


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования
**«Петербургский государственный
университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Ярославский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Ярославского
филиала ПГУПС


О.М. Екархин

«3» июня 2017 г.

ПРОГРАММА

**по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни,
требованиям охраны труда студентов Ярославского филиала ПГУПС
на 2017-2020гг.**

2017г.

1. Актуальность программы

Высокий уровень здоровья людей выгоден всему обществу – это неоценимый ресурс. Здоровье и благополучие являются ключевым фактором экономического и социального развития и имеют важнейшее значение в жизни каждого человека, для каждой семьи. Нездоровье, напротив, ведёт к утрате жизненного потенциала, вызывает страдания людей и истощение ресурсов во всех секторах. Представление людям возможности контролировать своё здоровье и его детерминанты способствует развитию сообществ и повышению качества жизни.

Каждый молодой человек должен решить множество жизненных задач: получить образование, создать семью, суметь обеспечить её всем необходимым, реализоваться в профессиональной деятельности, воспитать здоровых детей. Как достичь этих целей, если в годы юности не уделять внимания своему здоровью? Сохранить и укрепить здоровье человека можно тогда, когда он сам будет осознавать необходимость этого. Другими словами, заставить человека быть здоровым невозможно, если у него не сформирована такая потребность.

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствуют реализуемые Правительством РФ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации», национальный проект «Здоровье». На необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи нацеливает «Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 года» и Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы».

Здоровый образ жизни формирует образ жизни – все его стороны и проявления, позитивно влияющие на здоровье. Значит, нет такого вида, способа активности, деятельности, которые бы в своих положительных проявлениях не формировали здоровый образ жизни. Значит, в деятельности по охране и улучшению здоровья молодежи, в гигиеническом воспитании нужно учитывать многообразие воздействий, условий и факторов.

Именно в студенческом возрасте, в период высокой социальной активности происходит не только формирование интеллектуального потенциала, но и определяется образ жизни. Иными словами, закладываются

компетенции специалистов, с которыми он вступает как в атмосферу профессиональной деятельности, так в сферу своего образа жизни.

2. Цели и задачи программы

2.1 Целью настоящей программы является сохранение и укрепление здоровья студентов и сотрудников путем формирования в коллективе филиала установки на здоровый образ жизни посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе учебы и работы, формирование физической и медицинской культуры проведения свободного времени, искоренения вредных привычек, обучение студентов навыкам здорового образа жизни, формирование у них сознательного и активного отношения к физической культуре и спорту.

2.2 Основными задачами программы являются:

2.2.1 Формирование у студентов позитивного образа физически и психически здорового человека, понимания того, что бережное отношение к своему здоровью - залог их успеха на протяжении всей последующей жизни;

2.2.2 Обеспечение выполнения правовых актов и нормативно-технических документов по созданию здоровых и безопасных условий труда;

2.2.4 Обеспечение комплекса профилактических мероприятий, направленных на оздоровление студентов и сотрудников;

2.2.6 Формирование отрицательного отношения к употреблению табака, алкоголя, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ;

2.2.7 Обеспечение доступной для студентов и сотрудников психологической помощи;

2.2.8 Подготовка и реализация оздоровительных мероприятий, проведение обучающих семинаров и тренингов для студентов и сотрудников.

3. Приоритетные принципы программы.

Приоритетными принципами программы являются:

3.1. Осуществление воспитания студентов филиала в контексте целей и задач высшего и среднего профессионального образования;

3.2. Физическое воспитание в филиале является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодёжи;

3.3. Приоритет оздоровительных и профилактических мер;

- 3.4. Своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья студентов филиала;
- 3.5. Доступность оздоровительных мероприятий для студентов филиала;
- 3.6. Непрерывность оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в филиале;
- 3.7. Общедоступность: Программа рассчитана на студентов филиала и участником может стать каждый независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья;
- 3.8. Многообразие: Программа располагает большим набором видов физической активности, различными формами их организации, разнообразными формами проведения мероприятий;
- 3.9.Эффективность: Программа позволяет улучшить физическую подготовленность, повысить жизненный тонус и усилить жизненную активность, сделать увлекательным и интересным досуг;
- 3.10. Мобильность: методы и формы в зависимости от опыта и интересов участников Программы постоянно обновляются, учитывается появление новых видов физкультурно - оздоровительных занятий и модных направлений;
- 3.11. Активность: Программа призывает молодежь включать физкультуру и спорт в свой образ жизни.

4. Содержание программы

4.1 Организация охраны здоровья и обучение требованиям охраны труда в филиале включает в себя:

- 4.1.1 Оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
- 4.1.2 Организацию питания;
- 4.1.3 Обеспечение здоровьесберегающего режима работы филиала;
- 4.1.4 Обеспечение безопасности обучающихся и работников во время пребывания в филиале и общежитии;
- 4.1.5 Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности
- 4.1.6 Обучение требованиям охраны труда.

4.2 Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни:

- 4.2.1 Информационно-пропагандистская работа, направленная на создание мотивации студентов к здоровому образу жизни;

- 4.2.2 Повышение у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры, занятиям спортом;
- 4.2.3 Организация досуга студентов, раскрытие и реализация личностных творческих способностей, привлечение молодежи к участию в научной, спортивной жизни филиала, в художественной самодеятельности, в культурно-массовых мероприятиях.
- 4.2.4 Развитие системы спортивных секций, объединений и кружков;
- 4.2.5 Проведение работы по профилактике табакокурения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ;
- 4.2.6 Обеспечение психо-физиологической регуляции;
- 4.2.7 Мониторинг уровня сформированности здорового образа жизни студентов.

5. Реализация программы

- 5.1. Проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности;
- 5.2. Организация горячего питания в студенческой столовой и буфете, согласно установленному графику питания;
- 5.3. Учет и анализ всех случаев травматизма. Принятие необходимых мер для недопущения случаев травматизма;
- 5.4. Проведение специальной оценки условий труда на рабочих местах;
- 5.5. Осуществление пропускного режима в учебных корпусах и общежитии филиала;
- 5.6. Ежегодные учебные тренировки по эвакуации при пожаре из учебных корпусов и общежития;
- 5.7. Соблюдение необходимого воздушно-теплого режима, естественного и искусственного освещения;
- 5.8. Ежегодный медицинский осмотр сотрудников и преподавателей, медицинский осмотр студентов перед производственной практикой;
- 5.9. Проведение сезонных прививок студентам и работникам филиала;
- 5.10. Соблюдение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
- 5.11. Осуществления администрацией контроля над санитарно-гигиеническим состоянием аудиторий, общежитий, блоков питания, санузлов;

- 5.12. Организация обучения преподавателей и сотрудников требованиям охраны труда;
- 5.13. Оборудование стендов и уголков охраны труда;
- 5.14. Создание на территории филиала «зоны, свободной от курения»;
- 5.15. Проведение кураторами групповых и индивидуальных бесед по здоровому образу жизни;
- 5.16. Проведение занятий по здоровому образу жизни в рамках дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»;
- 5.17. Проведение занятий по физической культуре в спортивном зале и на открытых спортивных площадках на территории филиала, в тренажерном зале, в спортивных секциях;
- 5.18. Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни, наглядной агитации: конкурсы плакатов, видеороликов, агитбригад, флэш-мобов;
- 5.19. Проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;
- 5.20. Организация ежегодного вручения грамот и памятных подарков студентам, достигшим высоких результатов в спорте, активно участвующих в художественной самодеятельности и общественной жизни филиала;
- 5.21. Проведение социальных акций, приуроченных к международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом, отказа от курения, против наркотиков;
- 5.22. Регулярное проведение мероприятий по антиалкогольному просвещению, профилактике наркомании, табакокурения;
- 5.23. Организация встреч с врачом–наркологом, врачом-венерологом, психологом, работниками областного центра «СПИД»;
- 5.24. Проведение мониторинга отношения студентов и сотрудников филиала к вредным привычкам;
- 5.25. Организация обучающих семинаров для кураторов академических групп по вопросам здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;
- 5.26. Создание видеотеки и организация просмотра студентами видеоматериалов по тематике здорового образа жизни;
- 5.27. Проведение тренинговых занятий по выработке психологических умений и жизненных навыков противодействия употреблению алкоголя, табака, наркотиков и овладению навыками психо-физиологической регуляции;
- 5.28. Родительский всеобуч по формированию здорового образа жизни и профилактики асоциальных явлений в молодежной среде.

6. Участники программы

Участниками программы являются обучающиеся, преподаватели, кураторы групп, сотрудники воспитательного отдела, администрация филиала.

7. Ожидаемые результаты

- 7.1. Повышение уровня физического и психического здоровья студентов, их социальной адаптации;
- 7.2. Повышение уровня профилактической работы;
- 7.3. Формирование отношения обучающихся и работников филиала к своему здоровью, ведению здорового образа жизни, как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- 7.4. Соблюдение требований охраны труда.

Настоящая Программа разработана:
Заместителем директора по ВР:



И.Г. Лупашко

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по СПО



А.Х.Сайфулин