ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ЧУ ВО «Институт государственного
администрирования»
А.В.Тараканов
29 августа 2017г.

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ И ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

г.Москва

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 алкоголя 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 на 4-м этаже в здании учебного корпуса №1 по улице Ленинский проспект д.80.
11.2.Медицинский пункт института находится на 1-м этаже в здании учебного корпуса №1 по адресу Ленинский проспект д.80. Медицинский пункт обеспечивает:
-оказание первой врачебной помощи при внезапных заболеваниях, травмах и острых отравлениях;
-при необходимости направляет пациентов на консультацию и госпитализацию;
Спортивные зал: площадью 432 м2, оснащен оборудованием для занятий тяжелой атлетикой, оснащен штангами, помостами, тренажерами, гирями, столами для настольного тенниса, зал фитнеса. В свободное от занятий время студенты и преподаватели имеют возможность заняться спортом под руководством преподавателя по физической культурой.
Питание в институте организуется в кафе, расположенном в учебной корпусе № 1 и №2. Контроль над качеством продукции и торговли осуществляет комиссия общественного питания.