкой на здоровый образ жизни и устойчивыми принципами неприязни к вредным привычкам.   |
| <b>Задачи программы</b>                               | Выявление проблем, связанных со здоровьем воспитанников, на основе результатов анкетирования, диагностики;<br>Воспитание у педагогов и подростков сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;<br>Формирование у педагогов и подростков основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;<br>Пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;<br>Изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;<br>Знакомство детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;<br>Повышение уровня правовых знаний, касающихся ответственности воспитанников за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ. |
| <b>Сроки реализации</b>                               | 2023-2025 гг.   |
| <b>Этапы реализации</b>                               | Подготовительный этап – 2023 г.<br>Основной этап – 2023-2024 г.<br>Заключительный этап – 2025 г.  |
| <b>Взаимодействие с органами системы профилактики</b> | БУ ОО для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;<br>БУЗ ОО «Орловский наркологический диспансер»;<br>БУЗ ОО «Орловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»;<br>БУЗ ОО «Детская поликлиника №1»;<br>БУЗ ОО «Поликлиника №3»;<br>БУЗ ОО «Орловская областная станция переливания крови»<br>Орловское региональное отделение Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики»;<br>Орловское городское отделение Общероссийской   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>общественной организации «Российский красный крест»;<br/> Отдел по противодействию идеологии терроризма и экстремизма УМВД России по Орловской области;<br/> Управление по контролю за оборотом наркотиков МВД России по Орловской области;<br/> Орловский областной центр «Полет»<br/> Всероссийский студенческий корпус спасателей.</p>  |
| <p><b>Нормативно-правовая база</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конституция Российской Федерации</li> <li>- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Федеральный закон Российской Федерации от 24.06.1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики и безнадзорности правонарушений» (в ред. от 27.06.2018);</li> <li>- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;</li> <li>- Закон Орловской области от 06.09.2013 года № 1525-ОЗ «Об образовании в Орловской области»;</li> <li>- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях;</li> <li>- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (утверждена Распоряжением Правительства № 996-р от 29 мая 2015 года);</li> <li>- Рекомендации «Об организации межведомственного взаимодействия и обмена информацией между образовательными организациями и органами внутренних дел о несовершеннолетних, в отношении которых проводится индивидуальная профилактическая работа, а также о выявленных несовершеннолетних «группы риска» (пункт 14 межведомственного комплекса дополнительных мер по развитию системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на 2020-2021 годы, утвержденного пунктом 7 раздела IV протокола заочного заседания Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 30 июня 2020 г. № 25, Минпросвещения России, МВД России, Минобрнауки России).</li> <li>- Положение от 02.04.2019 года № 04.10/101 «О волонтерах и волонтерской деятельности БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» и Сосковского филиала БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум».</li> </ul> |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ

Программы по формированию навыков здорового образа жизни среди обучающихся БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» и Сосковском филиале БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» **«Комитет полезного действия Здорового образа жизни #ОРСТ»**



ОБРАЗОВАНИЕ

ДРУЖНО, СМЕЛО,  
С ОПТИМИЗМОМ!  
ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!



| № п/п | Наименование тематического модуля  | Участники  | Ответственные   |
|-------|--|--|---|
| 1     | <b>«ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ!»</b><br>(информационно-просветительское направление) | Студенты СПО, учащиеся общеобразовательных организаций г. Орла и области, родители (законные представители), педагоги, субъекты профилактики и социальные партнеры | Зам. директора по СВ и ВР А. Е. Пахомова, социальный педагог В. А. Малыгина, педагогический коллектив |
| 2     | <b>«ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»</b><br>(практическое направление)           |  | Администрация техникума, педагогический коллектив, социальные партнеры, субъекты профилактики         |
| 3     | <b>«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЗНАЧИТ ЖИТЬ!»</b><br>(контроль и мониторинг)                    |  |   |

# МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Все тематические модули реализуются  
через совместную деятельность  
специалистов:

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

ОБРАЗОВАНИЕ

ДРУЖНО, СМЕЛО,  
С ОПТИМИЗМОМ!  
ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!



|          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | <b>Заместитель директора по социальным вопросам и воспитательной работе,</b> который организует работу: <ul style="list-style-type: none"><li>- по разработке и реализации профилактической программы в техникуме;</li><li>- занятость учащихся на каникулах и в летний период;</li><li>- информационный уголки для учащихся, родителей и педагогов;</li><li>- встречи учащихся с врачом-наркологом;</li><li>- проводит тематические семинары классных руководителей, молодёжные конференции;</li><li>- организует работу Совета профилактики;</li><li>- пропаганде здорового образа жизни.</li></ul>  |
| <b>2</b> | <b>Социальный педагог:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- анкетирование подростков с целью выявления склонностей и зависимостей</li><li>- собирает информацию и создает банк данных об учащихся и семьях; различных социальных категорий;</li><li>- проводит профилактические беседы с учащимися «группы риска» и состоящими на учете в КДН и ЗП, ОПДН, наркодиспансере;</li><li>- участвует в заседаниях Совета профилактики;</li><li>- оформляет информационный тематический стенд;</li><li>- организует и контролирует занятость учащихся, состоящих на учете в техникуме, КДН и ЗП, ОПДН, наркодиспансере в учебное и каникулярное время;</li></ul> |
| <b>3</b> | <b>Педагог-психолог:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- проводит психодиагностику учащихся с целью выявления различных форм склонностей и зависимостей;</li><li>- оказывает экстренную психологическую помощь подросткам;</li><li>- принимает участие в педагогических советах, родительских собраниях, заседаниях Совета профилактики;</li><li>- проводит развивающие и тренинговые занятия с учащимися и семинарские занятия для педагогов и классных руководителей;</li><li>- оформляет информационный тематический стенд;</li><li>- пропагандирует здоровый образ жизни среди учащихся.</li></ul>   |
| <b>4</b> | <b>Инспектор отдела полиции по делам несовершеннолетних:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомит подростков с уголовным кодексом РФ, статьями, связанными с употреблением и распространением наркотических средств;</li><li>- проводит встречи с родителями, учащимися, направленные на предупреждение преступлений, связанных с употреблением и</li></ul>  |

|          |  |
|----------|--|
|          | <p>распространением наркотических средств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводит профилактические беседы с разной возрастной и социальной категориями учащихся;</li> <li>- контролирует поведение учащихся в свободное время, отслеживает правонарушения подростков и ставит в известность администрацию;</li> <li>- проводит рейды по неблагополучным семьям, местам скопления подростков, склонных к правонарушениям;</li> <li>- наблюдает подростков, состоящих на учете по месту жительства;</li> <li>- поддерживает связь и приглашает для бесед представителей других органов.</li> </ul>                |
| <b>5</b> | <p><b>Классный руководитель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует профилактическую работу в группе;</li> <li>- поддерживает тесную связь с педагогами-предметниками;</li> <li>- организует занятость учащихся во внеурочное и каникулярное время;</li> <li>- организует досуговую деятельность;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни;</li> <li>- проводит профилактические классные часы;</li> <li>- ведет дневники педагогических наблюдений;</li> <li>- изучает состояние морального климата в группе, семье, корректирует поведение и воспитанность учащихся.</li> </ul>                   |
| <b>6</b> | <p><b>Медицинский работник:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводит ежегодную диагностику учащихся;</li> <li>- участвует в педагогическом совете по вопросу здоровьесбережения;</li> <li>- проводит беседы о ЗОЖ, профилактике различных заболеваний;</li> <li>- оформляет информационный тематический стенд;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни.</li> </ul>   |
| <b>7</b> | <p><b>Социальные партнеры и субъекты профилактики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в реализации тематических модулей программы;</li> <li>- предоставляют профилактические материалы (буклеты, видеоролики, методические рекомендации и т.д.);</li> <li>- содействуют в проведении акций направленных на пропаганду ЗОЖ, в том числе в дистанционном формате;</li> <li>- организуют обучение педагогического коллектива, направленное на повышение качества профилактической работы;</li> <li>- привлекают обучающихся в качестве волонтеров для участия в просветительских мероприятиях.</li> </ul> |



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программы по формированию навыков здорового образа жизни среди обучающихся БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» и Сосковском филиале БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» **«Комитет полезного действия Здорового образа жизни #ОРСТ»**

| №<br>п/ п   | Мероприятия   | Срок<br>исполнения                     | Ответственный<br>исполнитель   | Ожидаемый<br>результат   |
|---|---|--|--|--|
| <b>I. Тематический модуль «ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ!»</b> |   |  |  |  |
| 1   | Разработка Программы по формированию навыков здорового образа жизни среди обучающихся БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» и Сосковском филиале БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» «Комитет полезного действия Здорового образа жизни #ОРСТ», плана мероприятий (ежегодного), составление контент-плана пропаганды ЗОЖ в медиа-пространстве.  | Сентябрь<br>2023, 2024, 2025 гг.       | директор, заместитель<br>директора по СВ и ВР,<br>юрист техникума,<br>социальный педагог | повышение качества<br>профилактической работы<br>с обучающимися  |
| 2   | Формирование банка данных «группы риска» обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• неполные семьи;</li> <li>• многодетные семьи;</li> <li>• неблагополучные семьи;</li> <li>• дети – инвалиды;</li> <li>• детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;</li> <li>• обучающиеся, состоящих на различных видах профилактического учета;</li> <li>• список обучающихся, находящихся в социально-опасном положении;</li> </ul> | Сентябрь 2023, 2024,<br>2025 г.        | социальные педагоги,<br>воспитатель Сосковского<br>филиала                               | выявление и учет<br>обучающихся, состоящих<br>на различных видах учёта,<br>а также обучающихся из<br>семей, относящихся к<br>«группе риска», и<br>находящихся в тяжелой<br>жизненной ситуации;<br>своевременное оказание<br>помощи социально-<br>незащищенным семьям |
| 3   | Формирование социального паспорта техникума   | Сентябрь, январь 2023,<br>2024, 2025г. | социальный педагог   | мониторинг социального<br>состава контингента<br>обучающихся техникума   |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| 4 | Заседание Совета профилактики техникума   | ежемесячно, в течение всего срока реализации программы | заститель директора по СВ и ВР   | уменьшение числа правонарушений, совершаемых обучающимися; рефлексия обучающимися своего поведения и образа жизни                                       |
| 5 | Диагностическая и психолого-коррекционная работа с обучающимися.  | в течение года   | педагог-психолог   | выявление и учет обучающихся «группы риска» и находящихся в тяжелой жизненной ситуации  |
| 6 | Социологический опрос «Группа риска» - наркозависимости».   | сентябрь   | социальные педагоги, педагог-психолог  | выявление и учет обучающихся «группы риска» и находящихся в тяжелой жизненной ситуации  |
| 7 | Просветительская работа:<br>- обучение первой помощи;<br>- профилактические лектории по ЗОЖ;<br>- онлайн-вебинары и встречи;<br>- семинары, практикумы;<br>-участие в региональном форуме «Говорим здоровью – да!»<br>-социально-значимое исследование уровня компетенции в области профилактики распространения ВИЧ-инфекции «Знание-Здоровье-Ответственность» и др. | в течении всего срока реализации программы             | Куратор штаба здоровья (КПД ЗОЖ ОРСТ)<br>В. А. Малыгина<br>ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»                | расширение информационного кругозора у обучающихся путём участия в медицинских, социальных, культурно-образовательных, просветительских и иных проектах |
| 8 | Профилактические лектории с представителями правопорядка на тему: «Административная и уголовная ответственность», «Законы знай и соблюдай», «Кибер безопасность» и т.д.   | в течении всего срока реализации программы             | заместитель директора по СВ и ВР, представители прокуратуры Орловской области, инспекция по делам несовершеннолетних | просвещение обучающихся по вопросам ответственности за проявление экстремизма   |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 9  | Профилактические лектории с представителями БУЗ ОО «Областной наркологический диспансер на тему: «Влияние на организм наркотических веществ», «Электронные сигареты – миф о пользе», «Ответственность за свое здоровье» и др.                                      | в течение всего срока реализации программы | заместитель директора по СВ и ВР, представители здравоохранения                            | просвещение обучающихся по вопросам заболеваний различного характера |
| 10 | Профилактические лектории с представителями БУЗ ОО «Орловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» на тему: «СПИД – чума 21 века», «Это должен знать каждый», «Как защитить себя и окружающих», «ВИЧ не приговор» и др. | в течение всего срока реализации программы | заместитель директора по СВ и ВР, представители здравоохранения                            | просвещение обучающихся по вопросам заболеваний различного характера |
| 11 | Профилактические лектории с представителями орловского регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики» на тему: «ЗОЖ выбор каждого», «Влияние вредных привычек на организм человека», «Красота и здоровье», «Марафон здорового образа жизни» и т.д.                 | в течение всего срока реализации программы | заместитель директора по СВ и ВР, социальный педагог, представители ВОД «Волонтеры-медики» | просвещение обучающихся по вопросам здорового образа жизни           |
| 12 | Профилактические лектории с представителями БУЗ ОО «Орловская областная станция переливания крови» на тему: «Кто может стать донором», «Донорство как акт милосердия и добровольчества», «Сдача крови и её влияние на организм человека» и др.                     | в течение всего срока реализации программы | заместитель директора по СВ и ВР, представители здравоохранения                            | просвещение обучающихся по вопросам донорства                        |
| 13 | Участие в ежегодном областном круглом столе «Траектория здоровья» среди студентов образовательных организаций высшего образования и профессиональных образовательных организаций Орловской области.  | ежегодно                                   | по СВ и ВР, социальные педагоги, руководители учебных групп, преподаватели                 | осуществлена профилактическая работа среди обучающихся               |
| 14 | Участие в работе городского круглого стола «Эффективные меры противодействия употребления ПАВ в молодежной среде» на базе техникума.   | Ежегодно 2-е полугодие учебного года       | заместитель директора по СВ и ВР   | профилактика употребления ПАВ среди обучающихся                      |

## II. Тематический модуль «ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»

|   |  |                              |  |  |
|---|--|------------------------------|--|--|
| 1 | Неделя профилактики, посвященная Всемирному дню трезвости и борьбы с алкоголизмом. Встречи с представителями здравоохранения.                                | сентябрь, октябрь            | социальные педагоги,<br>педагог-психолог   | увеличение количества обучающихся, охваченных воспитательными мероприятиями, сокращение числа ими противоправных действий; формирование отрицательного отношения к вредным привычкам |
| 2 | Социально-психологическое тестирование на раннее выявление обучающихся, допускающих немедицинское употребление наркотических средств и психотропных веществ. | Сентябрь<br>октябрь ежегодно | заместитель директора по СВ и ВР,<br>социальный педагог<br>педагог-психолог  | выявление у обучающихся психологических «факторов риска» с целью их последующей коррекцией   |
| 3 | Неделя по формированию здорового образа жизни среди обучающихся.   | Ноябрь, ежегодно             | председатель методической комиссии социально-культурного цикла,<br>руководитель физвоспитания,<br>медицинский работник | привлечение большего количества обучающихся к здоровому образу жизни; увеличение количества обучающихся занимающихся в спортивных секциях;   |
| 4 | Участие во Всероссийском конкурсе социальной рекламы антинаркотической направленности и пропаганды здорового образа жизни «Спасем жизнь вместе».             | февраль                      | Воспитатель Сосковского филиала  | привлечение обучающихся к воспитательным мероприятиям профилактического характера  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 5  | Конкурс рисунков «СТОП ВИЧ/СПИД. Сохрани себя и свое будущее». Флеш-моб «ОРСТ против СПИДа». Конкурс плакатов к Международному Дню борьбы со СПИДом. и т.д.   | 1-е полугодие учебного года 2023-2024 2024-2025 | социальные педагоги, педагог-психолог, члены волонтерского объединения «Волонтёры-медики»        | информирование и привлечение внимания обучающихся к проблеме заболеваний ВИЧ/СПИД  |
| 6  | Ежегодный «День здоровья» для обучающихся 1 курса (межгрупповые спортивные состязания)  | сентябрь  | руководитель физ.воспитания, преподаватели по физической культуре                                | пропаганда ЗОЖ, воспитание у обучающихся стремления заниматься спортом   |
| 7  | «Здоровый Образ Жизни» - ежегодные спортивные соревнования (межгрупповые спортивные состязания)   | ноябрь  | руководитель физ.воспитания, преподаватели по физической культуре                                | пропаганда ЗОЖ, воспитание у обучающихся стремления заниматься спортом   |
| 8  | Проведение спортивных соревнований:<br>- настольный теннис;<br>- волейбол;<br>- футбол;<br>- баскетбол и т.д.   | в течении всего срока реализации программы      | руководитель физ.воспитания, преподаватели по физической культуре                                | пропаганда ЗОЖ, воспитание у обучающихся стремления заниматься спортом   |
| 9  | Мероприятия в рамках проведения «Всемирного Дня здоровья»<br>- фото-флешмобы;<br>- конкурс рисунков;<br>- акция «ЗОЖ в объективе!»<br>- классные часы<br>- «Калейдоском подвижных игр»: соревнования по многоборью на свежем воздухе и т.д. | 7 апреля  | заместитель директора по СВ и ВР, социальные педагоги, руководители учебных групп, преподаватели | привлечение большего количества обучающихся к здоровому образу жизни; увеличение количества обучающихся занимающихся в спортивных секциях;   |
| 10 | Участие конкурсе социально значимых проектов и инициатив молодежных добровольческих объединений Центрального федерального округа Российской Федерации «Округ лидеров 2022»<br>НОМИНАЦИЯ: «Мы – добрая команда».                             | В течении всего срока реализации программы      | заместитель директора по СВ и ВР, социальные педагоги, педагог-психолог, обучающиеся техникума   | развить у обучающихся понимание что, современная Россия — это страна возможностей, где можно добиться успеха в любой сфере и в любом регионе |

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
| 11 | Участие в региональном этапе Всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» для обучающихся и педагогов города Орла и Орловской области   | в соответствии с графиком проведения БУ ОО ДПО «Институт развития образования» | заместитель директора по СВ и ВР А. Е. Пахомова, Куратор штаба здоровья (КПД ЗОЖ ОРСТ) ВОД волонтеры-медики<br>Малыгина В. А | формирование у обучающихся позитивного взгляда, ориентированного на ЗОЖ                         |
| 12 | Цикл мероприятий по здоровому питанию:<br>- эссе «Я и моё питание»;<br>- конкурс блюд «Здоровое питание – мой выбор!»;<br>- тематические классные часы на тему: «Здоровое питание – залог здоровья»;<br>- тематическая книжная выставка;<br>- проведение мастер-классов педагогами по профессии «Повар, кондитер» на тему: «Продукты: как правильно выбрать с пользой для организма» и т. д. | «Декада здоровья» (Ко 2 июня – День здорового питания)                         | заместитель директора по СВ и ВР, социальные педагоги, руководители учебных групп, преподаватели                             | пропаганда правильного питания как основы здоровья человека                                     |
| 13 | Участие в региональных конкурсах рисунков "Что для тебя ЗОЖ?" среди школ и колледжей г. Орла и Орловской области   | В соответствии с графиком проведения   | заместитель директора по СВ и ВР, социальные педагоги, руководители учебных групп, преподаватели                             | развитие у обучающихся понимание важности ЗОЖ через творчество                                  |
| 14 | Единые дни профилактики:<br>«Единый день борьбы с курением»;<br>«День борьбы с наркоманией»;   | 28 мая<br>16 июня  | председатель методической комиссии социально-культурного цикла, руководитель физвоспитания, медицинский работник             | пропаганда ЗОЖ, профилактика курения и наркозависимости   |
| 15 | Участие обучающихся в Международном дне телефона доверия.  | Ежегодно, май  | заместитель директора по СВ и ВР   | правовое просвещение обучающихся  |
| 16 | Конкурсы газет, спортивные турниры, тематические уроки.  | в течение всего срока реализации программы                                     | заместитель директора по СВ и ВР, социальные педагоги, руководители учебных групп, преподаватели                             | привлечение обучающихся к воспитательным мероприятиям, сокращение числа противоправных действий |

|    |  |  |   |  |
|----|--|--|---|--|
| 17 | Познавательные квесты, интеллектуальные квизы, военно-спортивные игры, патриотические соревнования на свежем воздухе (внутри техникумовские, городские, областные, межрегиональные). | В течении всего срока реализации программы | заместитель директора по СВ и ВР,<br>руководитель физ.воспитания,<br>преподаватель-организатор ОБЖ,<br>кураторы групп | привлечение обучающихся к здоровому образу жизни и интереса к различным видам спорта |
| 18 | Участие в работе студенческого спортивного клуба ОРСТ «Орёл».  | В течении всего срока реализации программы | заместитель директора по СВ и ВР,<br>руководитель студенческого спортивного клуба<br>А. А. Толстова                   | привлечение обучающихся к здоровому образу жизни и интереса к различным видам спорта |

### III. Тематический модуль «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЗНАЧИТ ЖИТЬ!»

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| 1 | Систематический анализ достигнутых результатов:<br>- повышение %привитых обучающихся от сезонных заболеваний;<br>- количества состоящих в спортивных секциях, кружках и т. д.;<br>- % обучающихся отказавшихся от вредных привычек. | весь период  | заместитель директора по СВ и ВР,<br>социальный педагог,<br>педагог-психолог,<br>кураторы групп | проведена диагностика обучающихся, их родителей по проблемам адаптации, дезадаптации, вопросам семейного воспитания, результаты мониторинга учтены при составлении планов индивидуальной работы с обучающимися |
| 2 | Мониторинг учета/снятия с учета обучающимся по группам здоровья   | ежемесячно, в течение всего срока реализации программы | заместитель директора по СВ и ВР,<br>медицинская сестра,<br>социальный педагог                  | увеличение количества обучающихся, охваченных организованным досугом, сокращение противоправных действий   |
| 3 | Анализ эффективности реализации программы   | декабрь 2025 года                                      | заместитель директора по СВ и ВР, социальный педагог  | выработка эффективных мер превентивного характера  |

#### 4. МЕТОДИКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Программы по формированию навыков здорового образа жизни среди обучающихся БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» и Сосковском филиале БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум»

**«Комитет полезного действия  
Здорового образа жизни #ОРСТ»**



Деятельность по реализации программы опирается на основные **принципы работы:**

**Комплексность или согласованное взаимодействие:**

- органов и учреждений, отвечающих за различные аспекты государственной системы профилактики наркомании;
- специалистов различных профессий, так или иначе имеющих отношение к работе с детьми (воспитатели, педагоги, учителя, преподаватели, педагоги-психологи, врачи, наркологи, социальные педагоги, работники комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, инспектора подразделений по делам несовершеннолетних и др.);
- органов управления образования (на федеральном, региональном, муниципальном уровне).

**Дифференцированность:**

- целей, задач, методов и форм работы с учетом возраста детей и степени вовлеченности в наркогенную ситуацию.

**Аксиологичность:**

- формирование у детей и подростков представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Многоаспектность:**

сочетание различных направлений профилактической работы:

- социальный аспект (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ);
- психологический аспект (формирование адекватной самооценки, освоение навыков «быть успешным», самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);
- образовательный аспект (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ).

**Легитимность:**

профилактическая работа осуществляется в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).



### **Преимственность:**

Этот принцип включает в себя два взаимосвязанных аспекта:

- согласованность профилактических мероприятий, проводимых различными учреждениями;
- анализ, обобщение и использование уже существующих технологий профилактики наркомании (знакомство с опытом зарубежных и отечественных педагогов, практикой работы общественных организаций и других образовательных учреждений).

### **Систематичность:**

Работа по профилактике должна вестись систематически, а для этого все принимаемые меры должны быть сведены в систему, где каждая отдельная мера согласуется с другой, не противоречит ей, вытекает одна из другой.

### **Методы реализации программы, инструментарий:**

- 1) изучение материалов общероссийских и региональных социологических исследований с целью получения информации о состоянии проблемы наркомании в целом;
- 2) опрос и анкетирование (анонимное) с целью изучения состояния проблемы в определенной группе подростков.
- 3) анализ отчетной документации;
- 4) информационный;
- 5) метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций);
- 6) конструктивно-позитивный метод (организация тренингов, направленных на повышение психологической устойчивости).

### **Формы работы:**

- 1) лекция, беседа,
- 2) коллоквиумы, форумы,
- 3) семинары,
- 4) конференции,
- 5) фотолэшмобы, квесты,
- 6) психотерапевтические занятия,
- 7) тренинги (в том числе и дистанционные в формате «онлайн»),
- 8) ролевые и деловые игры, квизы;
- 9) метод «мозгового штурма»,
- 10) круглые столы, конвенты,
- 11) дискуссии, в том числе дистанционные с использованием платформы ZOOM,
- 12) конкурсы творческих работ (конкурс рисунков, стенгазет, книжная выставка),
- 13) социологические опросы
- 14) видеолектории антинаркотического содержания,
- 15) спортивные игры и военно-патриотические соревнования.

## 5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы по формированию навыков здорового образа жизни среди обучающихся БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» и Сосковском филиале БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум»

**«Комитет полезного действия  
Здорового образа жизни #ОРСТ»**



Реализация мероприятий, предусмотренных программой, позволит:

- позволит повысить эффективность работы по формированию навыков здорового образа жизни, а также снизить количество подростков входящих в группу риска по различным основаниям.

|  |   |
|--|---|
| <p><b>«ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ!»</b><br/>(информационно-просветительское направление)</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- информирование и привлечение внимания обучающихся и их родителей (законных представителей) к проблематике собственного здоровья посредством деятельности добровольцев КПД ЗОЖ;</li><li>- разработана нормативно-правовая документация для осуществления работы по реализации программы формирования навыков здорового образа жизни среди обучающихся;</li><li>- разработана система эффективного взаимодействия с субъектами профилактики и социальными партнерами.</li></ul>   |
| <p><b>«ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»</b><br/>(практическое направление)</p>           | <ul style="list-style-type: none"><li>- реализован комплекс мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни среди обучающихся;</li><li>- увеличение количества обучающихся, охваченных воспитательными мероприятиями по формированию здорового образа жизни, сокращение числа противоправных действий; уменьшение числа правонарушений, совершаемых обучающимися;</li><li>- реализован контент-плана пропаганды ЗОЖ в медиа-пространстве: сайт техникума, официальные аккаунты социальных сетей образовательного учреждения (Вконтакте, Одноклассники, Телеграмм).</li></ul> |

**«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,  
ЗНАЧИТ ЖИТЬ!»**

*(подведение итогов)*

- воспитание личности обучающихся посредством участия в общественно-полезной деятельности в качестве добровольцев КПД ЗОЖ;
- развиты у обучающихся нравственных качеств путём пропаганды идей добровольного труда на благо общества и привлечения к решению социально-значимых проблем через участие в медицинских, экологических, гуманитарных, социальных, культурно-образовательных, просветительских проектах;
- формирование понимания того что, современная Россия — это страна возможностей, где можно добиться успеха в любой сфере и в любом регионе;
- проведение мониторинга результатов (промежуточных и итоговых) этапов реализации программы.

**ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**В БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум» созданы условия для формирования навыков здорового образа жизни среди обучающихся посредством функционирования добровольческого Комитета полезного действия здорового образа жизни – Штаба Здоровья (КПД ЗОЖ) из числа обучающихся техникума. Реализация профилактических модулей программы при взаимодействии с социальными партнерами привела к положительному результату работы: увеличилось количество подростков с активной жизненной установкой на здоровый образ жизни и устойчивыми принципами неприязни к вредным привычкам.**

## 6. СПИСОК

### ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова, Е.А. *Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры* / Е.А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс. 2013. – 245 с. *В книге представлен разнообразный материал для воспитательной внеклассной работы по этому сложному направлению: от примерных планов по реализации воспитательных проектов и программ до разработок классных часов, бесед, сценариев выступлений агитбригад, праздников, главной темой которых является формирование здорового образа жизни.*
2. Технологии диагностики при проведении антинаркотической профилактической работы: [метод. разработ.]/[Н.Ю. Синягина и др.] – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2014. – 120 с. *В книге излагается история разработки проблемы и технологии диагностики и антинаркотической профилактики. Предлагаемые материалы могут быть полезны классным руководителям, педагогам, психологам.*
3. Вострокнутов, Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц. Практик/ Н.Н. Вострокнутов. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2014. – 182 с. *В руководстве изложены методические основы программ антинаркотической профилактической работы с несовершеннолетними групп социального риска.*
4. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. – М.: АПКиПРО, 2016. – 269 с. *В сборник вошли научно-методические материалы, подготовленные Минобр РФ, имеющие стратегическое значение в осуществлении антинаркотической профилактической и реабилитационной работы среди несовершеннолетних и молодежи.*
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. – СПб: Речь, 2012. – 176 с. *Книга посвящена актуальным вопросам профилактики и терапии зависимостей на основе метода сказкотерапии. Метод, описанный в книге, эффективно используется в рамках антинаркотической профилактической и реабилитационной работы среди несовершеннолетних и молодежи.*
6. Актуальные проблемы наркоситуации в молодежной среде: состояние, тенденции, профилактика. – М.: Моск. гор. фонд поддержки шк. книгоиздания, 2019. – 176 с. *В книге анализируется современное состояние и тенденции наркотизации детей, подростков и молодежи в России, взаимосвязь потребления наркотических средств и других психоактивных веществ (алкоголя, табачных изделий и т.д.), влияние социальной среды на формирование различных форм девиации.*



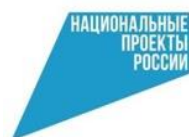
ОБРАЗОВАНИЕ

ДРУЖНО, СМЕЛО,  
С ОПТИМИЗМОМ!  
ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!



7. <https://medeponim.ru/zavisimosti/statistika-po-narkozavisimym-v-rossii-v-2019-godu-poslednie-czifry-issledovaniy>
8. <http://oreoblsovet.ru/events/anatoliy-kryuchkov-deystvie-narkotikov-mojno-priravnyat-k-deystviyam-genotsida-v-orlovskoy-oblasti-ofitsialno-otkryilsya-antinarkoticheskiy-mesyachnik.html>
9. <https://orel.bezformata.com/listnews/v-sotcialno-psihologicheskom-testirovanii/81681867/>
10. Сайт БУ ОО для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» - <http://ppmsorel.ru/>.
11. Сайт БУЗ ОО «Орловский наркологический диспансер» - <http://наркологорла.рф/>
12. Сайт БУЗ ОО «Орловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» - <http://aids-orel.ru/>

**7. МАТЕРИАЛЫ,  
ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ  
РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ  
(РАЗМЕЩЕНЫ НА  
ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСАХ  
ТЕХНИКУМА с хэштегами:  
#ОРСТ #Регион\_57 #КПД\_ЗОЖ\_ОРСТ  
#Профилактика #Мирбезнаркотиков)**



**ОБРАЗОВАНИЕ**

**ДРУЖНО, СМЕЛО,  
С ОПТИМИЗМОМ!  
ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



|   |   |
|---|---|
| <p><b>Официальный сайт техникума</b></p>  | <p><a href="http://orst-prof.obr57.ru">http://orst-prof.obr57.ru</a><br/><i>раздел «Воспитательная работа»</i></p>  |
| <p><b>Официальные страницы техникума в социальных сетях:</b></p>  |   |
| <p></p> <p><b>«ВКонтакте»</b><br/><i>ССЫЛКИ:</i><br/><a href="https://vk.com/orstorel">https://vk.com/orstorel</a></p>  <p><a href="https://vk.com/club222573585">https://vk.com/club222573585</a></p>  |   |
| <p></p> <p><b>«Одноклассники»</b><br/><i>ссылка:</i><br/><a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fok.ru%2Fgroup%2F53726879744102&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fok.ru%2Fgroup%2F53726879744102&amp;cc_key=</a></p>                                      |   |



**Волонтеры  
медики**  
Всероссийское  
общественное движение

Волонтером  
в здравоохранении  
может стать каждый!

## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

ВРУЧАЕТСЯ

# Малыгиной Валентине Александровне

Куратору Штаба здоровья БПОУ ОО «Орловский реставрационно-строительный техникум»

За активную работу Штаба Здоровья в рамках федерального направления «Здоровый образ жизни»

Председатель ВОД «Волонтеры-медики»

Москва  
2023



А.В. Зацепурина



# СЕРТИФИКАТ

За участие во Всероссийском образовательном  
форуме «Поколение ЗОЖ»

# Малыгиной Валентине Александровне

Председатель  
ВОД «Волонтеры-медики»

А. В. Зацепурина

Москва, 2023 год

ОБРАЗОВАНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

ПРОГРЕССИВНАЯ  
МОЛОДЕЖЬ  
PROGMOL.RU



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ДИПЛОМ

**Волонтерский отряд «Поколение ЗОЖ»  
Проект «Комитет полезного действия  
Здорового образа жизни» #КПД\_ЗОЖ ОРСТ**

Куратор проекта: Малыгина Валентина Александровна  
Актив протекта: Зайцев Алексей Алексеевич, Кустов Максим Александрович,  
Бортников Максим Александрович, Иванов Ярослав Вячеславович,  
Абдулхамидов Тимур Ахмед-Набиевич

**ДИПЛОМАНТ**

**В НОМИНАЦИИ «МЫ - добрая команда»  
НАПРАВЛЕНИЕ «Здоровье»**

КОНКУРСА СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ИНИЦИАТИВ И ПРОЕКТОВ МОЛОДЁЖНЫХ ДОБРОВОЛЬЧЕСКИХ  
(ВОЛОНТЕРСКИХ) ОБЪЕДИНЕНИЙ ЦЕНТРАЛЬНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ - «ОКРУГ ЛИДЕРОВ» ПРОВОДИМОГО ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАН  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ОБРАЗОВАНИЕ»

Председатель правления  
РМООСДЗИМ «Прогрессивная молодёжь»

Куратор просветительских проектов  
РМООСДЗИМ «Прогрессивная молодёжь»

  
Д.Ю. Будкин  
  
А.А. Кулиевцев



2022



поколение  
**ZOIII**



росмолодёжь  
гранты



## СЕРТИФИКАТ

вручается

**МАЛЫГИНОЙ  
ВАЛЕНТИНЕ  
АЛЕКСАНДРОВНЕ**

за участие во Всероссийском форуме  
«Поколение ZOЖ»

Председатель ВОД  
«Волонтеры-медики»  
**М.С. Якунчикова**

2022 год

международная премия  
**#МЫВМЕСТЕ**

## СЕРТИФИКАТ

Малыгина Валентина Александровна

участник регионального этапа  
Международной Премии #МЫВМЕСТЕ

Председатель Совета Ассоциации волонтерских центров

А.П. Метелев



2022 год