

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. № 243-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Федеральный закон от 21.11.2011 г. № 320-ФЗ «О мерах по реализации государственной политики в области культуры и искусства, физической культуры и спорта, здорового образа жизни населения»
5. Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноябрь 1989 г.)
6. Постановление Государственной думы Федерального собрания РФ от 16.12.1998 № 3383-III «О мерах по реализации государственной политики в области культуры и искусства, физической культуры и спорта, здорового образа жизни населения»
7. Конвенция о государственной молодежной политике Российской Федерации
8. Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноябрь 1989 г.)

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-II 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.