



ДОНЕЦКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
МУЗЫКАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
ИМЕНИ С. С. ПРОКОФЬЕВА
1968

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Донецкая государственная музыкальная академия имени С.С. Прокофьева»
(ФГБОУ ВО ДГМА имени С. С. Прокофьева)

ПРИКАЗ

03 сентября 2024 г.

г. Донецк

№ 243-09

Об утверждении Программы по формированию навыков
здорового образа жизни и профилактике заболеваемости
обучающихся и сотрудников

В связи с созданием новых структурных подразделений, необходимостью
оптимизации процессов управления Академией, руководствуясь Уставом Академии, на
основании решения ученого совета (протокол №1 от 28 августа 2024 г.)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с момента подписания Программу по формированию навыков здорового образа жизни и профилактике заболеваемости обучающихся и сотрудников (далее – Программа) в новой редакции.
2. Программу по формированию навыков здорового образа жизни и профилактике заболеваемости обучающихся и сотрудников, утвержденную приказом от 18.02.2022 г. № 38 считать утратившим силу.
3. Руководителям структурных подразделений руководствоваться положениями Программы.
4. Редактору информационно-аналитического отдела Мигину В.Л. разместить настоящую Программу на сайте Академии.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Ректор

Р.Н. Качалов

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Донецкая государственная музыкальная академия имени С.С. Прокофьева»
(ФГБОУ ВО ДГМА имени С. С. Прокофьева)

ПРИНЯТО

Ученым советом

ФГБОУ ВО ДГМА

ИМЕНИ С.С. ПРОКОФЬЕВА

Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ФГБОУ ВО ДГМА

ИМЕНИ С.С. ПРОКОФЬЕВА

от 08.09.2024 № 243-08

ПРОГРАММА

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОТРУДНИКОВ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Настоящая Программа устанавливает порядок формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов и сотрудников Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Донецкая государственная музыкальная академия имени С.С. Прокофьева» (далее – Академия) и разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребёнка;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2011 № 189;
- Уставом и локальными актами Академии.

1.2 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

1. Создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся и сотрудников Академии, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни.

2. Создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья обучающихся и сотрудников Академии, формирование необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний и навыков на практике.

3. Создание и реализация системы формирования здорового и безопасного образа жизни, обеспечивающей становление социально активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности, формирование ценностного отношения к своему здоровью.

4. Утверждение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, повышение интереса обучающихся и сотрудников к занятиям спортом, организация пропаганды физической культуры и спорта, и на основе этого способствование формированию здорового стиля жизни у каждого вовлеченного в действие Программы.

5. Обоснование концепции (основных положений) обеспечения физической дееспособности всех обучающихся и сотрудников Академии, необходимой для успешного выполнения напряженной музыкальной (актерской) деятельности.

1.3 ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Внедрение в образовательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуре здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению здоровья.

2. Содействие развитию приоритета профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни у обучающихся и сотрудников Академии.

3. Расширение профилактической составляющей деятельности медицинских организаций в стенах Академии.

4. Совершенствование учебно-методической базы, направленной на формирование здорового и безопасного образа жизни.

5. Создание и совершенствование условий обучения, труда, отдыха, оздоровления и лечения обучающихся и сотрудников Академии.

6. Развитие спортивно-оздоровительной базы и условий формирования здорового образа жизни.

7. Совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска у сотрудников и обучающихся Академии.

8. Организация и проведение спортивных соревнований, спартакиад, спортивных праздников.

9. Разработка механизма стимулирования сотрудников и обучающихся на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, активный досуг.

10. Выяснение действительного уровня состояния здоровья обучающихся.

11. Формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

12. Пробуждение желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения

правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения.

13. Формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности.

14. Формирование установок на использование здорового питания.

15. Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

16. Развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

17. Формирование негативного отношения к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).

18. Формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

19. Создание условий для обеспечения комплексной психолого-педагогической адаптации и социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

1.4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ценностное отношение обучающихся и сотрудников Академии к своему здоровью, устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни;

- сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья обучающихся и сотрудников Академии;

- развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни у обучающихся и сотрудников Академии;

- совершенствование системы профилактических, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- расширение мер психологической и социальной поддержки обучающихся;

- расширение здоровьесберегающей среды в образовательной организации;

- повышение уровня и качества жизни обучающихся и сотрудников Академии;

- приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков;

- развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья;

- приобретение умений выявлять и минимизировать факторы риска, негативно сказывающиеся на здоровье обучающихся и сотрудников Академии;

- создание усовершенствованной системы непрерывного обновления навыков здорового образа жизни;

- оптимизация расписания занятий обучающихся;

- публикация методических пособий, содержащих научно-обоснованные положения об основах здорового образа жизни и профилактике заболеваемости для сотрудников;

- расширение диапазона мероприятий по развитию у обучающихся навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

2. НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Укрепление здоровья населения является процессом, позволяющим людям улучшить контроль над своим здоровьем. Многие возможности укрепления и охраны здоровья утрачиваются без участия людей.

«Здоровье и благополучие являются ключевым фактором экономического и социального развития и имеют важнейшее значение в жизни каждого человека, для каждой семьи и всех сообществ. Нездоровье, напротив, ведет к утрате жизненного потенциала, вызывает страдания людей и истощение ресурсов во всех секторах. Предоставление людям возможностей 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»).

Оказание поддержки в принятии и сохранении здорового поведения требует, чтобы обучающиеся и сотрудники 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. 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.

Основная задача образовательной организации – подготовка специалистов высокого класса, которые будут востребованы обществом, но

при этом необходимо не нанести вреда состоянию здоровья обучающихся. В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2011 № 189 Академия несет ответственность за здоровье всех своих обучающихся.

В современном мире в виду недооценки большинством населения значимости формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваний наблюдается недостаточный уровень здоровья населения в целом и учащейся молодежи в частности. Здравоохранение преимущественно ориентировано на лечебную составляющую. В этой связи приоритетным направлением улучшения здоровья является его первичная профилактика.

Именно в период обучения, в период высокой социальной активности происходит не только формирование интеллектуального потенциала, но и определяются приоритеты образа жизни. Иными словами, закладываются компетенции специалиста, с которыми он вступает как в атмосферу профессиональной деятельности, так в сферу своего образа жизни.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа – Программы формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости обучающихся и сотрудников Академии, который будет определять цели, задачи, принципы и основные направления деятельности Академии в области формирования здорового образа жизни обучающихся и сотрудников.

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ограничение факторов риска, формирование духовной, нравственной и физической основы здоровья, развитие профилактики в самом широком смысле – это и есть основное условие максимально возможного сохранения здоровья, начиная с раннего детского возраста и через всю жизнь. Большинство факторов риска являются универсальными для развития ведущих форм неинфекционных заболеваний.

Для профилактики ведущих неинфекционных заболеваний наибольшее значение имеют управляемые факторы риска, связанные с образом жизни – нерациональное питание, недостаточная физическая активность, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, асоциальное поведение. Вклад отдельных из этих факторов в общую смертность населения колеблется

от 9% до 35%. Большинство факторов риска являются универсальными для развития ведущих форм неинфекционных заболеваний. Именно на уменьшение роли этих неблагоприятных для здоровья факторов образа жизни направлено большинство мероприятий Программы.

Для подготовки здоровых и высококвалифицированных специалистов, умеющих применять и пропагандировать принципы здорового образа жизни, предполагается:

1. Включить в учебные планы факультетов высшего и среднего профессионального образования, структурного подразделения Музыкальная школа для одаренных детей вопросы сохранения и укрепления здоровья, используя в контексте проводимой воспитательной работы культурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия, мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

2. Включить в рабочие программы обучения не только теоретические аспекты профилактики, но и реальные практические навыки здорового образа жизни, необходимой для ежедневной работы специалистов (музыкантов, актеров) с целью предупреждения заболеваний.

3. Совершенствовать систему непрерывного профессионального развития и обновления навыков здорового образа жизни обучающихся и сотрудников Академии.

4. Создать методические пособия, содержащие научно-обоснованные положения об основах здорового образа жизни.

5. Создавать студенческие спортивные команды по наиболее популярным в нашей стране видам спорта (футбол, волейбол). Привлекать сотрудников Академии к участию в командных соревнованиях.

6. Улучшить санитарно-гигиенические условия в общежитии.

7. Организовать цикл лекций, бесед, консультаций для сотрудников и обучающихся Академии по содержанию и организации рационального питания.

8. Равномерно распределять учебную нагрузку в течение учебного года и выдавать учебные задания оптимальными порциями.

9. Оптимизировать расписание занятий обучающихся.

10. Ввести строгий распорядок дня в общежитии.

11. Для предупреждения стрессов до и во время выступлений, ликвидации их последствий, имеющих угрозу здоровью, формировать на занятиях физическим воспитанием свойства и качества личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.

12. Участвовать в городских и республиканских спортивных соревнованиях.

13. Активизировать работу информационных ресурсов Академии по информированию обучающихся и сотрудников о современных проблемах здорового образа жизни и возможностях их решения.

14. Ужесточить контроль за соблюдением Федерального закона от 23.02.2013 г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в части запрета курения на территории Академии, а также рассмотреть вопрос о расширении взаимодействия с медицинским кабинетом структурного подразделения Музыкальная школа для одаренных детей.

15. Проводить ежегодный мониторинг состояния здоровья обучающихся и сотрудников Академии по результатам медицинских осмотров.

16. Проводить анкетирование студентов и учащихся старших классов об информированности их по вопросам табакокурения, наркомании, ВИЧ.

17. Студенческому профкому и студенческому активу Академии проводить мероприятия и конкурсы на «Лучшую комнату», «Лучший новогодний этаж» и т.п.

18. Проводить социологические исследования по самооценке здоровья обучающихся, приоритетам в их жизни, отношению к факторам риска и мониторинги уровня сформированности здорового образа жизни сотрудников Академии.

19. Первоочередное оказание содействия в сохранении и укреплении здоровья социально-незащищенным студентам: сиротам, инвалидам, малообеспеченным студентам.

20. Проведение социальных акций, приуроченных к Международному дню здоровья, борьбы со СПИДом и др.

21. Организация встреч с врачом-наркологом, психологом.

22. Организация антинаркотической рекламы: видеоматериалов, презентаций, стендов...

4. РАБОТА ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

При реализации образовательной программы по физической культуре педагог обеспечивает достижение требований к следующим предметным результатам обучающихся:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о

физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

При этом, педагог по физической культуре должен придать занятиям физическими упражнениями оздоровительно-профилактическую направленность, проработав индивидуальные образовательные программы для разных категорий обучающихся, детально проработать программы для: детей с ослабленным здоровьем, с отставанием в физическом развитии, детей-инвалидов.

5. РАБОТА КУРАТОРОВ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ.

Руководство Академии большое внимание уделяет воспитанию патриотизма и здоровому образу жизни обучающихся. Важную роль в этом направлении воспитания обучающихся играют кураторы учебных групп и классные руководители в содружестве со всем коллективом профессорско-преподавательского состава Академии. Они проводят квалифицированную пропаганду по всем направлениям воспитательной работы в Академии, в том числе и по вопросам здорового образа жизни, профилактике общего зла современного общества – алкоголизма и наркомании.

Проводимые кураторами и классными руководителями беседы в классах, учебных группах или с отдельными обучающимися пробуждают интерес последних, включают их активное участие в обсуждении предлагаемой темы, дают возможность осмыслить своё отношение к жизни, учебе, созданию семьи и реализации себя в будущей профессии. Благодаря комплексной работе кураторов и классных руководителей обучающиеся становятся более дисциплинированными, более ответственными к своему здоровью, прилагают необходимые усилия для своего оздоровления.

6. РАБОТА ПСИХОЛОГА

Психологом предусмотрено комплексное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период адаптации, проведение мероприятий

по профилактике вредных привычек и сохранению здоровья обучающихся, профилактике конфликтных ситуаций. С помощью консультаций, просветительского материала и практических заданий происходит формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Основные цели работы психолога:

1. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса.
2. Создание благоприятного психологического климата в учебных группах.
3. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов, их родителей и сотрудников Академии.
4. Предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность курения, употребления алкогольных и наркотических веществ.
5. Формирование позитивного отношения обучающихся к себе и ответственности за свое поведение, пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье.
6. Формирование адекватной самооценки, положительной Я-концепции, формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

7. ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

1. Контроль за соблюдением норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса.
2. Разработка плана мероприятий по предупреждению травматизма и несчастных случаев среди обучающихся.
3. Проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
 - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
 - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (обучающийся не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
 - режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.
4. Анализ результатов медицинского осмотра обучающихся, доведение результатов медицинского осмотра до родителей и педагогов.

5. Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике заболеваний.

6. Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения.

8. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В целях успешной реализации Программы необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Приоритет профилактических и оздоровительных мер.
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 ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.
6. Учет индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся, что предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым обучающимся. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ.
7. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Обучающийся должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

9. КООРДИНАЦИЯ ПРОГРАММЫ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

Координацию реализации Программы предлагается осуществлять на заседаниях ректората, Ученом совете. Оценку эффективности мероприятий проводить ежегодно, учитывая:

- прирост физической подготовленности обучающихся (по тестам, нормативам) за разные отрезки времени - четверть, полугодие, год;
- охват обучающихся массово-оздоровительной работой;

- педагогическую активность педагогов (изучение и пропаганда опыта работы и т.д.);
- работу педагогов по индивидуальным образовательным маршрутам с обучающимися с ОВЗ.

10. КОНТРОЛЬ НАД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Оперативный и периодический контроль осуществляется руководителями структурных подразделений Академии.

Объектом контроля является процесс реализации Программы в учебно-воспитательной системе Академии.

Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за реализацию Программы на всех уровнях в Академии, а также лиц и структурных подразделений, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий её реализации.

11. КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Сформированность потенциала выпускника Академии для применения принципов здорового образа жизни в практической деятельности, сформированность основных ценностных отношений личности.
2. Сформированность познавательного потенциала в области профилактической медицины (развитость профилактического сознания и познавательная активность).
3. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся и сотрудников Академии.
4. Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков.
5. Сокращение количества обучающихся «группы риска».
6. Снижение уровня заболеваемости обучающихся и сотрудников Академии.
7. Успешное включение детей с ограниченными возможностями в образовательную среду, социум.
8. Успешная социально-психологическая адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей.
9. Совершенствование внутриакадемической системы выявления, учета и сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья.

12. Вступление в силу

Настоящее положение вступает в силу на основании решения Ученого совета Академии и приказа ректора.

Внесение изменений или дополнений в настоящее Положение принимается решением Ученого совета и вступает в силу с момента издания приказа Академии.

Внесенные изменения и дополнения в настоящее Положение не должны противоречить требованиям законодательства Российской Федерации.