

КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени А.С. ПУШКИНА»
ВЫБОРГСКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Выборгского
института (филиала)
от 30 «августа» 2016 г. № 248-ОС



ПРОГРАММА
«Здоровый образ жизни студентов и сотрудников
на период с 2016 по 2019 гг.»

Выборг
2016

Общие положения

Нормативно-правовая база программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.41).
- Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г.
- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16,33).
- Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (ст. 17,20,24).
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2025 г. (п.2.2;5,5).

Цели программы:

1. Создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов и сотрудников института, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни (далее - ЗОЖ).
2. Создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья студентов и сотрудников института, формирование необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ, использование полученных знаний в практике.
3. Создание и реализация системы формирования здорового и безопасного образа жизни, обеспечивающая становление социально активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности, формирование ценностного отношения к своему здоровью.
4. Продвижение ценностей физической культуры и ЗОЖ, повышения интереса сотрудников и студентов к занятиям спорта, пропаганда физической культуры и спорта, распространение социальной рекламы и на основе этого способствование формированию здорового стиля жизни у каждого вовлечённого в действие программы.

Задачи программы:

1. Воспитание потребности в ЗОЖ.

2. Создание условий для формирования у студентов положительного отношения к ЗОЖ как к одному из главных условий для достижения успеха.
3. Улучшение информированности студентов и сотрудников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Стимуляция студентов к занятиям спортивной направленности.

Необходимость разработки программы

Укрепление здоровья является процессом, позволяющим людям улучшить контроль над своим здоровьем и его детерминантами.

Многие возможности укрепления и охраны здоровья утрачиваются без участия людей.

Однако люди – существа социальные, поэтому оказание их поддержки в принятии и сохранении здорового поведения требует, чтобы они находились в такой окружающей среде, которая благоприятствует такому поведению.

Иными словами, нужна «культура здоровья» как один из благоприятствующих и стимулирующих факторов охраны и укрепления здоровья отдельного человека и сообществ людей.

Здоровая среда обитания является таким местом или социальной средой, где люди занимаются повседневной деятельностью и где взаимодействие экологических, организационных и личностных факторов оказывает воздействие на состояние здоровья и благополучие.

Медико-санитарная грамотность населения стала важнейшим фактором, позволяющим делать здоровый выбор, и она зависит в значительной степени от выработанных навыков.

Высокий уровень здоровья людей выгоден всему обществу – это неоценимый ресурс. Здоровье и благополучие являются ключевым фактором экономического и социального развития и имеют важнейшее значение в жизни каждого человека, для каждой семьи.

Нездоровье, напротив, ведёт к утрате жизненного потенциала, вызывает страдания людей и истощение ресурсов во всех секторах. Представление людям возможности контролировать своё здоровье и его детерминанты способствует развитию сообществ и повышению качества жизни.

Основная задача института – подготовка специалистов высокого класса, которые будут востребованы обществом, но при этом не нанести вред состоянию здоровья студентов.

В соответствии с федеральным законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ) и другими нормативными документами Министерств здравоохранения и образования, институт несёт ответственность за здоровье своих студентов. Концепция досрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года определена важная роль физической культуре и спорту в развитии человеческого потенциала России.

В документах Всемирной организации здравоохранения укрепление здоровья, формирование ЗОЖ, борьба с вредными привычками выдвинуты как задачи первоочерёдной важности.

В национальной Доктрине развития образования и в федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) обучения и формирование ценности здоровья и ЗОЖ.

В современном мире ввиду недооценки большинством населения значимости формирования навыков ЗОЖ и профилактики заболеваний наблюдается недостаточный уровень здоровья населения в целом и учащейся молодёжи в частности, а ведь именно в студенческом возрасте, в период высокой социальной активности происходит не только формирование интеллектуального потенциала, но и определяется образ жизни.

Малоподвижный образ жизни студентов усиливается умственными и психическими нагрузками. Среди факторов, влияющих на состояние здоровья 50% отводится образу жизни: нерационально питание, недостаточная физическая активность, избыточная масса тела, дистрессовые нагрузки, курение, злоупотребление алкоголем, асоциальное поведение.

Большинство этих факторов риска являются универсальными для развития ведущих форм неинфекционных заболеваний.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа, определяющего стратегию решения перечисленных проблем – Программы формирования навыков ЗОЖ и профилактики заболеваемости студентов и сотрудников Выборгского института (филиала) ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина» в период до 2019 года.

Основные направления деятельности в рамках реализации программы

Программа разработана в соответствии с положениями Федерального Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, и включает в себя:

- 1) Оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
- 2) организацию питания студентов;
- 3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
- 4) пропаганду и обучение навыкам ЗОЖ, требованиям охраны труда;
- 5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления студентов, для занятия ими физической культурой и спортом;
- 6) прохождение студентами в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;

- 7) профилактику и запрещение курения, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- 8) обеспечение безопасности студентов во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- 9) профилактику несчастных случаев со студентами во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- 10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

**Программа мероприятий по формированию здорового образа жизни,
борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе
с немедицинским потреблением наркотических веществ**

№	Наименования	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственные
Лечебно-профилактическая работа				
1	Совершенствование медицинской помощи	<p>Мониторинг здоровья студентов. Ежегодный анализ заболеваемости среди студентов.</p> <p>Создание социального паспорта.</p>	Сентябрь	Соц.педагог, кураторы
		Мониторинг уровня физической подготовленности студентов.	1 раз в полугодие	Преподаватель физической культуры
		Создание информационной базы студентов с ОВЗ	Сентябрь	Соц.педагог
		<p>Проведение противоэпидемических мероприятий:</p> <p>-соблюдение всех санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий:</p> <p>Соблюдение всех санитарно-гигиенических и противоэпидемических правил;</p> <p>Дезинфекция туалетов;</p> <p>Прививочная карта;</p> <p>Карантинные мероприятия.</p>	По графику	Заведующая хоз.отделом
		Организация и проведение профилактических осмотров всех	По графику	В соответствии с договорами с медицинскими

		возрастных групп		учреждениями г. Выборга
2	Совершенствование системы питания	Улучшение ассортимента блюд, обеспечение витаминизации и йодирования питания студентов и сотрудников	По графику	Заведующая хоз.отделом
Спортивно-оздоровительная работа				
3	Совершенствование системы физического воспитания студентов	Организация спортивных секций по футболу, баскетболу, волейболу, спортивной гимнастики, ОФП	Сентябрь-октябрь	Заместитель директора по ВР
		Проведение спортивных соревнований и праздников на всех ступенях обучения	По плану	Преподаватель физической культуры, кураторы
		Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания	В течение года	Преподаватель физической культуры, кураторы, преподаватель ОБЖ, кураторы, председатель студенческого совета
Здоровьесберегающая среда				
4	Совершенствование здоровьесберегающей среды студентов	Организация питьевого режима	В течение года	Заведующая хоз.отделом, председатель студенческого совета
		Мониторинг состояния содержания помещений, мебели, оборудования	В течение года	Заведующая хоз.отделом, председатель студенческого совета
		Соблюдение воздушного, теплового, светового режима	В течение года	Заведующая хоз.отделом

		Обеспечение соблюдения пожарной безопасности	В течение года	Заведующая хоз.отделом
		Проверка состояния охраны труда и техники безопасности	В течение года	Заведующая хоз.отделом
		Разработка плана мероприятий по охране труда и техники безопасности	В течение года	Заведующая хоз.отделом
Рациональная организация образовательного процесса				
5	Совершенствование образовательного процесса	Осуществление контроля над учебной нагрузкой при организации учебно-воспитательного процесса	В течение года	Заместитель директора по УР
		Проведение анализа режима дня, двигательного режима и расписания при разных формах обучения и дополнительного образования	В течение года	Заместитель директора по УР
		Постоянный учёт отсутствующих студентов	В течение года	Заместитель директора по УР, кураторы, председатель студенческого совета
Программно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса. Просветительская работа				
6	Совершенствование социально-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса	Рассмотрение вопроса профилактики запрещения курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ	По плану проведения совета филиала	Директор института (филиала), директор по УР, зам.директора по ВР, соц.педагог
		Анкетирование студентов по вопросам ВИЧ-инфекции, наркомании, алкоголизма и табакокурения	В течение года	Соц.педагог, кураторы, преподаватель ОБЖ
		Выпуск буклетов по ЗОЖ	В течение года	Преподаватели ИКТ, преподаватель ОБЖ, председатель студенческого

				совета
		Выявление неблагоприятных факторов и их действий со стороны окружения, приводящих к нарушению поведения, своевременная нейтрализация неблагоприятных дезадаптивных воздействий	В течение года	Соц.педагог, кураторы
		Оказание содействия УМВД России в выявлении студентов, потребляющих наркотические средства и психотропные вещества, а также родителей (законных представителей) и иных лиц, вовлекающих студентов в совершение правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков	В течение года	Заместитель директора по ВР, соц.педагог
		Работа общественной приёмной Уполномоченного по правам ребёнка Ленинградской области	В течение года	Секретарь общественной приёмной, специалисты по оказанию помощи детям, оказавшимся в кризисных ситуациях
		Совершенствование календарно-тематического планирования с включением вопросов охраны здоровья и предупреждения перегрузки студентов	В течение года	Заместитель директора по УР
		Проведение мероприятий в рамках Дня борьбы с наркоманией (26 июня) и Всемирного Дня борьбы со СПИДом (1 декабря), Всемирного дня без табака	В течение года	Кураторы, председатель студенческого совета

		Организация и проведение встреч, тренингов, «круглых столов» собраний с привлечением сотрудников заинтересованных ведомств с целью организации правовой пропаганды и информационно-просветительской работы	В течение года	УМВД по Выборгскому району ЛО (ОДН), КДНиЗП при администрации МО «Выборгский район» ЛО, Управление опеки и попечительства при администрации МО «Выборгский район» ЛО
		Распространение специальных материалов антинаркотической направленности: методические, научно-популярные пособия, рекомендации, буклеты, брошюры, плакат, организация тематических выставок	В течение года	Библиотекарь
		Внедрение новых стандартов образования как важнейшего фактора здоровьесберегающего образования. Организация клубной деятельности: психологический клуб «Гармония», волонтерский клуб «Открытое сердце»	В течение года	Заместитель директора по ВР, председатель студенческого совета
7	Лектории для студентов	«О принципах рационального, здорового питания»	Сентябрь 2016	Минина Н.А., преподаватель естествознания; кураторы
		«Как сохранить хорошее зрение»	Октябрь 2016	Бунбич Г.Н., преподаватель возрастной анатомии и физиологии
		«Человек среди людей»	Ноябрь 2016	Вилкова И.А., преподаватель психологии
		«Режим дня и его назначение»	Декабрь 2016	Дмитриева М.Н., зам.директора по УР; кураторы
		«Жизнь без вредных привычек»	Январь 2017	Богданов С.Б., преподаватель

			ОБЖ; кураторы
		«О вреде употребления пива, слабоалкогольных и энергетических напитков»	Февраль 2017 Обухова О.И., зам.директора по ВР; кураторы
		«О вреде табакокурения на здоровье человека»	Март 2017 Ермолаева Е.А., соц.педагог; кураторы
		«Компьютер – друг или враг? Борьба с радикализмом, экстремизмом и суицидом в Интернете»	Апрель 2017 Ермолаева Е.А., соц.педагог; кураторы