



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГУАП

Ю.А. Антохина

20 18 г.

## **Программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни в ГУАП на 2018-2023 гг.**

**Полное наименование Программы:** Программа деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни на 2018-2023 гг. (далее - Программа).

### **Разработчик Программы**

Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения».

### **Цели Программы**

- сохранение здоровья обучающихся, студентов, аспирантов и профессорско-преподавательского состава, а также иных работников ГУАП;
- разработка и реализация путей здоровьесберегающей деятельности (популяризация знаний по здоровому образу жизни, по предупреждению социально значимых заболеваний) в ГУАП;
- вовлечение обучающихся и профессорско-преподавательского состава и работников в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

### **Задачи Программы**

- формирование правильного отношения к своему здоровью, восприятие здоровья как жизненной ценности;
- формирование способности к самодиагностике состояния здоровья и устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни;

- обучение обучающихся самостоятельно снимать с себя психическое напряжение, подготовить к встрече со стрессами, опасностями, трудностями;
- формирование у обучающихся и профессорско-преподавательского состава и иных работников ГУАП здорового образа жизни;
- профилактика социальных отклонений (правонарушений);
- создание условий для личностного роста обучающихся к самореализации;
- привлечение студенческой молодежи к волонтерской деятельности по реализации программы;
- совершенствование санитарно-гигиенической, консультативной, информационной работы со всеми участниками образовательного процесса.

### **Основные мероприятия Программы**

1. Внедрение технологий профилактики заболеваемости обучающихся и профессорско-преподавательского состава и иных работников ГУАП.
2. Повышение квалификации профессорско-преподавательского состава по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся через семинары.
3. Просветительские и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися и профессорско-преподавательским составом, а также с иными работниками ГУАП.
4. Укрепление материальной базы ГУАП с целью создания условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся и профессорско-преподавательского состава и иных работников ГУАП.
5. Организация пропаганды среди родителей (законных представителей обучающихся подростков) знаний по сохранению и укреплению здоровья.
6. Организация волонтерских групп из числа обучающихся по пропаганде здорового образа жизни, привлечение к научным исследованиям по вопросам здорового образа жизни.
7. Привлечение обучающихся к участию в мероприятиях оздоровительного характера.
8. Психологическая помощь и поддержка.
9. Проведение мониторинговых исследований.



### **Перечень направлений деятельности по Программе**

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий образовательного процесса в ГУАП.
2. Рациональная организация образовательного процесса и режима учебной нагрузки.
3. Обеспечение полноценного питания обучающихся в ГУАП.
4. Совершенствование системы физического воспитания.
5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
6. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
7. Широкое использование программ образования в сфере образования.
8. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
9. Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья обучающихся и преподавателей, улучшения социальной адаптации.
10. Организация работы по укреплению здоровья профессорско-преподавательского состава.
11. Обучение профессорско-преподавательского состава по вопросам охраны здоровья детей.
12. Проведение мониторинга здоровья участников образовательного процесса.

### **Критерии оценки эффективности Программы**

- вовлеченность обучающихся и профессорско-преподавательского состава и иных работников ГУАП в физкультурные оздоровительные программы;
- количество участников образовательного процесса в основной группе здоровья;
- участие в союзных, районных, городских и областных соревнованиях;
- данные диагностики вредных привычек;
- степень психологического комфорта обучающихся и профессорско-преподавательского состава и иных работников ГУАП;
- количество случаев временной нетрудоспособности обучающихся и работников ГУАП;
- охват горячим питанием в ГУАП;
- периодические отчёты в газете ГУАП «В Полёт», «Спутник студента», на официальном сайте ГУАП.

## **Содержание работы по направлениям**

### **1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий образовательного процесса ГУАП.**

Реализация этого направления обеспечивается соблюдением санитарно-гигиенических требований к:

- размещению общеобразовательного учреждения;
- участку общеобразовательного учреждения;
- зданию общеобразовательного учреждения;
- оборудованию помещений общеобразовательного учреждения;
- воздушно - тепловому режиму общеобразовательного учреждения;
- естественному и искусственному освещению;
- водоснабжению и канализации;

### **2. Рациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки.**

Оптимизация учебной нагрузки путем рационального составления расписания и рациональной организации занятий.

### **3. Обеспечение полноценного питания обучающихся и профессорско-преподавательского состава в ГУАП.**

Руководство санитарно-эпидемиологическими требованиями, предъявляемыми к организациям общественного питания, изготовлению в них продовольственного сырья и пищевых продуктов, к условиям, срокам хранения особо скоропортящихся продуктов, к организации рационального питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях

### **4. Совершенствование системы физического воспитания.**

Правильное распределение обучающихся и профессорско-преподавательского состава на медицинские группы для занятий физической культурой.

Организация процесса физического воспитания обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации.

**5. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.**

Использование в образовательном процессе педагогики сотрудничества, технологии развивающего обучения, технологии уровневой дифференциации.

**6. Широкое использование программ здорового образа жизни в сфере образования.**

Включение вопросов формирования здорового образа жизни в программы преподавания.

**7. Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья и улучшение социальной адаптации обучающихся.**

Проведение лекториев для родителей студентов-подростков и обучающихся.

Приглашение врачей Медицинского центра ГУАП на родительские собрания для студентов-подростков.

Просветительская работа через сайт университета, газету «В полет», «Спутник студента», официальный сайт университета.

**8. Организация работы по укреплению здоровья профессорско-преподавательского состава.**

Прохождение предварительных и периодических медицинских осмотров, ежегодной диспансеризации.

Обучение здоровьесберегающих технологий.

**9. Обучение профессорско-преподавательского состава по вопросам охраны здоровья обучающихся.**

Изучение на курсах повышения квалификации темы «Образование и здоровье».

Проведение лекций и семинаров по данной тематике.

**10. Проведение мониторинга здоровья обучающихся.**

Проведение мониторинга по следующим показателям:

1. Количество обучающихся в разных группах здоровья.
2. Количество обучающихся с так называемыми основными видами «школьной патологии»:
  - нарушениями зрения;
  - расстройствами опорно-двигательного аппарата;



- нервно-психическими нарушениями;
- вегетативными расстройствами;
- эндокринными расстройствами;
- патологией органов пищеварения.

3. Оценка физической подготовленности 1 раз в год всех обучающихся 1-3 курсов.

#### **11. Проведение мероприятий, обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся.**

Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда.

Профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств, психотропных веществ.

Профилактика несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в образовательной организации.

Организация и проведение спортивных мероприятий, спартакиад, соревнований.

Профилактические лекции с целью профилактики правонарушений, наркомании, заболеваний, вызываемых ВИЧ-инфекцией.

#### **Ожидаемые конечные результаты реализации Программы**

- Снижение уровня заболеваемости обучающихся и профессорско-преподавательского состава и иных работников ГУАП;
- улучшение организации питания обучающихся и профессорско-преподавательского состава и иных работников ГУАП;
- повышение качества лечебно-профилактических мероприятий.
- улучшение санитарно-гигиенических условий в ГУАП.

Начальник управления по работе  
с молодежью и стратегическим  
коммуникациям



Л.И. Николаева