



ТОМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

1930

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ТОМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Сургутский институт экономики, управления и права
(филиал) Тюменского государственного университета.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Сургутского института
экономики,
управления и права

Г.В. Патракова



ПРОГРАММА

«Образовательное учреждение – центр здорового образа жизни»

г.Сургут, 2017

Введение

Актуальность. Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди молодежи является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны.

Молодежь - особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является «барометром» социального благополучия и уровня медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений в здоровье населения в последующие годы.

Среди множества факторов, влияющих на состояние здоровья молодежи, наряду с наследственностью, важно отметить роль «управляемых факторов»: окружающей среды, санитарно-гигиенических условий проживания и учебы молодежи. Следует учитывать тот факт, что здоровье человека лишь на 10% зависит от медицины, на 20% от наследственности, на 20% от воздействия внешней среды, а на 50% от образа жизни самого человека. Особенно это относится к молодежи, поскольку именно в этот возрастной период в силу физиологических, функциональных и психологических особенностей нарушения здоровья чаще носят функциональный характер, они еще обратимы и поддаются коррекции. Но в силу этих же особенностей молодежь чрезмерно подвержены влиянию среды, под воздействием которой в основном происходит формирование поведенческих установок, привычек, от которых зависит их здоровье. Ситуация усугубляется ростом среди молодежи «саморазрушающего поведения», мягко называемого «вредными привычками»: курение табака, потребление алкоголя и наркотиков. Так по данным социологических исследований по России курят 27% молодежи, 75% употребляют алкоголь. В 60% причиной потребления алкоголя является наличие компании друзей.

Поэтому особенно острый становится вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Теоретические основы здорового образа жизни

- Здоровый образ жизни основывается на повседневных элементах, к наиболее значимым из которых можно отнести:
1. Двигательный режим, включающий все возможные виды двигательной активности (физкультура, прогулки, физический труд, утренняя гимнастика, ходьба);
 2. Закаливание организма (солнцем, водой, воздухом);
 3. Рациональное питание;
 4. Гигиена труда и отдыха;
 5. Личная и общественная гигиена;
 6. Гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе;
 7. Охрана окружающей среды (в быту, в учебном заведении, на производстве, во время отдыха).
- Подвергаясь постоянно влиянию окружающей среды, человек испытывает действие неблагоприятных факторов. Всемирная Организация Здравоохранения выделила более 200 факторов, основными, из которых являются:

1. низкая физическая активность

2. питание с избыточным количеством жира и соли (нерациональное питание)

3. вредные привычки - курение, употребление алкоголя и наркотиков.

4. стресс, нарушение сна

5. рискованное сексуальное поведение.

трудового режима, быта и отдыха, вредных привычек, традиций.

Поэтому особое значение приобретает формирование здорового образа жизни среди молодежи. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, прелестнующий или способствующий раскрытию потенциала личности.

В данном проекте мы выделили ряд составляющих здорового образа жизни это:

1. Досуг
2. Физическая культура и спорт, двигательный режим.
3. Рациональное питание.
4. Гигиена труда и отдыха.
5. Вредные привычки.

Досуг

Молодежь обладают специфическими характеристиками, многие из которых очевидны и обуславливаются решаемыми ими социальными задачами. Во-первых, в этом возрасте организм приобретает зрелость, под которой понимается социальная способность к труду в общественном производстве без возрастных ограничений. Во-вторых, происходит выбор профессии, то есть определение своего места в системе общественного разделения труда. В-третьих, для молодежи характерно ускоренное формирование процесса основополагающих потребностей и их закрепление, выработка нравственной модели поведения. В-четвертых, у юношей и девушек образуются семьи, рождаются дети, которых нужно растить и воспитывать. Нередко все эти задачи молодежь решает практически одновременно, что придает ее образу жизни особую динамичность, интенсивность.

Поэтому организация свободного времени должна содействовать выявлению и развитию способностей людей в процессе жизнедеятельности. Гармоничность развития и полнота выявления способностей, их органичное единство - важная характеристика здорового образа жизни. В рамках здорового образа жизни досуг должен обеспечить молодежи восстановление затраченных сил после трудовой или учебной деятельности, выявление имеющихся задатков и способностей, их развитие и гармонизацию.

Физическая культура и спорт, дневательный режим.

Сегодня гиподинамия (низкая физическая активность) - проблема века, обусловлена внедрением в жизнь телевидения, видеотехники, компьютеров. Физическая культура и спорт в сознании молодежи не связаны со здоровьем, с успехами в учебе, высокой работоспособностью, в силу чего они не носят массовый характер, а являются только необходимостью выполнения учебной программы.

В работах многих ученых за рубежом и в нашей стране было убедительно доказано, что у людей с недостаточно развитой мускулатурой, слабых в физическом отношении в пять раз чаще, чем у лиц тренированных и имевших развитую мускулатуру тела, встречались случаи психических срывов, тяжелых неврозов, резкого снижения работоспособности. Регулярные занятия физкультурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде.

В этом качестве физическая культура может и должна стать главным лекарством современного человека, позволяющим сохранить то количество здоровья, которое обеспечит ему полноценную творческую жизнь на долгие годы.

Rациональное питание

Проблема рационального питания населения для обеспечения здорового образа жизни всегда была значимой. В последние годы ясно определился дисбаланс в питании населения за счет хлеба, крупы, макаронных изделий, сахара. Этими продуктами обеспечивается высокий калораж дневного рациона, но одновременно проявляются отрицательные стороны такого дисбаланса. Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни подростков. Являясь одним из важных факторов внешней среды, питание постоянно воздействует на различные стороны обмена веществ, направленно их регулирует, тем самым, изменяя течение как физиологических, так и патологических процессов в организме. От того, насколько правильно питается человек, зависит иммунобиологические свойства его организма, физическая и умственная деятельность, работоспособность и производительность труда, показатели здоровья, продолжительность жизни. ***Rациональное питание*** - это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Оно строится на принципах: достижение энергетического баланса, установление правильных соотношений между основными пищевыми веществами - белками, жирами, углеводами, устанавливается определенное соотношение между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами, сбалансированности минеральных веществ, витаминов.

Гигиена труда и отдыха.

Труд, учеба должны приносить радость, способствовать развитию молодого человека, реализации его физического

и духовного потенциала.

На долю труда и учебы приходится примерно 1/3 общего бюджета времени активной жизни человека. Если укрепление здоровья и работоспособности человека, и создание возможности полноценно и активно заниматься здорового образа жизни является рациональная организация учебы и труда, соответствующая физиологическим возможностям конкретного организма.

В любые возрастные периоды режим труда опирается на законы физиологии, в соответствии с которыми трудовые процессы должны чередоваться с отдыхом. Организация труда должна способствовать максимальной производительности при минимальных затратах физических и нервно-психических сил человека, то есть при наибольшем сохранении его здоровья.

Особого нервно-психического напряжения требует учеба, которая является разновидностью умственного труда и также нуждается в регламентации на основе гигиенических принципов организации труда. Оптимальной с гигиенической точки зрения можно считать организацию, обеспечивающую сохранение устойчивой работоспособности в процессе учебной деятельности без развития выраженного утомления, что способствует в конечном итоге укреплению состояния здоровья студентов.

Bредные привычки и здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, ибо употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствует укреплению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важных факторов риска многих заболеваний, существенным образом оказывается на состоянии здоровья молодежи и населения в целом.

Даже эпизодическое употребление в молодом возрасте алкоголя, первые затяжки несут в себе большую угрозу, связанную с формированием в дальнейшем пьянства, алкоголизма, пристрастия к табакокурению. Еще более опасно в этом отношении употребление различных веществ вызывающих привыканье, поскольку наркомания и токсикомания развиваются у молодых людей быстро. Настоящее время наблюдается тенденция не только к стремительному росту случаев наркомании, но и к ее «омоложению» и увеличению тяжелых наркологических состояний. Проблема преодоления вредных привычек особенно актуальна, так как до последнего времени отмечается тенденция к увеличению частоты употребления алкоголя и табакокурения среди молодежи.

Тема проекта «Образовательное учреждение - центр здорового образа жизни»

Цель: проведение комплексной профилактической работы среди студентов, педагогического коллектива, для выработки навыков здорового образа жизни и формирования устойчивого нравственного неприятия употреблению психоактивных веществ.

Задачи:

- Достичь определенного уровня здоровья студентов, педагогов, администрации, постоянно улучшать здоровье и качество жизни всех участников образовательного процесса;
- профилактическая работа.

Для решения этих задач и основываясь на опыте работы прошлых лет, выбрали следующие направления:

1. Здоровьесберегающие мероприятия.
2. Развитие внеучебной профилактической информационно-образовательной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни со студентами, преподавателями, персоналом.
3. Создание условий привлечения широких масс студентов, преподавателей и персонала института к занятиям физической культурой.
4. Активизация научно-исследовательской деятельности преподавательского состава и студентов по вопросам формирования здорового образа жизни.

I. Здоровьесберегающие мероприятия

| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки | Ответственные за исполнение |
|----------|--|----------------|-----------------------------------|
| 1. | Разработка и утверждение положения о медицинском обслуживании студентов и персонала института | сентябрь | Фельдшер института |
| 2. | Проведение диспансеризации студентов, профилактических медицинских осмотров и вакцинации студентов и персонала института | по плану | Фельдшер института, кураторы. |
| 3. | Внедрение инновационного образовательного проекта « Здоровое питание студентов как элемент образовательной системы» | в течение года | Социальный педагог, фельдшер. |
| 4. | Спорзал | в течение года | Преподаватели физической культуры |

II. Развитие внеучебной профилактической информационно-образовательной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни со студентами, преподавателями, персоналом.

| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки | Ответственные за исполнение |
|---|---|----------------|--|
| 1. | Организация для студентов и персонала института акций, вечеров, лекал, диспутов, посвященных формированию здорового образа жизни и сохранению здоровья | В течение года | Ведущий менеджер по внеурочной работе, сол. педагог, кураторы, студсовет |
| 2. | Разработка и утверждение на методическом совете института программы цикла тематических классных часов по формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний студентов | октябрь | Зам.директора по ВР, соц. педагог, кураторы, методист. |
| 3. | Организация подготовки инструкторов по санитарному просвещению из числа студентов-волонтеров 3 курса для работы со студентами. | В течение года | Преподаватели, студсовет |
| 4. | Организация конкурса социальной рекламы по ЗОЖ среди студентов, с использованием мультимедиа. | декабрь | Преподаватели информатики, студсовет |
| 5. | Оформление стендов по формированию здорового образа жизни в институте. | В течение года | Соц. педагог, фельдшер,студсовет |
| 6. | Ежемесячный выпуск молний: - «Самая никотиновая группа» | ежемесячно | Психолог, студсовет |
| III. Создание условий привлечения широких масс студентов, преподавателей и персонала колледжа к занятиям физкультурой. | | | |
| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки | Ответственные за исполнение |
| 1. | Расширение действующих спортивных секций (волейбол, баскетбол, спортивная аэробика и др.), открытие новых спортивных секций. | В течение года | Администрация , преподаватели физической культуры |
| 2. | Проведения соревнований между группами « Лучшая спортивная группа» | В течение года | Преподаватели физической культуры, студсовет |
| 3. | Организация показательных спортивных мероприятий и праздников | В течение года | Преподаватели физической |

| | | | |
|----|--|----------|--|
| | В целях пропаганды здорового образа жизни. | | |
| 4. | Организация спортивных соревнований среди студентов и сотрудников по игровым видам спорта, проведение туристических походов. | Сентябрь | Культуры, студсовет Преподаватели физической культуры, студсовет |
| 5. | Организация групп «Здоровья» для сотрудников и студентов | Октябрь | Преподаватели физической культуры. |

IV. Активизация научной деятельности преподавательского состава и студентов по вопросам формирования здорового образа жизни

| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки | Ответственные за исполнение |
|----------|---|----------------|--|
| 1. | Проведение научных исследований по выявлению факторов риска для здоровья у студентов и персонала колледжа и обоснованию мер профилактики. | В течение года | Преподаватели, фельдшер, сопл. педагог |
| 2. | Участие в научно-практических конференциях, конкурсах по ЗОЖ. | В течение года | Администрация, преподаватели, |

Заключение

- Осуществление проекта позволит:
- обеспечить занятость студентов во внеурочное время;
 - увеличение числа людей, ведущих здоровый, трезвый образ жизни, занимающихся спортом и физкультурой, общее оживление культурной массовой жизни;
 - уменьшением количества, употребляющих спиртные изделия и курящих;
 - улучшение воспитательной структуры по противодействию негативным социальным процессам;
 - повышение роли самоуправления студентов в вопросах ЗОЖ.