Частное учреждение образовательная организация высшего образования

«Омская гуманитарная академия»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ |
| Ректор ЧУОО ВО «ОмГА» |
|   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Э. Еремеев |
|  |
| «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

Программа

по пропаганде и обучению навыкам здорового

образа жизни, требованиям охраны труда

Омск 2021

1. **Введение**

Состояние здоровья молодежи является важнейшей составляющей здоровой нации,

поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа

жизни, сегодня имеет приоритетное значение.

ЧУОО ВО «Омская гуманитарная академия» (далее – Академия) способствует созданию необходимой оздоровительно-воспитательной практики, обеспечивающей личность студента адекватными его способностями и возможностями реализовать потребность вести здоровый образ жизни. Развивать навыки и опыт ответственного отношения к здоровью как к ценности. Среди важных условий формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в рамках деятельности Академии выступают культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни руководством Академии, профессорско-преподавательским составом, администрацией Академии.

Целью физического воспитания и образования в Академии является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного, положительного и активного отношения к физической культуре, к здоровому образу жизни. Данная программа определяет цель, задачи, принципы и основные направления деятельности Академии в области формирования здорового образа жизни студентов, организации и созданию условий для профилактики и оздоровления обучающихся. Кроме этого данная программа нацелена на совершенствование здоровьесберегающих условий обучения, труда, отдыха; профилактику и запрещение употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ, а также табакокурения.

1. **Общие положения программы**

Проблемы, обусловившие необходимость разработки программы по оздоровлению и

пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и сотрудников Академии:

1. Ухудшение экологической обстановки, ускоряющийся темп жизни – основные факторы, влияющие на здоровье студентов и сотрудников Академии.
2. Возрастающая учебная нагрузка, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье

студентов.

1. Наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью у студентов, обучающихся в Академии.
2. Рост употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических

средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.

1. Недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Данные исследований, проведенных специалистами в области медицины за последние несколько лет, показывают, что у студентов наиболее часто выявляются болезни органов зрения, мочеполовой системы, нервной системы. Причинами заболеваний являются не только наследственная предрасположенность, но и отсутствие увлеченности физкультурой и спортом, специфика условий и характера деятельности (большая нагрузка на органы зрения), несоблюдение режима питания, отсутствие активного отдыха и др.

1. **Цель программы**

Определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья участников образовательного процесса в ЧУОО ВО «ОмГА».

Развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность Академии, пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации здорового образа жизни, обучение студентов знаниям, умениям и навыками здорового образа жизни, пропаганда в области охраны труда, профилактика и запрещение употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, табакокурения, а также профилактика асоциального поведения. Все это позволит повысить

качество подготовки специалистов.

1. **Задачи программы**
2. Усилить внимание в учебном процессе Академии к вопросам здорового образа жизни обучающихся, профилактики заболеваний, а также профилактике и запрещению употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.
3. Обеспечить развитие социальной работы, направленной на оздоровление студентов ЧУОО ВО «ОмГА». Развивать внеучебную работу по повышению мотивации к здоровому образу жизни и оздоровлению студентов Академии, а также профилактике здорового образа жизни.
4. Формировать у обучающихся в Академии осознанную потребность в занятиях физическими упражнениями, приобщать их к занятиям физкультурой и спортом, к практическому участию в работе спортивных секций, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, а также в организации спортивных соревнований.
5. Повышение уровня информативности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы Академии, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой и спортом.
6. Создание условий для охраны здоровья.
7. Ознакомление студентов с мероприятиями по улучшению состояния условий и охраны труда, пропаганда технических знаний в области охраны труда.
8. Разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения с использованием современных информационных технологий.
9. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек (курение, употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ) среди студентов Академии и преподавателей.
10. Внедрение в систему внеучебной работы Академии комплекса мероприятий, направленных на поддержку молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни обучающихся и преподавателей.
11. Формирование в сознании студентов понимания жизненной необходимости физкультурно-оздоровительных занятий.
12. Совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.
13. Поставленные цели и задачи предполагают соблюдение следующих принципов:
* повышение физической активности обучающихся, повышение доступности физической культуры и спорта для обучающихся Академии;
* снижение потребления алкоголя;
* снижение распространенности курения;
* профилактика употребления наркотиков и наркотических средств;
* обеспечение безопасных условий труда, снижение травматизма на рабочих местах;
* непрерывность оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в Академии;
* физическое воспитание в Академии входит не только в учебные дисциплины, но и является важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодежи;
* приоритет оздоровительных и профилактических мер;
* своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья молодых людей.
1. **Структура программы**

Разработанная и реализуемая в Академии Программа предусматривает:

1. Организационные мероприятия (мероприятия по практической реализации задач на

период до 2025 года).

1. Мероприятия по практической реализации комплексной программы развития (совершенствование организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; информационное, нормативно-правовое и кадровое обеспечение здоровьеформирующей деятельности; формирование у обучающихся, преподавателей, сотрудников Академии мотивации к здоровому образу жизни; укрепление материально-технической базы физической культуры и спорта).
2. Организация комплексной психологической и психофизиологической диагностики

показателей адаптации студентов.

1. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты здоровья и адаптации,

которые включают подпрограмму для обучения преподавателей, сотрудников и обучающихся.

1. Социологические исследования по изучению и анализу здорового образа жизни.
2. Ожидаемые итоги реализации Программы.
3. **Пути решения задач по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни**
4. Создание в Академии организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
5. Развитие содержательной и материальной базы оздоровления участников образовательного процесса средствами физической культуры;
6. Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению участников образовательного процесса к здоровому образу жизни, также профилактике и запрещению

употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и

психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

1. Разработка и внедрение комплекса мер по соблюдению требований охраны

труда, поддержанию здоровья студентов, сотрудников и профессорско-преподавательского состава в Академии;

1. Профилактика девиантного поведения, алкоголизма и наркомании в студенческой среде;
2. Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях Академии.
3. **Основные формы и методы реализации программы ЧУОО ВО «ОмГА» по формированию здорового образа жизни**
4. Организационное построение спортивной клубной деятельности как добровольной,

открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающее оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения.

1. Проведение соревнований в рамках Академии по основным видам спорта. Участие

в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;

1. Комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;
2. Проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма,

особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;

1. Поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни. Использование информационно-пропагандистского механизма способствует:
* повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
* популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов;
* формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий и в целом здорового образа жизни;
* соблюдению требований охраны труда.
1. **Ожидаемые итоги реализации Программы**
* совершенствование материально-технической базы физической культуры и спорта с целью оптимизации двигательной активности, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
* повышение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
* оздоровление обучающихся средствами физической культуры и спорта;
* пропаганда здорового образа жизни и охраны труда;
* снижение уровня заболеваемости студентов Академии;
* совершенствование базы комплексной медико-социальной и психолого- физиологической диагностики и осуществление постоянного мониторинга за сохранением здоровья и адаптации субъектов воспитательно-образовательного процесса;
* совершенствование системы информационного обеспечения и популяризации занятий физической культурой и спортом в Академии;
* повышение уровня знаний обучающихся и профессорско-преподавательского коллектива по вопросам сохранения и укрепления здоровья;
* создание эффективно функционирующей мобильной системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей воспитание профессионально-компетентной, социально-активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности;
* повышение здоровьесберегающей активности, эффективности учебной и трудовой деятельности.