

ПРОГРАММА
по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни
в
АНО ВПО «Петербургский институт иудаики»

1. Общие положения

1.1. Программа по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда (далее - Программа) в Автономной некоммерческой частной организации высшего профессионального образования «Петербургский институт иудаики» (далее- Институт) разработана в соответствии с положениями ст. 41 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.30 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

1.2. В основе Программы заложена установка на изменение отношения к своему здоровью, принципам здорового образа жизни, на формирование ценностного отношения к индивидуальному здоровью и здоровью окружающих людей.

1.3. Программа способствует расширению знаний обучающихся о здоровом образе жизни и формированию здорового образа жизни.

2. Обоснование программы

Высокая «цена» здоровья определяется тем, что оно занимает самую верхнюю позицию в иерархии потребностей человека. Здоровье - это главная ценность в жизни человека.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, не только отсутствие болезни и физических дефектов.

В настоящее время особую актуальность приобретает пропаганда здорового образа жизни.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни, на 20% - от наследственности, на 20-25% - от состояния

окружающей среды (экологии) и на 8-12% - от работы системы здравоохранения. Статистика свидетельствует, что самая большая доля вклада в здоровье приходится на образ жизни. Таким образом можно считать, что основной линией по формированию и укреплению здоровья является здоровый образ жизни. Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

3. Цель и задачи Программы

Цель программы – пропаганда здорового образа жизни, развитие ресурсов здоровья и снижение риска заболеваний студентов и сотрудников АНО ВПО «Петербургский институт иудаики».

Задачи программы:

- Сформировать потребности студентов и преподавателей в оздоровлении и физическом совершенствовании;
- Усилить внимание в учебном процессе к вопросам здорового образа жизни, профилактики заболеваний;
- Обеспечить развитие социальной работы, направленной на оздоровление сотрудников и обучающихся;
- Развивать внеучебную работу по повышению мотивации к здоровому образу жизни и оздоровлению обучающихся;
- Обеспечить развитие физической культуры и спорта.

4. Направления деятельности

4.1. Основными направлениями реализации программы являются:

- создание среды, способствующей формированию ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- ресурсное обеспечение укрепления и сохранения здоровья, социальной защиты студентов, преподавателей, сотрудников;
- осуществление просветительской работы в области навыков здорового образа жизни и требований охраны труда;

4.2. Для реализации программы предполагается внедрение в учебно-воспитательный процесс механизмов воспитания культуры здорового образа

жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья, а также создание условий для занятий физической культурой и спортом.

5. Структура Программы

Программа включает три блока:

1. «Профилактический блок» (профилактические медицинские осмотры, диспансеризация)
2. Блок «Физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий»
3. «Информационно-просветительный блок»

БЛОК 1. «ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ БЛОК»

| № п/п | Направления | Мероприятия |
|-------|-------------------------------------|---|
| 1. | Медицинские осмотры | Проведение осмотра студентов первого курса с определением допуска на занятия физической культурой. |
| 2. | Диспансеризация | <ul style="list-style-type: none"> • Организация флюорографического осмотра студентов (диспансеризация). • Диспансерное наблюдение студентов. |
| 3. | Профилактические мероприятия | <ul style="list-style-type: none"> • Анализ сведений студентов первого курса о проведенных ранее прививках. • Обеспечение санитарного надзора за санитарно-гигиеническим содержанием учебных помещений. • Направление по показаниям на консультации в специализированные медицинские учреждения. • Проведение санитарно-просветительной работы в виде лекций, бесед. • Просмотр видеофильмов на тему: <ul style="list-style-type: none"> – «Здоровый образ жизни»; – «Стоп ВИЧ»; – «Наркомания и ее последствия»; – «Профилактика курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, и их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ». |

БЛОК 2. «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»

| № | Направления | Мероприятия |
|----|---|--|
| 1. | Спортивные мероприятия | <ul style="list-style-type: none"> • Осенние старты по приёму нормативов ГТО. • Соревнования по боулингу. • Соревнования по настольному теннису. • Спортивные соревнования «А ну-ка, парни!». • Соревнования по шашкам. |
| 2. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия | <ul style="list-style-type: none"> • Ежегодный «День здоровья», в рамках Всемирного дня здоровья. • Легкоатлетическая эстафета. • Физкультурные минутки во время учебного процесса. • Подвижные игры • Занятия в спортивных секциях: <ul style="list-style-type: none"> – Шахматы. – Шашки. • Занятия в физкультурном зале. |

БЛОК 3. «ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНЫЙ БЛОК»

| № | Направления | Мероприятия |
|----|--|--|
| 1. | Пропаганда здорового образа жизни | <ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование на предмет использования студентами действенных компонентов ЗОЖ. 2. Деканские часы: <ul style="list-style-type: none"> • «Культура ЗОЖ студенческой молодежи». • «Мы за здоровый образ жизни». 3. Конкурсы на тематику пропаганды здорового образа жизни. 4. Просмотр видеofilьмов по тематике «Формирование здорового образа жизни». 5. Конкурс видеороликов (пропаганда здорового образа жизни). 6. Разработка буклетов/памяток: <ul style="list-style-type: none"> • «Пять правил здоровья». |

| | | |
|----|--------------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • «Здоровые привычки». • «Правила оказания первой медицинской помощи». <p>7. Дискуссия «Компьютер и ЗОЖ».</p> <p>8. Тематические выставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Всемирный день здоровья». • «День борьбы со СПИДом». • «День без табака». • «Пять правил здоровья». • Береги здоровье смолоду». <p>9. Кодекс здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи.</p> <p>10. Литературный вечер «Читаем стихи о ЗОЖ».</p> |
| 2. | Питание | <p>Лекции – беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Правильное питание – залог здорового образа жизни». • «Как следует питаться в период экзаменационной сессии». • «Питание студентов, регулярно занимающихся спортом». • «Питание больных студентов». |
| 3. | Двигательная активность | <p>1. Лекции – беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Оздоровительная эффективность спортивных тренировок». • «Рациональная физическая (двигательная) активность». • «Утренняя гигиеническая гимнастика — зарядка». <p>2. Походы выходного дня.</p> <p>3. Акция «Движение – жизнь: день без транспорта (на учебу – пешком)».</p> |
| 4. | Личная гигиена | <p>Лекции – беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Уход за телом и полостью рта». • «Общие правила пользования банями». • «Основные гигиенические требования к одежде и обуви студентов». • «Гигиена половой жизни». • «Барьерные контрацептивы». • «Женские проблемы». |
| 5. | Рациональный | Диспут «Что мы знаем о бессоннице?» |

| | суточный режим | |
|----|----------------------------------|---|
| 6. | Психогигиена | 1. Тестирование на предмет выявления склонности к стрессам. 2. Лекции – беседы: <ul style="list-style-type: none"> • «Психологическая подготовка». • «Психопрофилактика». |
| 7. | Отказ от вредных привычек | Лекции – беседы: <ul style="list-style-type: none"> • «Табакокурение». • «Употребление алкоголя, слабоалкогольных напитков, пива». • «Прием наркотических средств, психотропных средств, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ». |

6. Кадровое и материально-техническое обеспечение Программы

6.1. Реализация мероприятий настоящей Программы осуществляется силами профессорско-преподавательского состава и административными работниками АНО ВПО «Петербургский институт иудаики».

В отдельных случаях для реализации мероприятий могут приглашаться сторонние лекторы и специалисты.

6.2. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия настоящей Программы организует и проводит преподаватель физической культуры.

6.3. Для реализации данной Программы в АНО ВПО «Петербургский институт иудаики» создана, функционирует и постоянно развивается материально-техническая и спортивно-оздоровительная база.

6.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале, оснащённом необходимым спортивным оборудованием (СПб, ул. Большая Разночинная, д.25 А), на открытом воздухе и в помещениях АНО ВПО «Петербургский институт иудаики».

6.3. Информационно-просветительские мероприятия проводятся в помещениях Института.