


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

Ожерельевский ж.д. колледж – филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
В.А. Максимов
« 31 » августа 2022г.



ПРОГРАММА
мероприятий по пропаганде и обучению навыкам
здорового образа жизни
Ожерельевского ж.д. колледжа – филиала ПГУПС

2022г.

ПРОГРАММА

мероприятий по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни
Ожерельевского железнодорожного колледжа – филиала ПГУПС

Пояснительная записка

Данная программа разработана Ожерельевским железнодорожным колледжем - филиалом ПГУПС и является неотъемлемой составляющей концепции по формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций.

Решить данную проблему в системе среднего профессионального образования возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы ее сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельностную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция - ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Роль колледжа состоит в приобщении студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в его жизнедеятельность здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной, профилактической работы.

Общие положения программы

Проблемы, обусловившие необходимость разработки программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и сотрудников колледжа:

1. Ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни - основные факторы, влияющие на здоровье студентов и сотрудников.
2. Возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье студентов.
3. Наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью у студентов, преподавателей, сотрудников колледжа.
4. Рост употребления алкоголя, токсических и наркотических веществ.
5. Недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Данные медицинских исследований показывают, что у преподавателей и сотрудников наиболее часто диагностируются заболевания органов зрения, органов пищеварения, костно-мышечной системы, болезни системы кровообращения, т.ч. гипертоническая болезнь, болезни мочеполовой системы. 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, активного отдыха и другие.

Цель программы

Цель программы: определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья участников образовательного процесса, развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательного учреждения.

Задачи программы:

- создание условий для охраны здоровья и полноценного питания студентов;
- формирование ценностного отношения к состоянию здоровья студентов и преподавательского персонала;
- разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения с использованием современных информационных технологий;
- развитие физкультуры и спорта в колледже, в том числе улучшение материально-технического состояния спортивной базы;
- разработка, внедрение и совершенствование деятельности колледжа по оздоровлению преподавательского персонала, вовлечению педагогов в занятия физкультурой и спортом;
- разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди студентов и педагогов;
- внедрение в деятельность колледжа комплекса мероприятий, направленных на поддержку молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и преподавателей.

Основные принципы реализации программы

Участники реализации концепции - обучающиеся, педагогические работники и другие категории сотрудников колледжа.

Наиболее актуальными являются меры по коррекции факторов риска, связанных с образом жизни и обуславливающих высокую смертность от сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и внешних причин (травмы, несчастные случаи, отравления).

С этой целью необходимо:

- повышение физической активности, повышение доступности занятий физической культурой, спортом и туризмом для обучающихся и сотрудников;
- снижение потребления алкоголя;
- снижение распространенности курения;

- улучшение структуры и качества питания;
- профилактика употребления наркотиков и наркотических средств;
- обеспечение безопасных условий труда, снижение травматизма на рабочих местах;
- снижение дорожно-транспортного травматизма;
- повышение доступности и качества оказания медицинской помощи населению;
- улучшение качества окружающей среды (атмосферного воздуха, питьевой воды);
- создание в регионе эффективной инфраструктуры для осуществления мероприятий по укреплению здоровья и профилактики.

Основные направления деятельности в рамках данной программы и перечень мероприятий по их реализации:

1. Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья учащихся и сотрудников колледжа;

- ежегодный профилактический медицинский осмотр всех учащихся (охват 100%), с распределением их по группам здоровья и разработкой индивидуальных программ оздоровления и реабилитации ;
- распределение студентов по группам для занятий физической культурой в зависимости от состояния здоровья и в соответствии с их индивидуальной программой оздоровления и реабилитации,
- диспансеризация преподавателей и сотрудников колледжа (охват 100%) с разработкой индивидуальных программ оздоровления и реабилитации ;
- создание комиссии по контролю состояния здоровья учащихся;
- систематическое анкетирование учащихся и сотрудников, с целью выявления и оценки распространённости факторов риска различных заболеваний и вредных привычек,
- анализ полученных данных, с последующей коррекцией профилактических мероприятий.

2. Комплексные оздоровительные мероприятия

- создание условий для выполнения индивидуальных программ оздоровления и реабилитации, составленных в результате профилактических осмотров учащихся и диспансеризации преподавателей и сотрудников колледжа,
- разработка инновационных профилактических и оздоровительных методов,
- оздоровительная работа путём направления учащихся в молодёжные спортивно-оздоровительные лагеря, санатории и профилактории,
- аттестация рабочих мест сотрудников по условиям труда, разработка и выполнение комплекса мероприятий по устранению (уменьшению неблагоприятного воздействия) вредных производственных факторов по результатам проводимой аттестации, проведение сертификации рабочих мест,
- проведение исследований в области профилактики заболеваний и выявления факторов риска их развития,

3. Духовно-нравственное воспитание учащихся

- выполнение перспективного и ежегодного планов воспитательной работы среди учащихся колледжа,
- контроль наличия и выполнения планов по воспитательной работе преподавателей с учащимися,
- расширение вовлечённости учащихся во внеаудиторную воспитательную работу с учётом их индивидуальных интересов и способностей,
- построение воспитательной работы на основе позитивного личного примера преподавателей и студентов старших курсов,
- поддержание традиций колледжа по ведению здорового образа жизни,
- мероприятия по гражданско-нравственному воспитанию учащихся,

4. Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек

- проведение регулярных студенческих конференций «Здоровье студентов: проблемы и пути решения»,
- организация проектной деятельности по темам: «Что такое здоровье?», «Умейте властвовать собой», «Здоровье по наследству», «Правильное питание - мифы и реальность», «Потребность и зависимость»;
- общеколледжеское объединение «Антинаркотический десант» по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения. Разработана система обучающих, тренинговых, информационных, практических мероприятий, позволяющих пропагандировать здоровый образ жизни различным социальным группам молодежи,
- систематическое участие в городском и областном конкурсах социальной рекламы по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, а также по пропаганде здорового образа жизни и активной социальной позиции,
- чтение лекций по современным методам лечения никотиновой зависимости для студентов.

5. Пропаганда здорового образа жизни среди населения Каширского района и учащихся районных учебных заведений.

- работа в рамках областных и городских антинаркотических программ,
- работа колледжеского студенческого центра «Основы здоровья человека»,
- проведение тренингов по антинаркотической работе для студентов и преподавателей учебных заведений города и района,

6. Спортивно-оздоровительная и физкультурно-массовая работа

- подготовка и выполнение перспективного и ежегодного планов спортивно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы колледжа,
- создание и выполнение перспективного плана развития материально-технической базы для проведения спортивно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы в колледже,

- реструктуризация спортивной работы в направлении увеличения количества спортивно-оздоровительных секций и привлечения в них большего количества учащихся и сотрудников колледжа,
- организация и проведение общекурсовых, общеколледжевских спортивных соревнований,
- систематическое участие в спортивных соревнованиях городского, областного, межрегионального уровня,
- расширение перечня и увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий,
- популяризация различных видов туризма, пропаганда здорового образа жизни и формирования активной жизненной позиции

7. Профилактика социально значимых заболеваний

- разработка совместно с ЦРБ Каширского района комплексных программ профилактики социально значимых заболеваний (сердечно-сосудистой патологии, туберкулёза, сахарного диабета, йоддефицитных заболеваний, онкопатологии, травматизма, наркомании, ВИЧ-инфекции и др.),
- систематическая профилактическая вакцинация учащихся и сотрудников колледжа против распространённых инфекционных заболеваний (вирусный гепатит В, сезонный грипп, грипп H1N1, клещевой энцефалит, краснуха, дифтерия и др.),
- обеспечение противоэпидемической безопасности колледжа и общежития,
- мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек,
- чтение лекций для студентов всех курсов и сотрудников колледжа по профилактике социально значимых заболеваний.

8. Формирование мотивации и организация здорового питания учащихся и сотрудников колледжа

- проведение в колледже студенческих конференций по здоровому питанию (включающие песенные конкурсы, конкурсов на лучшее блюдо, дегустацию здоровой пищи и др.),
- контроль за работой студенческой столовой со стороны администрации и профсоюзной организации учащихся и сотрудников,
- проведение анкетирования учащихся и сотрудников по здоровому питанию,
- чтение цикла лекций для учащихся и сотрудников колледжа по здоровому питанию,

9. Поддержка молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и преподавателей

- включение вопросов формирования и пропаганды здорового образа жизни среди студентов и преподавателей в планы работы студенческих советов колледжа, отделений, общежития, профсоюзной организации учащихся ,

- обсуждение и принятие молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и преподавателей на заседаниях Педагогического совета.