

**ПРОГРАММА**  
**по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни**  
**в**  
**АНО ВПО «Петербургский институт иудаики»**

**1. Общие положения**

1.1. Программа по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда (далее - Программа) в Автономной некоммерческой частной организации высшего профессионального образования «Петербургский институт иудаики» (далее- Институт) разработана в соответствии с положениями ст. 41 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.30 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

1.2. В основе Программы заложена установка на изменение отношения к своему здоровью, принципам здорового образа жизни, на формирование ценностного отношения к индивидуальному здоровью и здоровью окружающих людей.

1.3. Программа способствует расширению знаний обучающихся о здоровом образе жизни и формированию здорового образа жизни.

**2. Обоснование программы**

Высокая «цена» здоровья определяется тем, что оно занимает самую верхнюю позицию в иерархии потребностей человека. Здоровье - это главная ценность в жизни человека.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, не только отсутствие болезни и физических дефектов.

В настоящее время особую актуальность приобретает пропаганда здорового образа жизни.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни, на 20% - от наследственности, на 20-25% - от состояния

окружающей среды (экологии) и на 8-12% - от работы системы здравоохранения. Статистика свидетельствует, что самая большая доля вклада в здоровье приходится на образ жизни. Таким образом можно считать, что основной линией по формированию и укреплению здоровья является здоровый образ жизни. Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

### **3. Цель и задачи Программы**

**Цель программы** – пропаганда здорового образа жизни, развитие ресурсов здоровья и снижение риска заболеваний студентов и сотрудников АНО ВПО «Петербургский институт иудаики».

#### **Задачи программы:**

- Сформировать потребности студентов и преподавателей в оздоровлении и физическом совершенствовании;
- Усилить внимание в учебном процессе к вопросам здорового образа жизни, профилактики заболеваний;
- Обеспечить развитие социальной работы, направленной на оздоровление сотрудников и обучающихся;
- Развивать внеучебную работу по повышению мотивации к здоровому образу жизни и оздоровлению обучающихся;
- Обеспечить развитие физической культуры и спорта.

### **4. Направления деятельности**

4.1. Основными направлениями реализации программы являются:

- создание среды, способствующей формированию ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- ресурсное обеспечение укрепления и сохранения здоровья, социальной защиты студентов, преподавателей, сотрудников;
- осуществление просветительской работы в области навыков здорового образа жизни и требований охраны труда;

4.2. Для реализации программы предполагается внедрение в учебно-воспитательный процесс механизмов воспитания культуры здорового образа

жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья, а также создание условий для занятий физической культурой и спортом.

## 5. Структура Программы

**Программа включает три блока:**

1. «Профилактический блок» (профилактические медицинские осмотры, диспансеризация)
2. Блок «Физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий»
3. «Информационно-просветительный блок»

### БЛОК 1. «ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ БЛОК»

№ п/п	Направления	Мероприятия
1.	<b>Медицинские осмотры</b>	Проведение осмотра студентов первого курса с определением допуска на занятия физической культурой.
2.	<b>Диспансеризация</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация флюорографического осмотра студентов (диспансеризация).</li> <li>• Диспансерное наблюдение студентов.</li> </ul>
3.	<b>Профилактические мероприятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ сведений студентов первого курса о проведенных ранее прививках.</li> <li>• Обеспечение санитарного надзора за санитарно-гигиеническим содержанием учебных помещений.</li> <li>• Направление по показаниям на консультации в специализированные медицинские учреждения.</li> <li>• Проведение санитарно-просветительной работы в виде лекций, бесед.</li> <li>• Просмотр видеофильмов на тему:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Здоровый образ жизни»;</li> <li>– «Стоп ВИЧ»;</li> <li>– «Наркомания и ее последствия»;</li> <li>– «Профилактика курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, и их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ».</li> </ul> </li> </ul>

## БЛОК 2. «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»

№	Направления	Мероприятия
1.	<b>Спортивные мероприятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осенние старты по приёму нормативов ГТО.</li> <li>• Соревнования по боулингу.</li> <li>• Соревнования по настольному теннису.</li> <li>• Спортивные соревнования «А ну-ка, парни!».</li> <li>• Соревнования по шашкам.</li> </ul>
2.	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежегодный «День здоровья», в рамках Всемирного дня здоровья.</li> <li>• Легкоатлетическая эстафета.</li> <li>• Физкультурные минутки во время учебного процесса.</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Занятия в спортивных секциях:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Шахматы.</li> <li>– Шашки.</li> </ul> </li> <li>• Занятия в физкультурном зале.</li> </ul>

## БЛОК 3. «ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНЫЙ БЛОК»

№	Направления	Мероприятия
1.	<b>Пропаганда здорового образа жизни</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование на предмет использования студентами действенных компонентов ЗОЖ.</li> <li>2. Деканские часы:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Культура ЗОЖ студенческой молодежи».</li> <li>• «Мы за здоровый образ жизни».</li> </ul> </li> <li>3. Конкурсы на тематику пропаганды здорового образа жизни.</li> <li>4. Просмотр видеofilьмов по тематике «Формирование здорового образа жизни».</li> <li>5. Конкурс видеороликов (пропаганда здорового образа жизни).</li> <li>6. Разработка буклетов/памяток:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пять правил здоровья».</li> </ul> </li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Здоровые привычки».</li> <li>• «Правила оказания первой медицинской помощи».</li> </ul> <p>7. Дискуссия «Компьютер и ЗОЖ».</p> <p>8. Тематические выставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Всемирный день здоровья».</li> <li>• «День борьбы со СПИДом».</li> <li>• «День без табака».</li> <li>• «Пять правил здоровья».</li> <li>• Береги здоровье смолоду».</li> </ul> <p>9. Кодекс здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи.</p> <p>10. Литературный вечер «Читаем стихи о ЗОЖ».</p>
2.	<b>Питание</b>	<p>Лекции – беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Правильное питание – залог здорового образа жизни».</li> <li>• «Как следует питаться в период экзаменационной сессии».</li> <li>• «Питание студентов, регулярно занимающихся спортом».</li> <li>• «Питание больных студентов».</li> </ul>
3.	<b>Двигательная активность</b>	<p>1. Лекции – беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Оздоровительная эффективность спортивных тренировок».</li> <li>• «Рациональная физическая (двигательная) активность».</li> <li>• «Утренняя гигиеническая гимнастика — зарядка».</li> </ul> <p>2. Походы выходного дня.</p> <p>3. Акция «Движение – жизнь: день без транспорта (на учебу – пешком)».</p>
4.	<b>Личная гигиена</b>	<p>Лекции – беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Уход за телом и полостью рта».</li> <li>• «Общие правила пользования банями».</li> <li>• «Основные гигиенические требования к одежде и обуви студентов».</li> <li>• «Гигиена половой жизни».</li> <li>• «Барьерные контрацептивы».</li> <li>• «Женские проблемы».</li> </ul>
5.	<b>Рациональный</b>	Диспут «Что мы знаем о бессоннице?»

	<b>суточный режим</b>	
6.	<b>Психогигиена</b>	1. Тестирование на предмет выявления склонности к стрессам. 2. Лекции – беседы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Психологическая подготовка».</li> <li>• «Психопрофилактика».</li> </ul>
7.	<b>Отказ от вредных привычек</b>	Лекции – беседы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Табакокурение».</li> <li>• «Употребление алкоголя, слабоалкогольных напитков, пива».</li> <li>• «Прием наркотических средств, психотропных средств, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ».</li> </ul>

## **6. Кадровое и материально-техническое обеспечение Программы**

6.1. Реализация мероприятий настоящей Программы осуществляется силами профессорско-преподавательского состава и административными работниками АНО ВПО «Петербургский институт иудаики».

В отдельных случаях для реализации мероприятий могут приглашаться сторонние лекторы и специалисты.

6.2. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия настоящей Программы организует и проводит преподаватель физической культуры.

6.3. Для реализации данной Программы в АНО ВПО «Петербургский институт иудаики» создана, функционирует и постоянно развивается материально-техническая и спортивно-оздоровительная база.

6.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале, оснащенный необходимым спортивным оборудованием (СПб, ул. Большая Разночинная, д.25 А), на открытом воздухе и в помещениях АНО ВПО «Петербургский институт иудаики».

6.3. Информационно-просветительские мероприятия проводятся в помещениях Института.