



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**Воронежский филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**

УТВЕРЖДАЮ

В.Е. Сухова

« 30 »

2016 г.



**ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ
ПО ПРОПАГАНДЕ И ОБУЧЕНИЮ НАВЫКАМ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

I. Общие положения программы

В настоящее время в силу ряда объективных и субъективных причин проблема сохранения здоровья студентов стоит очень остро. Это критическое состояние окружающей среды, социальные факторы развития экономики, уровень жизни семьи как первоначального звена развития человека.

Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье – важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

Результатом обучения в Воронежском филиале ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» (далее – Филиал) должно стать овладение студентами определенным объемом знаний, приобретение ими навыков

самообразования и конкурентоспособности в жизни. Условием достижения этих целей является сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья студентов Филиала.

Основными проблемами, обусловившими необходимость разработки программы по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни среди студентов и сотрудников Филиала, являются:

1. Факторы, влияющие на здоровье студентов и сотрудников Филиала, основными из которых выступают ухудшение экологической обстановки, ускоряющийся темп жизни.
2. Возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье студентов.
3. Наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью у студентов, преподавателей и сотрудников Филиала.
4. Рост употребления алкоголя, токсических и наркотических веществ.
5. Недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения, наркомании.

II. Цель программы

Целью программы является охрана и укрепление здоровья студентов, приобщение их к ценностям здорового образа жизни, а также развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность Филиала.

Задачи программы:

- создание условий для охраны здоровья и полноценного питания студентов;
- формирование ценностного отношения к состоянию здоровья студентов и профессорско-преподавательского персонала;

- разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности Филиала с использованием современных информационных технологий;
- развитие физической культуры и спорта в Филиале, в том числе улучшение материально-технического состояния спортивной базы;
- разработка, внедрение и совершенствование деятельности Филиала по оздоровлению студентов, профессорско-преподавательского персонала, а также вовлечению преподавателей в спортивные мероприятия, занятия физической культурой и спортом;
- разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди студентов Филиала;
- внедрение в деятельность Филиала комплекса мероприятий, направленных на поддержку молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и преподавателей.

III. Основные принципы реализации программы

Реализация программы рассчитана на период 2016-2018 гг.

Участниками реализации программы являются студенты, профессорско-преподавательский состав и другие категории сотрудников Филиала. Ряд направлений и мероприятий будет выполняться в рамках межвузовской и межведомственной интеграции.

Наиболее актуальными являются меры по коррекции факторов риска, связанных с образом жизни и обуславливающих высокую смертность от сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и внешних причин (травмы, несчастные случаи, отравления).

С этой целью необходимо обеспечить:

- повышение физической активности, повышение доступности занятий физической культурой, спортом и туризмом для студентов и сотрудников Филиала;
- улучшение структуры и качества питания;
- профилактика употребления наркотиков и наркотических средств;
- снижение потребления алкоголя;
- снижение распространенности курения;
- обеспечение безопасных условий труда;
- снижение дорожно-транспортного травматизма;
- повышение доступности и качества оказания медицинской помощи студентам и сотрудникам Филиала;
- улучшение качества окружающей среды (атмосферного воздуха, питьевой воды).

IV. Основные направления деятельности в рамках данной программы и перечень мероприятий по их реализации:

1. Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья студентов и сотрудников Филиала

- распределение студентов по группам для занятий физической культурой в зависимости от состояния здоровья и в соответствии с их индивидуальной программой оздоровления и реабилитации;
- диспансеризация профессорско-преподавательского состава и сотрудников Филиала;
- систематическое анкетирование студентов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников Филиала с целью выявления и оценки распространённости факторов риска различных заболеваний и вредных привычек, анализ полученных данных, с применением последующих корректирующих мер при составлении и реализации плана

профилактических мероприятий, направленных на пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

2. Комплексные оздоровительные мероприятия

- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;
- создание условий для выполнения индивидуальных программ оздоровления и реабилитации, составленных в результате профилактических осмотров учащихся и диспансеризации преподавателей и сотрудников Филиала;
- разработка инновационных профилактических и оздоровительных методов;
- оздоровительная работа, включающая в себя направление студентов Филиала в спортивно-оздоровительные учреждения;
- аттестация рабочих мест сотрудников по условиям труда с привлечением внешней аттестующей организации, разработка и выполнение комплекса мероприятий по уменьшению неблагоприятного воздействия вредных производственных факторов по результатам проводимой аттестации.

3. Духовно-нравственное воспитание учащихся

- выполнение ежегодного плана воспитательной работы среди студентов Филиала;
- расширение вовлечённости студентов во внеаудиторную воспитательную работу с учётом их индивидуальных интересов и способностей;
- построение воспитательной работы на основе позитивного личного примера преподавателей и студентов старших курсов Филиала;
- поддержание традиций Филиала по ведению здорового образа жизни;
- проведение традиционных «Дней здоровья»;

- мероприятия, направленные на гражданско-нравственное воспитание студентов и привитие им навыков здорового образа жизни;
- проведение «Дня донора» в рамках Весенней недели добра в городе Воронеж и Воронежской области под девизом «Подари каплю жизни».

4. Мероприятия по формированию навыков здорового образа жизни и отказу от вредных привычек

- проведение встреч, бесед, лекций с просмотром видеоматериалов и последующим обсуждением с приглашением специалистов Воронежского областного клинического центра профилактики и борьбы со СПИДом, сотрудников учреждений здравоохранения и представителей Управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Воронежской области;
- участие в студенческих конференциях с тематикой, связанной с профилактикой вредных привычек и формированием навыков здорового образа жизни;
- публикация информационных буклетов, содержащих информацию, направленную на профилактику алкоголизма, табакокурения и потребления психоактивных веществ;
- участие в реализации межвузовских, районных, городских и областных программах, направленных на пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- сотрудничество с бизнес-сообществом города Воронежа и Воронежской области в вопросах формирования здорового образа жизни;
- систематическое участие в районном, городском и областном конкурсах социальной рекламы по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, а также по пропаганде здорового образа жизни и активной социальной позиции.

5. Спортивно-оздоровительная и физкультурно-массовая работа

- подготовка и выполнение ежегодного плана мероприятий по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни;
- реструктуризация спортивной работы в направлении увеличения количества спортивно-оздоровительных секций и привлечения в них большего количества учащихся и сотрудников Филиала;
- организация и проведение внутривузовских и межвузовских соревнований по различным видам спорта;
- систематическое участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях районного, городского и областного уровней;
- проведение регулярных медицинских осмотров участников спортивных соревнований всех уровней;
- обеспечение медицинского сопровождения спортивных мероприятий всех уровней;
- расширение перечня и увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий;
- пропаганда здорового образа жизни и формирование активной жизненной позиции;
- проведение традиционных ежегодных спартакиад народных игр «Русские забавы»;
- проведение учебно-тренировочных сборов на базе спортивно-оздоровительных лагерей города Воронежа и Воронежской области.

6. Профилактика социально-значимых заболеваний

- разработка комплексных программ профилактики социально-значимых заболеваний в городе Воронеже и Воронежской области (сердечно-сосудистой патологии, туберкулёза, сахарного диабета, йоддефицитных заболеваний, онкопатологии, травматизма, наркомании, ВИЧ-инфекции и др.);

- систематическая профилактическая вакцинация студентов и сотрудников Филиала против распространённых инфекционных заболеваний;
- обеспечение противоэпидемической безопасности Филиала;
- мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек;
- чтение лекций для студентов всех курсов и факультетов и сотрудников Филиала по профилактике социально-значимых заболеваний.

7. Формирование мотивации и организация здорового питания студентов и сотрудников Филиала

- проведение в Филиале межвузовских студенческих конференций по здоровому питанию;
- контроль работы буфета со стороны администрации и сотрудников Филиала;
- проведение анкетирования студентов и сотрудников Филиала по здоровому питанию;
- чтение цикла лекций для студентов и сотрудников Филиала по здоровому питанию с привлечением сотрудников медицинских учреждений;
- создание видеороликов и презентаций по пропаганде здорового питания в рамках ежегодных фестивалей социальной рекламы и награждение участников дипломами, почётными грамотами, благодарностями и памятными подарками;
- включение вопросов о проведении мероприятий, направленных на пропаганду и формирование навыков здорового образа жизни среди студентов и преподавателей в план работы Студенческого совета Филиала;
- обсуждение и принятие молодежных инициатив по пропаганде и формированию навыков здорового образа жизни среди студентов и преподавателей на заседаниях Учёного совета Филиала.

Пояснительная записка

На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций.

Решить данную проблему в системе высшего образования возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы ее сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельностьную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Роль Воронежского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» (далее – Филиал) состоит в приобщении студентов к ценностям физической культуры и привитию навыков здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность Филиала здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной, а также профилактической работы.