

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Г.Ф. МОРОЗОВА»



«Утверждаю»

ректор ФГБОУ ВО «ВГЛТУ»

М.В. Драпалюк

08 2023 г.

**Программа по пропаганде и обучению навыкам
здорового образа жизни**

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 244-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон от 21.11.2011 г. № 320-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
5. Конституция Российской Федерации
6. Постановление Государственной думы Федерального собрания РФ от 16.12.1998 № 3383-III «О мерах по распространению здорового образа жизни в Российской Федерации»
7. Концепция государственной молодежной политики Российской Федерации
8. Концепция государственной молодежной политики Российской Федерации

Воронеж 2023 г.

Пояснительная записка

1. Обоснование необходимости реализации Программы

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ).

Здоровье – это не только отсутствие соматических и психических заболеваний, отсутствие инвалидности, это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

По данным отечественных и зарубежных ученых, здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, а на 50-55% – от условий и образа жизни людей, важной составляющей частью которого является активный отдых и физическое совершенствование.

Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов имеет особую социальную значимость.

Важным фактором, влияющим на состояние здоровья студентов, является и их условия проживания, атмосфера в семье, в учебном коллективе, образовательное пространство университета.

Неслучайно в последнее время повышается роль Высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.Ф. МОРОЗОВА способствует созданию необходимой оздоровительно-воспитательной практики, обеспечивающей личность студента адекватными его способностям и интересам возможностями реализовать потребность вести здоровый образ жизни, развивать навыки и опыт ответственного отношения к здоровью как к ценности.

Среди важных условий формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в рамках деятельности ФГБОУ ВО «ВГЛТУ» выступают: культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни руководством, профессорско-преподавательским составом, администрацией университета, интеграция усилий руководства, административных структур ФГБОУ ВО «ВГЛТУ» в работе спортивных клубов и секций; обеспечение субъектной позиции студента как равноправного, компетентного и ответственного участника, вносящего свой вклад в развитие в популяризацию здорового образа жизни, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений.

Данная программа так же направлена на профилактику употребления и запрещение алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ, а также табакокурения.

2. Нормативно-правовое обеспечение Программы

1. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан (утверждено Верховным Советом РФ 22.07.1993 № 5487-1).
2. «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ №273 от 29.12. 2012 г.).
3. О физической культуре и спорте в РФ (ФЗ № 329 от 04.12.2007 г.).
4. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (ФЗ №323 от 21.11. 2011 г.)
5. Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.)
6. Постановление Государственной думы Федерального собрания РФ от 16.12.1998 № 3383-П ГД « О неотложных мерах по предупреждению распространения в России наркомании и токсикомании среди детей и молодежи».
7. Концепция государственной молодежной политики Российской Федерации.

8. Концепция охраны здоровья здоровых в РФ (Приказ Минздрава РФ от 21.03.2003 г. № 113).
9. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (Приказ Минобразования РФ от 28.02.2002 г. № 619).
10. Положение о социально-гигиеническом мониторинге (Постановление Правительства РФ от 01.06.2000 г. № 426).
11. ФЗ №148 от 1 декабря 2004г «О внесении изменений в статьи 3 и 6 Федерального закона «Об ограничении курения табака»
12. «Об утверждении Положения об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (Постановление Правительства РФ от 29.12.2001 г. № 916).
13. «О совершенствовании деятельности по профилактике заболеваний в РФ» (Приказ МЗ РФ от 23.09.2003 г. № 455).
14. «О стратегии воспитания и развития личности в системе общего и профессионального образования России» (Приказ Министерства общего и профессионального образования РФ № 1252 от 19.06.97 г.).

Цель Программы

Создание комплексной системы формирования здоровья, ЗОЖ и обеспечение полноценных условий ее успешного и длительного функционирования для участников образовательного процесса ФГБОУ ВО «ВГЛТУ».

Задачи Программы:

- Создание условий для реализации принципов здорового образа жизни.
- Усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом.
- Повышение уровня информированности студентов по вопросам сохранения и укрепления здоровья через создание и поддержание постоянно действующей информационной и образовательной системы, направленной на мотивацию к ЗОЖ, привлечению к активному отдыху, занятиям физической культурой, туризмом и спортом педагогов, обучающихся и их родителей (законных представителей)
- Развивать внеучебную работу по повышению мотивации к здоровому образу жизни;
- Формирование у студентов осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение студентов к занятиям физкультурой и спортом, практическому участию в работе спортивных секций, состязаниях и спортивно-массовых мероприятиях, а также в организации спортивных соревнований;
- Разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности университета использует современные информационные технологии.
- Внедрение в систему внеучебной работы комплекса мероприятий, направленного на поддержку молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и преподавателей.

Приоритетными принципами Программы являются:

- Осуществление воспитания студентов университета в контексте целей и задач высшего образования.
- Общедоступность: программа рассчитана на обучающихся университета и участником может стать каждый независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья.
- Мобильность: методы и формы в зависимости от опыта и интересов участников Программы постоянно обновляются; учитывается появление новых видов физкультурно-

оздоровительных занятий и модных направлений.

- Активность: Программа призывает молодежь включать физкультуру и спорт в свой образ жизни.

- Организация комплексной психологической и психофизиологической диагностики показателей адаптации обучающихся университета.

3. Просветительская деятельность по формированию ЗОЖ

Просветительская деятельность по формированию ЗОЖ в университете позволяет наиболее полно реализовать задачи Программы. Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

Всестороннее информирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и преподавателей в вопросах сохранения и укрепления здоровья:

- использование возможностей учебных дисциплин для акцентирования внимания на вопросах ЗОЖ (с учетом специфики учебных предметов, профориентации обучающихся);

- подготовка обучающимися докладов и рефератов на темы, связанные с разными аспектами здоровья человека и ЗОЖ;

- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;

- поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

4. Основные формы и методы реализации программы по формированию здорового образа жизни:

1. Организационное построение спортивной клубной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающее оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения;
2. Проведение соревнований в рамках ФГБОУ ВО «ВГЛТУ» по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности.
3. Проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья.
4. Сохранение и укрепление психического здоровья. В свете современной социально-экономической ситуации проблема сохранения психического здоровья становится первоочередной. Огромные нервно-психические нагрузки, обусловленные целым рядом причин, вызывают различного рода зависимости (в том числе Интернет-зависимость, игроманию и т.д.); возрастает количество психосоматических и нервно-психических заболеваний, наблюдается рост суицидального поведения.

Психологическая поддержка ведется в следующих направлениях:

- разработка и внедрение комплекса профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья;

- оказание адресной психологической помощи обучающимся в решении проблем личностной сферы и межличностного взаимодействия;

- повышение психоадаптивных способностей и стрессоустойчивости обучающихся.

5. Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

1. Совершенствование пропаганды здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.
2. Повышение уровня всестороннего гармоничного развития обучающихся и преподавателей, направленное на формирование и развитие культуры личности.

3. Максимальное вовлечение обучающихся и преподавателей в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность.
4. Сокращение зависимости от вредных привычек у преподавателей и обучающихся.
5. Совершенствование материально-технической базы физической культуры и спорта с целью оптимизации двигательной активности, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
6. Снижение уровня заболеваемости у студентов и сотрудников ФГБОУ ВО «ВГЛТУ».
7. Совершенствование базы комплексной медико-социальной и психолого-физиологической диагностики и осуществление постоянного мониторинга за сохранением здоровья и уровнем адаптации обучающихся.
8. Качественное и полноценное горячее питание.
9. Создание эффективно функционирующей мобильной системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей воспитание профессионально-компетентной, социально-активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности.