

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ»  
(ОЧУ ВО «ММА»)**

---

Принято на заседании  
Ученого совета

Протокол №07 от «27» сентября 2016г.



Л.М. Терентий

«27» сентября 2016г.

**ПРОГРАММА  
«ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ЧАСТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ»**

Москва, 2016

## **I. Наименование программы**

Программа «Оздоровление и пропаганда здорового образа жизни в Образовательном частном учреждении высшего образования «Московской международной академии» (далее – Академия).

## **II. Основные разработчики программы**

Проректор по профессиональному развитию, деканы, члены Студенческого совета.

## **III. Нормативно-правовое обеспечение программы**

### Концепции:

Концепция развития здравоохранения РФ до 2020 года;

Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года;

### Законы:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30.03.1999 г. №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Федеральный закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»;

Федеральный закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;

Федеральный закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Федеральный Закон №77-ФЗ от 18.06.2001 г. «О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации»;

Федеральный Закон №38-ФЗ от 13.03.2006 г. «О рекламе»;

Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### Постановления правительства:

Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации»;

Указ президента РФ от 09.10.2007 г. №1351 «Об утверждении концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

Указ Президента от 09.06.2010 г. РФ №690 «Об утверждении стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года»;

## **IV. Обоснование программы (актуальность проблемы)**

Охрана здоровья, физическое воспитание и развитие обучающихся является одной из приоритетных задач государства в сфере образования. Реализация этой задачи предполагает формирование культуры здоровья, пропаганду здорового образа жизни у всех субъектов образовательного процесса. Здоровье при этом рассматривается как цель и условие качественного обучения, как критерий оценки деятельности образовательного учреждения.

Здоровый образ жизни – это способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и

активное долголетие. Это социально и исторически определенное представление на предмет здоровья, а также средства и методы его интеграции в практическую жизнедеятельность. Нарастает опасность распространения социально-значимых заболеваний (туберкулез, ВИЧ-инфекция, гепатиты, инфекции, передающиеся половым путем и др.)

Триединство здоровья – это совокупность физического, психического, духовно-нравственного благополучия человека. Отношение к здоровью как к ценности, необходимость формирования здоровьесберегающих ценностных ориентаций, воспитание ответственности за собственное здоровье, обладание определенными знаниями и умениями по сохранению и укреплению здоровья, ведение здорового образа жизни - основные постулаты в реализации технологии самосбережения здоровья и обретения жизненного оптимизма. Сохранение здоровья, управление им в интересах жизненных достижений - это личное дело каждого человека.

Учитывая социальное предназначение молодежи как основного трудового потенциала российского общества, сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи имеет большое медико-социальное и общественное значение. Исходно низкий уровень здоровья, нервно-психическое перенапряжение, высокая учебная нагрузка, нерациональный образ жизни, экономическая и социальная незащищенность студентов приводят к росту их заболеваемости, препятствуя приобретению ими профессиональных знаний. Сказывается разобщенность учебных баз, информационная перегрузка, влияние факторов больничной среды на защитные механизмы организма.

Укрепление здоровья обучающегося становится одним из основополагающих компонентов современного вузовского образования и отражением общественного заказа на подготовку специалистов, бакалавров и магистров.

Особенно важно - создание в Академии оптимального и эффективного симбиоза образовательных, воспитательных и здоровьесберегающих технологий для самореализации студентов: формирование физически, психически, эмоционально, духовно, нравственно здорового, стремящегося к самореализации выпускника, имеющего необходимые ресурсы для успешной карьеры.

Не менее значимым представляется предупреждение такого широко распространенного явления как «синдром профессионального выгорания» среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников Академии, сохранение их здоровья, привитие стремления к активному долголетию,

Для улучшения общей ситуации по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и сотрудников Академии и достижения более высоких результатов необходима комплексная программа реализации основных принципов здорового образа жизни.

## **V. Цель программы**

Цель программы: эффективная адаптация к обучению в Академии и снижение роста заболеваемости обучающихся и сотрудников Академии, путем создания условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, а так же укрепления и сохранения здоровья в процессе обучения.

## **VI. Задачи программы**

1. Формирование ценностного отношения обучающихся и преподавателей к здоровью, как мировоззренческой установки личности.
2. Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.
3. Формирование мотивации у обучающихся к созданию здоровой семьи и рождению здорового потомства.
4. Сохранение и поддержание здоровья участников образовательного процесса.
5. Обучение навыкам здорового образа жизни, навыкам охраны труда.
6. Развитие здоровой среды в Академии.
7. Популяризация физкультуры и спорта, формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом.

8. Мониторинг здоровья обучающихся и сотрудников Академии.
9. Реализация комплекса мер по профилактике социально-значимых заболеваний, табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков в студенческой среде.
10. Развитие духовно-нравственной составляющей воспитания, разнообразие досуга обучающихся.
11. Оптимизация процессов адаптации обучающихся к учебному процессу и будущей специальности, совершенствование психологической поддержки и помощи в процессе обучения.
12. Профилактика несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в Академии.
13. Повышение социальной и творческой активности обучающихся путем приобщения их к творческому процессу с возможностью приобретения ими профессиональных навыков, для дальнейшей самореализации.
13. Формирование у обучающихся позитивного мышления, способности к успешной коммуникации, нравственному поведению.
14. Обучение обучающихся и сотрудников Академии навыкам оказания первой помощи.
15. Оказание обучающимся и сотрудникам Академии бесплатной услуги - «Психологическое консультирование» психологами-консультантами факультета «Психологии и психоанализа».

## **VII. Ожидаемые результаты**

Реализация мероприятий программы позволит:

1. Сформировать ценностное отношение обучающихся и сотрудников Академии к своему здоровью, ориентировать их на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.
2. Сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья обучающихся во время обучения в Академии.
3. Расширение мер по психологической и социальной поддержке обучающихся.
4. Расширение здоровосберегающей среды в Академии.
5. Повышение уровня и качества жизни обучающихся и сотрудников Академии.
6. Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасностях курения, алкоголя, наркотиков.
7. Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
8. Приобретение умений выявлять и минимизировать факторы риска, негативно сказывающиеся на здоровье студентов.
9. Создание усовершенствованной системы непрерывного профессионального развития, тренировок и обновления навыков здорового образа жизни.
10. Функционирование образовательных лекториев по профилактике и охране здоровья для обучающихся и сотрудников Академии.
11. Расширение диапазона мероприятий по развитию у обучающихся и сотрудников навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формирование культуры здоровья и безопасности.

Конечным результатом реализации Программы предполагается сформированное положительное отношение к здоровому образу жизни, сформированная самостоятельная, творческая, стремящаяся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность обучающегося и сотрудника Академии, что, несомненно, является основой престижного имиджа Академии.

## **VIII. Необходимость разработки программы**

Укрепление здоровья является процессом, позволяющим людям улучшить контроль над своим здоровьем и его детерминантами. Многие возможности укрепления и охраны здоровья

утрачиваются без участия людей. Однако люди – существа социальные, поэтому оказание им поддержки в принятии и сохранении здорового поведения требует, чтобы они находились в такой окружающей среде, которая благоприятствует такому поведению. Иными словами, нужна «культура здоровья» как один из благоприятствующих и стимулирующих факторов охраны и укрепления здоровья отдельного человека и сообществ людей. Здоровая среда обитания является таким местом или социальной средой, где люди занимаются повседневной деятельностью и где взаимодействие экологических, организационных и личностных факторов оказывает воздействие на состояние здоровья и благополучие. Медико-санитарная грамотность населения стала важнейшим фактором, позволяющим делать здоровый выбор, и она зависит в значительной степени от выработанных навыков. Высокий уровень здоровья людей выгоден всему обществу – это неоценимый ресурс. Здоровье и благополучие являются ключевым фактором экономического и социального развития и имеют важнейшее значение в жизни каждого человека, для каждой семьи. Нездоровье, напротив, ведёт к утрате жизненного потенциала, вызывает страдания людей и истощение ресурсов во всех секторах. Представление людям возможности контролировать своё здоровье и его детерминанты способствует развитию сообществ и повышению качества жизни. Без активного участия самих людей многие возможности для укрепления и защиты их здоровья и повышения уровня благополучия утрачиваются (ВОЗ: «Здоровье-2020 – основы европейской политики и стратегия для XXI века», 2013 г.).

Основная задача Академии – подготовка специалистов высокого класса, которые будут востребованы обществом, но при этом не нанести вред состоянию здоровья обучающихся. В соответствии с федеральным законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30.03.1999г. № 52-ФЗ) и другими нормативными документами Министерства здравоохранения и Министерства образования, Академия несет ответственность за здоровье своих студентов и сотрудников. Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года определена важная роль физической культуре и спорту в развитии человеческого потенциала России.

В документах Всемирной организации здравоохранения укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, борьба с вредными привычками выдвинуты как задачи первоочередной важности.

Многие города Российской Федерации являются членами национальной ассоциации «Здоровые города, районы и поселки», основанной в рамках международной сети Европейского бюро ВОЗ «Здоровые города», и ведут активную работу по пропаганде здорового образа жизни, профилактике хронических заболеваний и созданию благоприятных условий для здоровья жителей (ВОЗ «Здоровый образ жизни становится модным в российских городах» Июнь 2013 г.).

В апреле 2011 г. в г. Москва состоялась Первая Глобальная министерская конференция по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям, на которой в Московской декларации на уровне всего правительства обязались развивать межсекторальную государственную политику, которая обеспечит создание среды, способствующей укреплению здоровья на справедливой основе, что позволит отдельным лицам, семьям и местным сообществам делать здоровый выбор и вести здоровый образ жизни. (Московская декларация по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2011 г.).

В национальной Доктрине развития образования и в федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

В современном мире ввиду недооценки большинством населения значимости формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваний наблюдается недостаточный уровень здоровья населения в целом и учащейся молодёжи в частности. Здравоохранение преимущественно ориентировано на лечебную составляющую.

Именно в студенческом возрасте, в период высокой социальной активности происходит не только формирование интеллектуального потенциала, но и определяется образ жизни. Иными словами, закладываются компетенции специалистов, с которыми он вступает как в атмосферу

профессиональной деятельности, так в сферу своего образа жизни. Малоподвижный образ жизни обучающихся усиливается умственными и психическими нагрузками. Среди факторов, влияющих на состояние здоровья 50 % отводится образу жизни: нерациональное питание, недостаточная физическая активность, избыточная масса тела, дисстрессовые нагрузки, курение, злоупотребление алкоголем, асоциальное поведение. Большинство этих факторов риска являются универсальными для развития ведущих форм неинфекционных заболеваний.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа, определяющего стратегию решения перечисленных проблем – программы «Оздоровление и пропаганда здорового образа жизни в Образовательном частном учреждении высшего образования «Московской международной академии».

### **IX. Основные направления реализации программы**

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

Комплекс программных мероприятий имеет огромное значение в информатизации обучающихся и сотрудников, предполагая участие в их совершенствовании и реализации всех участников воспитательного процесса Академии на основе собственных инициатив.

Направления реализации программы:

<b>Пропаганда здорового образа жизни</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Просмотр и обсуждение тематических видео материалов</li> <li>2) Посещение выставки «Москвичам здоровый образ жизни»</li> <li>3) Обновление на стенде и разделе на сайте материалов о здоровом образе жизни</li> <li>4) Проведение конкурса плакатов на тему «Я выбираю жизнь»</li> <li>5) Участие в акции «День отказа от курения навсегда!»</li> <li>6) Проведение круглых столов</li> <li>7) Проведения цикла лектория о здоровом образе жизни</li> </ol>
<b>Организация профилактической работы со студентами по употреблению наркотиков, табакокурению, употреблению алкогольных напитков, правонарушениям</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Проведения цикла лектория о профилактике наркомании</li> <li>2) Проведение цикла лектория о профилактике курения</li> <li>Проведение цикла лектория о профилактике алкогольной зависимости</li> </ol>
<b>Работа по адаптации студентов в Академии</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Проведение встреч с кураторами</li> <li>2) Работа Студенческого совета со студентами с целью привлечения их в активную общественную жизнь Академии</li> <li>3) Работа с кураторами групп</li> <li>4) Информирование студентов в российском законодательстве по вопросам социальной защиты</li> </ol>
<b>Повышение социальной и творческой активности обучающихся с возможностью приобретения ими профессиональных навыков, для дальнейшей самореализации</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Презентация Центра занятости молодежи</li> <li>2) Проведение цикла лектория</li> <li>Участие в «Ярмарках вакансий», проводимых Центром занятости молодежи</li> </ol>
<b>Спортивные мероприятия</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Работа спортивных секций</li> <li>2) Участие в городских спортивных мероприятиях</li> <li>3) Посещение катка на ВДНХ</li> </ol>
<b>Профилактика профессионального выгорания педагогов</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Проведение цикла лектория</li> </ol>

2) Посещение театров 3) Посещение катка на ВДНХ 4) Проведение круглых столов
<b>Обучение сотрудников Академии навыкам оказания первой помощи: реализация федерального закона об образовании</b>
1) Проведение обучающих занятий для сотрудников Академии по оказанию первой помощи
<b>Создание среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов</b>
1) Разработка правил проведения вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов и их реализация 2) Разработка инструкции по обслуживанию инвалидов в Академии и ее реализация 3) Разработка положения об условиях обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и его реализация
<b>Бесплатная психологическая помощь для студентов и сотрудников</b>
1) Психологические консультации (бесплатная психологическая помощь) <i>1-3 встречи по желанию</i>

## **Х. Работа кураторов**

Работа кураторов является неотъемлемой частью образовательного процесса Академии. Она направлена на формирование студенческих коллективов, интеграцию их в различные сферы деятельности Академии, на создание условий для самореализации обучающихся, максимального раскрытия их потенциальных способностей и творческих возможностей.

Кураторы Академии знакомят обучающихся с деятельностью, перспективами развития и традициями Академии, обеспечивают их участие в работе научно-исследовательских кружков, художественной самодеятельности, развивают инициативу в студентах, проводят беседы с группами и отдельными обучающимися, разъясняют непонятные вопросы, помогают организовывать и принимают участие в самостоятельных мероприятиях группы, совместном отдыхе.

## **XI. Координация программы**

Координацию деятельности по реализации Программы осуществляет проректор по профессиональному развитию, деканы Академии, члены студенческого совета.

Координацию реализации Программы предлагается осуществлять на заседаниях Ректората.

## **XII. Принципы реализации программы**

В целях успешной реализации Программы необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Приоритет профилактических и оздоровительных мер в системе здравоохранения.
2. Доступность для обучающихся и сотрудников оздоровительных мероприятий вне зависимости от уровня их доходов и места жительства.
3. Своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья.
4. Непрерывность оздоровительных мероприятий в течение обучения и трудовой деятельности.
5. Формирование у обучающихся и сотрудников Академии ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

## **XIII. Особенности работы Академии с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья**

Академией на основании законодательства Российской Федерации самостоятельно разрабатываются локальные акты для взаимодействия с лицами, имеющие ограниченные возможности здоровья, с целью соблюдения их прав на законодательном уровне.

Работа с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, ведется Академией в соответствии с разработанными положениями и инструкцией:

1. Правила проведения вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов в Образовательном частном учреждении высшего образования «Московская международная академия».

2. Примерная инструкция по обслуживанию инвалидов при посещении Образовательного частного учреждения высшего образования «Московская международная академия».

3. Положение об условиях обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Образовательном частном учреждении высшего образования «Московская международная академия».

#### **XIV. План профилактических мероприятий по охране здоровья**

1. План по профилактическим мероприятиям по охране здоровья утверждается ежегодно ректором Академии.