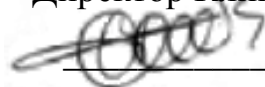




**Клинский филиал
Частного учреждения высшего образования
«ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ»**

Утверждаю

Директор Клинского филиала

 П.Н.Рузанов

«22» августа 2017 г.

**ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ И
ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

1. Общие положения

1.1. Здоровье и здоровый образ жизни – это важные факторы будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Российские граждане довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала. В месте с тем, в среднем, в Российской Федерации только 10 % выпускников школ могут считаться абсолютно здоровыми, а 45-50 % - имеют серьезные отклонения в физическом и психическом развитии; растет алкоголизация и наркомания среди молодежи: зарегистрировано около 70 % лиц, употребляющих наркотики, в основном это молодые люди до 30 лет.

В соответствии с приведенными данными российские студенты, да и более взрослые люди, не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и приумножать, чтобы в перспективе он принес свои дивиденды. В период обучения в высшей школе студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние их физического, психического и репродуктивного здоровья. Изменение стереотипа окружения, возрастание психологической нагрузки, дезориентация в обществе, особенно на начальном этапе обучения в вузе, приводят к стрессовому напряжению у студентов.

Учебная деятельность в условиях информационной перегрузки, в результате нерационального планирования учебной нагрузки, способствует возникновению стресса, связанного с дефицитом времени, что, в конечном итоге, приводит к депрессии, психовегетативным расстройствам, неврозам и различным соматическим заболеваниям. Возрастает количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, уже сегодня каждый второй выпускник вуза имеет заболевание хронического характера.

Последние десятилетия, как в нашей стране, так и за рубежом характеризуются неуклонным ростом числа хронических неинфекционных заболеваний у работающего населения, особенно у лиц, занятых умственным трудом. Такие заболевания относят к социально обусловленным – напрямую связанным с образом жизни: низкой физической активностью, высокими нервно-психическими нагрузками, нерациональным питанием, отсутствием времени на полноценный отдых и неумением его организовать.

В связи с этим на систему образования в целом и вузы, в частности, как на государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, помимо специальных задач, ложится и задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов и сотрудников. Сохранение и укрепление здоровья населения страны в современных социально-экономических условиях становится одной из важнейших государственных задач.

2. Цели и задачи программы

2.1. Целью является: сохранение и укрепление здоровья студентов и сотрудников института путем формирования в коллективе вуза установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе учебы и работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения студентов и сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

2.2. Основными задачами программы являются:

- формирование у студентов и сотрудников понимания того, что бережное отношение к своему здоровью – залог их успеха на протяжении всей последующей жизни;

- внедрение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение студентами и сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья;
- обеспечение студентам и сотрудникам института условий учебы и работы, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, оптимальному распределению учебной и трудовой нагрузки;
- обеспечение комплекса лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление студентов и сотрудников;
- внедрение системы мер, связанных с улучшением организации питания, здорового досуга и отдыха;
- формирование отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ и пропаганда здорового образа жизни;
- выработка и развитие навыков, предотвращающих употребление психоактивных веществ;
- повышение уровня информированности молодежи и преподавателей вуза по проблемам, связанным с наркотиками, предоставление достоверной информации о психологической зависимости, о причинах и последствиях употребления наркотиков;
- создание условий для адаптации, как студентов, так и сотрудников к многократно возросшим психоэмоциональным нагрузкам;
- обеспечение доступной для студентов и сотрудников психологической помощи.

3. Организационные мероприятия

3.1. Организационно-методическая работа

- 3.1.1. Организация работы комиссии с целью создания необходимых условий и графика занятий для студентов с заболеваниями.
- 3.1.2. Проведение мониторинга «Отношение студентов института к наркомании».
- 3.1.3. Проведение мониторинга отношения молодежи склонной к употреблению к алкоголю и табакокурения.
- 3.1.4. Подготовка и выпуск методических материалов в помощь кураторам учебных групп по проблеме профилактики алкоголизма, табакокурения, наркозависимости и ВИЧ/СПИД в молодежной среде и формирование установки на здоровый образ жизни.

3.2. Информационно-просветительская работа

- 3.2.1. Организация в рамках учебных часов просмотра и обсуждения со студентами тематических видеоматериалов.
- 3.2.2. Организация тематических выставок литературы из фондов библиотеки подборки периодических печатных изданий по данной проблематике.
- 3.2.3. Оборудование печатно- информационных стендов для студентов и сотрудников по тематике здорового образа жизни.
- 3.2.4 Организация цикла бесед о профилактике заболеваний, передающихся половым путем.

4. Обеспечение безопасных для здоровья условий учебной и внеучебной деятельности

- 4.1. Создание условий учебного процесса, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни студентов посредством приведения в соответствие санитарно-гигиеническим нормам учебных мест,
- 4.2. Составление расписания учебных занятий с учетом оптимального сочетания режима учебы и отдыха.
- 4.3. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и подготовки к занятиям студентов в часы самостоятельной подготовки.

- 4.4. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием учебных аудиторий, кафе, санузлов, спортивно-тренажерного зала.
- 5.5. Совершенствование системы питания в институте и его филиалов.
- 5.6. Активизации работы по ограничению курения на территории институт и филиалов.
- 5.7. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование студентов института.
- 5.8. В рамках национального проекта «Здоровье» проведение иммунизации студентов и сотрудников (грипп, гепатиты и др.).

6. Массовая работа по оздоровлению студентов и сотрудников

- 6.1. Проведение периодических медицинских осмотров (диспансеризации) студентов и сотрудников института и филиалов.
- 6.2. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение студентами знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.
- 6.3. Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

7. Индивидуальная работа

- 7.1. Обеспечение доступной для студентов и сотрудников психологической помощи.
- 7.2. Медицинский контроль, осуществляемый врачом перед спортивными соревнованиями и во время их проведения

8. Охрана труда и создание безопасных условий труда

- 8.1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.
- 8.2. Контроль за состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и производственной санитарии во всех структурных подразделениях института и его филиалах.
- 8.3. Осуществление периодического медицинского осмотра работников кафе.
- 8.4. Осуществление периодического медицинского осмотра всех работников, связанных с вредными условиями труда.
- 8.5. Аттестация рабочих мест сотрудников института и его филиалов.
- 8.6. Обеспечение сотрудников соответствующих категорий, согласно аттестации рабочих мест, спецодеждой, специальной обувью, средствами индивидуальной защиты, аптечками, моющими и обезвреживающими средствами, по действующим нормативам.

9. Спортивно-массовая работа

- 9.1. Организация работы спортивных секций со сборными командами по видам спорта.
- 9.2. Организация и проведение массовых спортивных мероприятий в учебные часы «Физическое воспитание».
- 9.3. Организация работы спортивных секций.

10. Работа со студентами с ослабленным здоровьем

- 10.1. Учет студентов с ослабленным здоровьем и оформление их медицинской документации.
- 10.2. Организация занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы.
- 10.3. Организация спортивных секций для студентов-инвалидов.

10.4. Организация занятий лечебной физкультурой для студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

11. Материально-техническая база спортивно-оздоровительной работы

11.1. Спортивно-тренажерный зал расположен по адресу: Московская обл., гор. Клин, ул. Гагарина, д. 1

11.2. Медицинский пункт института находится на 3-м этаже в здании Клинского филиала института по адресу: Московская область, гор. Клин, Советская площадь, 17а.

Медицинский пункт обеспечивает:

-оказание первой врачебной помощи при внезапных заболеваниях, травмах и острых отравлениях;

-при необходимости направляет пациентов на консультацию и госпитализацию;

Спортивный зал: площадью 150 м², оснащен оборудованием для занятий тяжелой атлетикой, оснащен штангами, помостами, тренажерами, гирями, зал фитнеса; стадион для занятий на открытом воздухе: площадью 950 м² со спортивными объектами, находящимися на территории объекта. В свободное от занятий время студенты и преподаватели имеют возможность заниматься спортом под руководством преподавателя по физической культурой.

Питание в институте организуется в кафе, расположенном по адресу: Московская обл., гор. Клин, ул. Дурыманова, д. 10, общая площадь столовой: 608, 80 м². Контроль над качеством продукции и торговли осуществляет комиссия общественного питания.