

Министерство образования и науки РФ  
Соликамский государственный педагогический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Пермский государственный национальный исследовательский университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СГПИ филиала ПГНИУ  
 И.Д.Кошкина  
20 декабря 2013г.



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
«ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»

Соликамск, 2013

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ, Федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта на 2016-2020 годы», Приоритетным национальным проектом «Здоровье» в части формирования навыков здорового образа жизни, Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года», Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, Национальной доктриной образования РФ на период до 2025г., Федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Программа «Образование и здоровье» (далее - Программа) (далее СГПИ(филиал) ПГНИУ) определяет цель, задачи, принципы и основные направления деятельности в области формирования здорового образа жизни студентов, сотрудников и профессорско-преподавательского состава на период до 2016 года.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

Здоровье студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава вуза является одним из важнейших условий эффективной деятельности участников воспитательно-образовательного процесса. Различные отклонения и ухудшение показателей здоровья, возникающие в процессе обучения, являются препятствиями в достижении успехов в образовательном процессе вуза.

Необходимость проведения широких профилактических мер в отношении юношества, включающих, прежде всего, меры воспитательного характера, актуализируется в связи с тем, что в этом возрасте формируются основные поведенческие установки, взгляды, навыки, привычки, определяющие в дальнейшем образ жизни человека. Именно в этот период можно предупредить возникновение вредных привычек, эмоциональной невожатанности, установки на пассивный отдых, нерациональное питание, что в дальнейшем может стать факторами «риска».

Кроме гуманитарного аспекта, выражающегося в самооценности здоровья, проблема имеет четко выраженную социально-экономическую сторону, так как здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных и профессиональных функций. Отсюда следует, что забота о здоровье студентов есть важнейшая задача в деле подготовки будущих педагогов.

В русле вузовского обучения одним из важнейших является педагогический воспитательный аспект, определяющий вопросы формирования ценностного отношения студентов и преподавателей к здоровьесбережению, как мировоззренческой установки личности.

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

- ухудшение экологической обстановки;
- убыстряющийся темп жизни - основные факторы, влияющие на здоровье студентов и сотрудников вуза;
- возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье студентов;
- вредные привычки;
- недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Поэтому задачей вуза является не только образовательная, но и здоро-вьесберегающая и здоровьесформирующая деятельность.

Программа определяет цель, задачи, принципы, основные тактические, и стратегические направления развития вуза здорового образа жизни студентов, сотрудников и профессорско-преподавательского состава на период до 2016 года и должна обеспечивать положительную динамику развития в нем образовательного пространства и здоровьесберегающей среды. Кроме того, программа может модифицироваться и видоизменяться с появлением новых юридических документов, перспективных задач развития и ресурсов.

**Целью программы** является формирование культуры здоровья субъектов образовательного процесса на основе осознания здоровья как ценности, формирование мотивации здорового образа жизни, обучение студентов знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни, что позволит повысить качество подготовки будущих педагогов.

### **Задачи здоровьесберегающей деятельности:**

- сохранение и поддержание здоровья участников образовательного процесса;
- формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни и обучение основам здорового образа жизни;
- достижение высокого уровня физической подготовленности студентов, закрепление физической активности как необходимого элемента здорового образа жизни;
- формирование у молодежи устойчивого интереса к регулярным занятиям массовой физической культурой и спортом.
- формирование в сознании студентов понимания жизненной необходимости физкультурно-оздоровительных занятий;
- мониторинг здоровья;
- совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

### **Пути решения задач по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни:**

- создание в институте организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;

- развитие содержательной и материальной базы оздоровления участников образовательного процесса средствами физической культуры;

- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению участников образовательного процесса к здоровому образу жизни;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья студентов, сотрудников и профессорско-преподавательского персонала;
- внедрение в деятельность образовательного учреждения достижений педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения;
- профилактика вредных привычек в студенческой среде;
- создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта

## **Направления здоровьесберегающей деятельности**

Деятельность по сохранению здоровья, должна реализовываться в следующих **направлениях**:

- здоровьесбережение в процессе обучения и воспитания студентов,
- здоровьесбережение в трудовой деятельности сотрудников и профессорско-преподавательского состава,
- формирование здоровьесберегающей компетенции будущих педагогов.

Данные направления здоровьесберегающей деятельности базируются на следующих положениях:

1. На определении «здоровья» (по ВОЗ), как состоянии полного физического, психического и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или дефектов.
2. На Федеральном законе «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
3. На положениях национального проекта «Здоровье».

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

#### **Данное направление предусматривает:**

1. Проведение мониторинга здоровья для получения оперативных данных о психическом и физическом состоянии студенческой молодежи, ее интеллектуальном потенциале и социально-нравственном здоровье;
2. Проведение лечебно-профилактической работы среди студентов, отнесенных к группе риска по состоянию здоровья;
3. Оптимизация учебных воздействий на обучаемых в зависимости от их индивидуальных особенностей («персонифицированное образование»);
4. Использование оздоровительных принципов в процессе проведения социокультурных мероприятий (турслеты, агитпоходы и др.);
5. Формирование у студентов здоровьесберегающего целесообразного поведенческого стереотипа (культура здоровья);
6. Обеспечение практической направленности знаний о здоровьесбережении, в том числе в собственной семье;

7. Содействие осуществлению последовательной и непрерывной системы обучения здоровью;

8. Проведение активной работы по преодолению вредных привычек.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ И ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА**

1. Повышение компетентности профессорско-преподавательского состава в области здоровьесбережения участников образовательного процесса;
2. Активное вовлечение профессорско-преподавательского состава в процесс диспансеризации;
3. Представление возможностей профессорско-преподавательскому составу оздоровления в профилакториях, санаториях;
4. Формирование у преподавателей и сотрудников университета потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Под здоровьесберегающей компетенцией мы понимаем интегративное свойство личности студента, включающее знания, умения, профессиональный и жизненный опыт, основанные на сформированном мотивационно-ценностном отношении к здоровью, выражающееся в способности и готовности решать задачи, связанные с реализацией здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая компетенция сегодня находится в ряду современных ключевых компетенций и включает в себя компоненты, способности, ориентированные на сохранение, укрепление и поддержание здоровья:

1. **Социально-трудовой компонент** здоровьесберегающей компетенции включает в себя способности формирования активной гражданской позиции «Я здоров – значит, полезен государству».

2. **Общекультурный компонент** здоровьесберегающей компетенции включает в себя способности формирования культуры здоровья, поведения и общения; наличие представлений, связанных с философским, научным и правовым отношением к здоровью.

3. **Когнитивный компонент** здоровьесберегающей компетенции предполагает теоретическую готовность к процессу здоровьесбережения и включает в себя знания, с помощью которых можно укреплять и сохранять здоровье, знания, необходимые для самообразования в аспекте здоровьесбережения.

4. **Учебно-познавательный компонент** здоровьесберегающей компетенции включает в себя умения эффективно организовывать учебную деятельность с точки зрения распределения нагрузок и сил; формирование умений здоровьесбережения средствами учебно-познавательной деятельности; развитие навыков составления индивидуальных траекторий жизнедеятельности и обучения; овладение рациональными способами обработки информации по сохранению здоровья.

5. **Информационный компонент** здоровьесберегающей компетенции включает в себя умения анализировать информацию о вреде и пользе здоровью, знание опасности курения, алкоголизма, СПИДа, наркомании, знание норм ЗОЖ, правил поведения в экстремальных ситуациях, информационную грамотность в вопросах здоровья.

6. **Деятельностный компонент здоровьесберегающей компетенции** предполагает умения выявлять факторы, негативно влияющие на здоровье, планировать и реализовывать индивидуальную работу в области здоровьесбережения, максимально использовать потенциал всех ресурсов для сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих.

7. **Компонент личностного совершенствования** здоровьесберегающей компетенции включает в себя умения владеть способами физического, духовного совершенствования, элементами психологической грамотности, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля; умения подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств.

8. **Коммуникативный компонент** здоровьесберегающей компетенции включает в себя умения владеть бесконфликтным, конструктивным общением, умения слушать и слышать.

9. **Ценностно-смысловой компонент здоровьесберегающей** компетенции включают в себя способности формирования ценностей жизни, здоровья и долголетия, семьи, мотивацию к ЗОЖ, знание и применение факторов положительного влияния ЗОЖ на организм.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Регулярный мониторинг состояния здоровья участников образовательного процесса (распределение студентов по группам здоровья и выделение групп риска).

2. Систематический контроль за условиями обучения: соответствие требованиям САН ПиН расписания занятий, уровня освещенности, учебной мебели, соблюдение техники безопасности и др.

3. Персонификация образовательного процесса (осуществление индивидуального подхода).

4. Оздоровительная направленность физической культуры как элемента учебного процесса. Физические нагрузки индивидуальны и дифференцированы.

5. Здоровьесберегающая деятельность в тесном контакте с социальными партнерами.

6. Оценка здоровьесберегающей деятельности вуза.

### **Ожидаемые результаты:**

1) Осознание студентами ценности здоровья, сформированность и/или повышение культуры здоровья.

2) Повышение компетентности участников образовательного процесса в здоровьесбережении и здоровьеформировании.

3) Повышение заинтересованности студентов, сотрудников и профессорско-преподавательского состава в укреплении здоровья.

4) Стимулирование повышения внимания студентов и их родителей к вопросам здоровья, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

5) Установка на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.

6) Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

7) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

8) Методические пособия и указания по здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Базовая модель здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности вуза содержит **взаимодействующие модули, каждый из которых реализует собственные задачи, а вместе они формируют целостную систему (Рис.):**

- административно-правовой модуль;

- медицинский модуль;
- образовательный;
  - научно-методический;
  - информационно-пропагандистский;
  - социально-воспитательный;
  - физкультурно-оздоровительный.

## План мероприятий программы в рамках модулей

№ п/п	Мероприятия	Срок исполнения	Ответственный
<b>1. Административно-правовой модуль</b>			

включает создание нормативно-правовой базы в сфере здоровьесбережения в вузе и контроль за ее модернизацией			
1.1	Анализ нормативных документов: Конституция РФ, Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта на 2016-2020 годы», Приоритетный национальный проект «Здоровье» в части формирования навыков здорового образа жизни, Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, Национальная доктрина образования РФ на период до 2025года.	Ежегодно	Директор
1.2	Разработка приказов и распоряжений по вопросам укрепления и охраны здоровья, отказу от вредных привычек и пр.	Ежегодно	Директор

1.3	Разработка планов мероприятий по проведению медицинских осмотров студентов, диспансеризации сотрудников, вакцинации и др. видов медицинского обеспечения.	Ежегодно	Директор
1.4	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и норм для учебных корпусов, общежитий, столовой, и др. структурных подразделений.	Ежегодно	Директор, зам.директора по АХЧ
1.5	Создание планов физкультурно-оздоровительных, агитационно-массовых мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.	Ежегодно	Зам.директора по ВР
1.6	Разработка методик для мониторинга по изучению распространенности социально-негативных явлений в молодежной среде.	Ежегодно	КМБДи ФВ, ПикП
<b>2. <u>Медицинский модуль</u></b>			
включает реализацию комплекса мер по совершенствованию форм и методов лечебно-			

2.1	<p><b>Совершенствование форм и методов лечебно-профилактической помощи студентам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществление обработки и анализа результатов медицинских осмотров и распределение студентов первого курса по группам здоровья, в том числе по группам для занятий физической культурой.</li> <li>- Организация ежегодного флюорографического обследования с привлечением максимального числа студентов.</li> <li>- Проведение разъяснительной работы среди студентов о безопасности и необходимости вакцинации.</li> </ul>	Ежегодно	Фельдшер здравпункта
-----	--	----------	-------------------------

### 3. Образовательный и научно-методический модули

3.1	Формирование фонда специальной научно-методической литературы, видеофильмов, полиграфической и иной продукции.	Ежегодно	Зав.кафедрами МБДиФВ, ПИКП
3.2	Проведение мероприятий, посвященных «Всемирному дню здоровья», «Всемирному дню борьбы со СПИД».	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ

3.3	Проведение лекций, семинаров, бесед, тренингов, показ видеофильмов, видеороликов для профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и др. социально-негативных явлений.	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой  МБДиФВ ПикП
3.4	Разработка содержания и внедрения обучающих программ по личностной и социальной компетентности: «Бесконфликтное поведение», «Совладание со стрессом». «Саморегуляция психоэмоционального состояния», «Организация времени и досуга» и др.	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой  МБДиФВ ПикП
3.5	Подготовка и проведение образовательного семинара для 1 курса «Будьте здоровы!», по вопросам медицинского обслуживания и профилактики социально-негативных явлений.	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой  МБДиФВ ПикП
3.6	Контроль за исполнением студентами Федерального закона от 12.02.2013 года № 15-ФЗ « Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».	Ежегодно	Зам. директора по АХЧ
3.7	Составление план-графика проведения тематических лекций, семинаров, тренингов по профилактике социально-негативных явлений в молодежной среде.	Ежегодно	Зам.директора по ВР, Зав.кафедрой  МБДиФВ,

3.8.	Выполнение курсовых и дипломных проектов, содержащих элементы формирования здорового образа жизни.	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ ПИКП
<b>4. <u>Физкультурно-оздоровительный модуль</u></b>			
4.1	Проведение внутриинститутских соревнований: - кросс первокурсника - первенство среди групп по мини- футболу - первенство среди групп по баскетболу	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ
4.2	Составление плана физкультурно-оздоровительной работы и обеспечение ее реализации	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ
4.3	Составление расписания работы спортивных секций	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ
4.4	Подготовка материалов по физической культуре и спорту на сайте института	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ

4.5	Мониторинг показателей физической подготовленности студентов по годам обучения для анализа изменений и корректировки учебного процесса по физической культуре с целью повышения его эффективности	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ
1.14	Проведение в институте олимпийских уроков (приглашение спортсменов с целью проведения мастер-классов для студентов)		Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ
<b>5. Социально-воспитательный и информационно-пропагандистский модули</b>			
5.1	Проведение общеинститутских акций с целью профилактики социально-негативных явлений:  - акции, приуроченные к «Всемирному дню отказа от курения», «Всемирному дню борьбы со СПИД»	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ, Студсовет
5.2	Проведение месячника профилактики злоупотребления ПАВ «Здоровье- есть богатство»:  - « Мое отношение к курению» - блиц опрос студентов; - Конкурс рекламных плакатов, посвященных ЗОЖ; - Фотоконкурс «Здоровье и мы»;	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ, Студсовет

5.3	Проведение «Дней здоровья» совместно с Центром медицинской профилактики и Центром планирования семьи.	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ.
5.4	Проведение Дней диагностики, регулирования, коррекции образовательного пространства вуза на принципах здоровьесбережения и здоровьесформирования.	Ежегодно	Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ.
5.5	Организация тематических библиотечных выставок (к всемирному дню борьбы со СПИДом, ко дню здоровья, о вреде курения, профилактика наркомании).	Ежегодно	Заведующая библиотекой
5.6	<p>Разработка и реализация информационно-пропагандистского обеспечения здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация постоянно действующего Интернет-ресурса «Вуз – территория здоровья»;</li> <li>- размещение информационных материалов на сайте СГПИ филиала ПГНИУ;</li> <li>- информационное сопровождение акций, конкурсов и других мероприятий по тематике здорового образа жизни; разработка и издание раздаточных материалов для данных мероприятий.</li> </ul>	Ежегодно	<p>Зам.директора по ВР Зав.кафедрой МБДиФВ</p> <p>Ответственный за Сайт</p>



**Рис. Базовая модель реализации программы «Образование и здоровье»**