

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Гнатюк Максим Александрович  
 Должность: Первый проректор  
 Дата подписания: 11.07.2022 09:51:21  
 Уникальный программный ключ:  
 8873f497f100e798ae8c92c0d38e105c818d5410

УТВЕРЖДАЮ  
 Ректор СамГУПС



И.К. Андрончев  
 2020 г.

**План  
 формирования здорового образа жизни и  
 профилактики негативных явлений в молодежной среде  
 в Самарском государственном университете путей сообщения  
 НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Цель** - создание условий для укрепления здоровья у всех категорий обучающихся: студентов, магистрантов, аспирантов путем формирования представлений о здоровье как единстве физической, психической составляющих, мотивации к ведению ЗОЖ, знаний о факторах риска и рискованных формах поведения, способности управлять здоровьем, сохранять и укреплять его.

**Задачи**

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье.
2. Научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять, укреплять физическое и психическое здоровье.
3. Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить обучающихся составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью обучающихся (снижение двигательной активности, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх.
8. Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
9. Достичь высокого уровня сознательности и ответственности в формировании ценностей здорового образа жизни.

№	Мероприятия и их составляющие	Ответственный	Срок исполнения	Отметка о выполнении
<i>1. Спортивно-оздоровительные технологии представляют собой систему развития разнообразных адресных мероприятий и программ: спортивных, спортивно-массовых, рекреационных, лечебно-профилактических</i>				
1.1	Профилактические встречи студентов с сотрудниками ГУВД, ФСБ, ФСКН России по Самарской области.	Управление социальной работы, кураторы, факультеты, заместители директоров филиалов по воспитательной работе	2 раза в год	
1.2.	Участие в региональных военно-	Военно-	в течение года	

	спортивных мероприятиях «Штурм», «Зимний рейд», «Отчизны верные сыны» и др.	патриотические клубы университета, Управление социальной работы, факультеты		
1.3	Организация и проведение III внутривузовских военно-спортивных соревнований «Железная хватка», посвященных 75-летию победы в Великой Отечественной войне.	ВПК «Сапсан»	Февраль 2021 г.	
1.4	Организация работы спортивных секций.	Кафедра «Физическое воспитание и спорт», спортклуб, ФОЦ	в течение года по отдельному графику	
1.5	Формирование сборных команд университета.	Кафедра «Физическое воспитание и спорт», спортклуб, ФОЦ	в течение года	
1.6	Участие в спортивных соревнованиях и акциях: - Межвузовская Спартакиада Самарской области; - Всероссийская акция «Кросс нации - 2020»; - Турниры по боксу разного класса; - Кубок Приволжья по мини-футболу (2 этапа); - Поволжская лига по волейболу; - Первенство России среди студентов по пауэрлифтингу; - Всероссийский турнир по легкой атлетике; - Любительская волейбольная лига; - Чемпионат города по мини-футболу; - Спартакиада транспортных вузов России; - Всероссийские соревнования среди студентов по лыжным гонкам; - Всероссийские соревнования по тяжелой атлетике; - Первенство России среди юниоров по пауэрлифтингу; - Всероссийские соревнования по самбо	Кафедра «Физическое воспитание и спорт», спортклуб, ФОЦ, факультеты, заместители директоров филиалов по воспитательной работе	сентябрь 2020 г. в течение года сентябрь 2020 г., март 2021 г. сентябрь 2020 г. - декабрь 2020 г. октябрь 2020 г. ноябрь 2020 г. - март 2021 г. ноябрь 2020 г. – март 2021 г. ноябрь 2020 г. январь 2021 г. февраль 2021 г. апрель 2021 г. июнь 2021 г.	

	<p>среди студентов;</p> <p>-Международные игры «Спорт Поколений»холдинга ОАО «РЖД» и других (в соответствии с информационными письмами-приглашениями).</p>			
1.7	<p>Организация и проведение мероприятий:</p> <p>- Спартакиада студентов вуза;</p> <p>- Приз первокурсника;</p> <p>- спортивный праздник «Ёлка в кедах»;</p> <p>- Кубок ректора СамГУПС по волейболу;</p> <p>- Спартакиада работников;</p> <p>- массовый физкультурно-оздоровительный праздник «День здоровья»;</p> <p>- спортивный праздник, посвященный дню образования СамГУПС;</p> <p>- Спортивная Слава СамГУПС.</p>	<p>Кафедра «Физическое воспитание и спорт», спортклуб, ФОЦ, факультеты</p>	<p>в течение года</p> <p>сентябрь 2020 г.</p> <p>декабрь 2020 г.</p> <p>январь 2021 г.</p> <p>февраль 2021 г.</p> <p>февраль 2021 г.</p> <p>март 2021 г.</p> <p>июнь 2021 г.</p>	
1.8	<p>Профилактика наркозависимости:</p> <p>– встреча со специалистом (врач – нарколог): лекция по профилактике злоупотребления ПАВ в молодежной среде;</p> <p>– кинолекторий о вреде употребления наркотиков;</p> <p>– мониторинг «Студенты и наркотики»;</p> <p>Профилактика алкоголизма:</p> <p>- работа со студентами, нарушающими правила проживания в общежитиях (употребление алкоголя);</p> <p>- кинолекторий о вреде алкоголя;</p> <p>- разработка и распространение информационных материалов по проблеме злоупотребления алкоголем;</p> <p>Профилактика курения:</p> <p>- работа со студентами, нарушающими правила проживания в общежитиях (курение);</p> <p>- разработка и распространение информационных материалов по проблеме злоупотребления алкоголем;</p> <p>- проведение акции «31 мая – Всемирный день борьбы с курением»;</p> <p>- профилактические беседы в общежитиях Студгородка.</p> <p>- Встречи волонтеров-медиков СамГМУ со студентами</p>	<p>Управление социальной работы, Совет обучающихся, профком студентов</p>	<p>в течение года</p>	
1.9	<p>Разработка программ профилактики (правонарушений, злоупотребления</p>	<p>Управление социальной</p>	<p>в течение года</p>	

	ПАВ, вич- инфекции и СПИДа).	работы		
1.10	Реализация оздоровительной программы для студентов в каникулярное время.	Кафедра «Физическое воспитание и спорт», ФОЦ, Управление социальной работы	июнь 2021 г.	
1.11	Организация серии акций «День донора».	Совет обучающихся, Профком студентов СамГУПС, Управление социальной работы	по отдельному плану	
<p><b>2. Психолого-педагогические технологии направлены на развитие психологической безопасности образовательной среды, предполагающей в том числе личностный рост, формирование системы ценностей и мотиваций на здоровый стиль жизни.</b>  <i>Психолого-педагогические технологии осуществляются как в рамках программной деятельности в групповой работе, так и при индивидуальном консультировании студентов</i></p>				
2.1	Помощь обучающимся в преодолении индивидуальных и групповых психологических трудностей: - индивидуальное консультирование; - тренинговая работа, направленная на адаптацию, командообразование и пр.; - групповая и индивидуальная коррекционно-развивающая работа по запросам ректората, студентов, факультетов, сотрудников.	Управление социальной работы	в течение года (по запросу деканов факультетов, кураторов, преподавателей, студентов)	
2.2	Проведение мониторингов:  Мониторинг уровня информированности студентов в вопросах наркомании, алкоголизма и табакокурения  Мониторинг «Удовлетворенность организацией работы пунктов питания»	Управление социальной работы, факультеты	октябрь 2019 г.  сентябрь-октябрь 2019 г., март 2020 г.	
<p><b>3. Организация медицинского обслуживания студентов</b></p>				
3.1	Заключение договора с клиниками СамГМУ на медицинское обслуживание студентов СамГУПС.	Управление социальной работы	июль 2020 г. январь 2021 г.	
3.2	Организация медицинского обслуживания студентов СамГУПС (постановка на учет).	Здравпункт, Управление социальной работы, факультеты	сентябрь 2020 г.	

	Текущее медицинское обслуживание студентов.	Здравпункт, Управление социальной работы, факультеты	в течение года	
3.4	Контроль организации оказания медицинской помощи обучающимся.	Управление социальной работы, профком студентов СамГУПС	в течение года	