

Приложение 2
к приказу от 30.09.2016 № 45/1-о/д

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Ученого совета
АНО ВПО «ПСИ»
29 сентября 2016 г.
Председатель Ученого совета,
ректор



И.Ф.Никитина

КОМПЛЕКСНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Пермь, 2016

1.Обоснование

В словаре русского языка С.И. Ожегова понятие «здоровье» толкуется как правильная деятельность организма. Очевидно, что здоровье в таком толковании этого понятия лежит в основе благополучия человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в личной жизни продуктивно проводить свой досуг, быть соиздателем в окружающем мире. Однако сегодня в нашем обществе здоровью человека уделяется внимания не так уж много. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными. Отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый. В данной ситуации очень актуальна проблема сохранения здоровья с раннего возраста.

Статистические данные за последние несколько лет показывают высокую заболеваемость детского, подросткового и молодежного населения. У большинства молодых людей и девушек не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, хотя о необходимости этого говорят достаточно часто.

Здоровье нации является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащейся молодежи.

Институт как социальная среда, в которой студенты находятся значительное время, нередко создает для них ряд трудностей. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью студента, характером его эмоционального фона и другими факторами. Студенту приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Следует особо отметить, что вхождение в студенческую среду вызывает дополнительное напряжение функциональных систем организма, которые подвержены влиянию возрастных кризисов: гормональная перестройка, неустойчивость самооценки и другие показатели – все это способствует нарушению процессов адаптации и при неблагоприятных условиях может привести не только к развитию или обострению психосоматических заболеваний, но и к формированию отклоняющегося поведения.

Оздоровление общества в широком понимании немислимо без признания человеком стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей. Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни человека в гармонии с миром сегодня и в будущем. Здоровье является признаком культуры. Оно даёт личности значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни. Именно поэтому разработанная программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование студентов.

В основе представленной программы лежат

Краевая целевая Программа «Противодействие наркомании и незаконному обороту наркотических средств, профилактика употребления психоактивных веществ на территории Пермского края на 2016-2020 год»

1. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" (предусматривает создание для граждан страны условий, позволяющих им вести здоровый образ жизни, систематически

заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре)

2.Цель программы

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья студентов, создание наиболее благоприятных условий для формирования у них отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

3.Задачи:

1.Систематически выявлять уровень здоровья студентов и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

2. Создать необходимые условия для обеспечения охраны здоровья студентов и их полноценного физического развития.

3. Популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширять кругозор студентов в области физической культуры и спорта.

4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению распространения вредных привычек и социально-значимых заболеваний.

5. Ввести систему мониторинга по выявлению основных проблем, связанных со здоровьем студентов.

4. Участники программы:

- администрация института;
- студенты;
- кураторы групп;
- преподаватели;
- редакторско-издательский отдел;
- студенческий совет;
- служба АХЧ.

5.Основные направления деятельности

• **Диагностическая работа** - комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья студентов; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

| № | Мероприятие | Срок | Ответственный |
|----------|--|-------------------|---|
| 1. | Определение групп здоровья студентов, выявление основных заболеваний, жалоб. | Сентябрь-октябрь. | Помощник ректора по ВР, специалисты деканатов, преподаватель физической культуры. |
| 2. | Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки. | В течение года. | Деканаты. Учебные отделы. |
| 3. | Проведение оценки уровня адаптации студентов к новым условиям. | Ноябрь-декабрь. | Помощник ректора по ВР, психологи |
| 4. | Анкетирование студентов по актуальным вопросам ЗОЖ. | В течение года. | Помощник ректора по ВР. |

- **Профилактическая и коррекционная работа** - предупреждение и своевременное выявления отклонений в развитии и состоянии здоровья студентов, а при наличии каких-либо недугов или проблем – оказание помощи, а также контроль за условиями обучения студентов.

| № | Мероприятие | Срок | Ответственный |
|----|--|-----------------------|-------------------------|
| 1. | Организация индивидуальных собеседований со студентами, имеющими отклонения в здоровье. | В течение года | Учебные отделы. |
| 2. | Проведение инструктажа по ТБ. | сентябрь | Помощник ректора по ВР |
| 3. | Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов. | В течение года | Служба АХЧ. |
| 4. | Мониторинг санитарного состояния учебного помещения - отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация. | В течение года | Служба АХЧ. |
| 5. | Контроль пищевого рациона и санитарного состояния пункта питания. | В течение года | Администрация. |
| 6. | Контроль за состоянием территории, прилегающей к зданию института. | В течение года | Служба АХЧ. |
| 7. | Обсуждение на ректорате состояния здоровья студентов и факторов, влияющих на него. | По мере необходимости | Администрация ПСИ |
| 8. | Организация досуговой деятельности молодежи с целью формирования здоровой студенческой субкультуры в вузе. | В течение года | Помощник ректора по ВР. |

- **Информационно-просветительская работа** - пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

| № | Мероприятие | Срок | Ответственный |
|----|--|----------------|---|
| 1. | Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: организация лекций, бесед, встреч с врачами. | В течение года | Помощник ректора по ВР. |
| 2. | Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет по пропаганде ЗОЖ и профилактике различных заболеваний, оформление уголков здоровья на специализированных | В течение года | Помощник ректора по ВР, РИО, студсовет. |

| | | | |
|----|--|----------------------------|---|
| | стендах. Размещение информации по данной тематике на сайте института. | | |
| 3. | Воспитание студентов личным примером преподавателей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек) | В течение года | Сотрудники института. |
| 4. | Проведение акций, семинаров, круглых столов по профилактике аддиктивного поведения и др. | В течение года | Помощник ректора по ВР. |
| 5. | Проведение студенческих НПК по проблемам ЗОЖ | В соответствии с планом ВР | Учебные отделы, кафедры, преподаватели. |

- **Спортивно-оздоровительная работа** – приобщение участников образовательного процесса к физической культуре и спорту, развитие интереса к спортивным секциям.

| № | Мероприятие | Срок | Ответственный |
|----|---|----------------|---|
| 1. | Дифференциация занятий физической культурой по группам здоровья. | В течение года | Преподаватели физической культуры. |
| 2. | Организация спортивных секций для студентов и сотрудников по различным видам спорта. | В течение года | Преподаватели физической культуры. |
| 3. | Привлечение студентов и сотрудников к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях (дней здоровья, соревнованиях, спартакиадах, эстафетах и т.д.) | В течение года | Преподаватели физической культуры, помощник ректора по ВР, студсовет. |
| 4. | Пропагандирование спорта и ЗОЖ на официальном сайте ПСИ. | В течение года | Преподаватели физической культуры, РИО, студсовет. |

Ожидаемые результаты от реализации программы:

1. Формирование у студентов готовности к сохранению и укреплению здоровья.
2. Повышение уровня их валеологической грамотности.
3. Снижение функциональной напряженности обучающихся.
4. Повышение готовности преподавателей к здоровьесозидающей деятельности.
5. Расширение видов физкультурно-оздоровительной работы.