



**Социальная программа
«Здоровый образ жизни»**

Паспорт социальной программы «Здоровый образ жизни»

Название	Социальная программа «Здоровый образ жизни»
Заказчик	ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
Ответственный исполнитель – координатор программы	Отдел по реализации социальных программ ДГТУ
Структурные подразделения и общественные организации университета, принимающие участие в реализации программы	Профсоюзная организация работников ДГТУ Первичная профсоюзная организация обучающихся ДГТУ Молодежный центр профилактики негативных явлений «Качество жизни» ДГТУ Управление по воспитательной работе и молодёжной политике ДГТУ Факультеты университета Медицинский центр ДГТУ Санаторий-профилакторий «Заря» Базы отдыха на Левом берегу Дона Студенческий оздоровительно-спортивный комплекс «Радуга» Оздоровительно-спортивный комплекс «Строитель» Служба охраны труда ДГТУ Центр дошкольного образования ДГТУ Храм Мученицы Татианы при ДГТУ
Цель	Формирование здорового образа жизни у обучающихся и работников университета
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• Повысить социальный престиж здорового образа жизни в университетской среде;• Способствовать развитию личностных ресурсов обучающихся и работников университета, препятствующих распространению вредных привычек и способствующих формированию здорового образа жизни;• Формировать у обучающихся и работников университета мотивацию к повышению ответственности за свое здоровье;• Привлечь обучающихся и работников университета к систематическим занятиям физической культурой;• Содействовать развитию и популяризации спорта;• Повысить физическую активность работников университета с помощью организации их участия в командно-спортивных мероприятиях;• Создать условия для формирования у студентов антинаркотического и антиалкогольного мировоззрения;• Аккумулировать и распространить позитивный опыт формирования здорового образа жизни, накопленный в рамках работы по реализации социальной программы, через участие в мероприятиях (конференциях, форумах, выставках) регионального и федерального уровня, направленных на пропаганду здорового образа жизни;• Формировать культуру здоровья обучающихся и работников университета на основе концепции самосохранительного поведения;

	<ul style="list-style-type: none"> • Обучить студентов способам цивилизованного проявления эмоций, эффективным стратегиям поведения в трудных ситуациях, способам противостоять стрессам без применения алкоголя и психоактивных веществ; • Обеспечить условия для творческого и физического развития обучающихся и работников университета как альтернативы проявления антисоциального поведения; • Создать условия для развития добровольческого движения за здоровый образ жизни; наладить сотрудничество с социально ориентированными некоммерческими организациями Ростовской области, осуществляющими деятельность, направленную на пропаганду здорового образа жизни; • Организовать системную профилактическую работу по борьбе с химическими зависимостями.
<p>Показатели эффективности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Доля обучающихся, принимающих участие в мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни, из общего количества обучающихся; • Количество добровольцев из числа обучающихся, занятых в работе по пропаганде здорового образа жизни в университетской среде; • Количество добровольцев из числа работников университета, занятых в работе по пропаганде здорового образа жизни в университетской среде количество информационно-просветительских мероприятий, проведенных в рамках реализации социальной программы; • Количество спортивно-массовых мероприятий, проведенных в рамках реализации социальной программы; • Количество социально ориентированных некоммерческих организаций, с которыми налажено сотрудничество в сфере формирования здорового образа жизни у населения Ростовской области; • Количество жителей г. Ростова-на-Дону, принявших участие в мероприятиях программы.
<p>Сроки реализации</p>	<p>2017-2020 гг.</p>
<p>Участники</p>	<p>Обучающиеся и работники ДГТУ. Население г. Ростова-на-Дону.</p>
<p>Источники и объем финансирования</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Средства бюджета университета, внебюджетные средства • Добровольные пожертвования юридических и физических лиц • Объем финансирования определяется в соответствии с календарным планом мероприятий комплексной целевой социальной программы и сметой, утверждаемыми ректором ДГТУ
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Увеличение числа сторонников активного и здорового образа жизни среди обучающихся и работников университета • Рост численности добровольцев (обучающихся и работников университета), занятых в мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни • Уменьшение числа обучающихся, попавших в зависимость от алкоголя, табакокурения и наркотиков в период обучения в вузе • Увеличение количества обучающихся и работников университета, включенных в социально значимую деятельность

<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сокращение числа обучающихся и работников университета, страдающих от нехимических зависимостей • Увеличение количества обучающихся и работников университета, занимающихся здоровьесберегающими видами деятельности • Формирование у обучающихся и работников университета мировоззрения, позволяющего противостоять различного рода зависимостям • Вовлечение более 2000 обучающихся и работников (ежегодно) в участие в мероприятиях социальной программы • Вовлечение более 400 волонтеров (ежегодно) в организацию мероприятий социальной программы • Диспансеризация 100% обучающихся и сотрудников университета • Выявление хронических неинфекционных заболеваний у обучающихся и работников университета на ранних стадиях • Прохождение курса оздоровительных процедур в санатории-профилактории «Заря» обучающимися, состоящими на диспансерном учете по хроническим заболеваниям • Рост числа обучающихся и работников университета, прошедших комплексные медицинские обследования на льготных условиях
------------------------------------	--

1. Актуальность и обоснование социальной значимости

Современные условия жизни и профессиональной деятельности предъявляют исключительно высокие требования к состоянию здоровья, психической устойчивости, физическому развитию человека. Эффективность его творческой, профессиональной, спортивной деятельности полностью обусловлена здоровьем.

В студенческие годы процесс быстрой потери ресурса молодежного здоровья продолжается от первого курса к последнему и достигает 90%. Каждое новое поколение молодёжи оказывается менее здоровым, чем предыдущее, болезни «перебрались» из старости в молодость, поставив под угрозу генофонд нации. При этом доминируют болезни, причины которых имеют ярко выраженный социальный характер. Число лиц, взятых на учет в последние годы в психодиспансерах в связи с употреблением наркотиков, выросло более чем в 3 раза, еще более высокими темпами идет алкоголизация молодежи. Пивное пьянство сегодня является самым распространенным. Алкоголизация молодежи в России приняла колоссальные масштабы. По данным общероссийского опроса, алкогольные напитки, включая пиво, потребляют свыше 80 % молодежи. По статистике, ежегодно 400 000 наших соотечественников погибает от алкоголя.

Проблема наркомании в России давно приняла характер эпидемии. Известно, что социальные последствия наркомании крайне тяжелы. Наркоманы выбывают из общественной жизни – трудовой, политической, семейной, вследствие физической и социальной деградации личности. Тяжесть социальных последствий обостряется, если учитывать, что наркомания – молодежная проблема.

Нехимическая зависимость в меньшей степени повреждает тело и мозг, чем алко-

голь или наркотики, но тоже может привести к изменению биохимической регуляции работы мозга. Как и в случае с зависимостью от наркотиков и алкоголя, нехимические аддикции вызывают навязчивые желания и потребности, ослабление контроля над определенными видами деятельности и трудности, связанные с ее прекращением.

Молодежь не справится со всеми вышеперечисленными трудностями самостоятельно. В сложившейся драматической ситуации объективной необходимостью становится активное участие образовательных учреждений и общественных организаций в деятельности по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Задача формирования и массового распространения в молодежной среде здорового образа жизни является сложной социально практической задачей. По практической сложности и масштабности выдвигаемая проблема равнозначна своеобразной «культурной революции» в образе жизни современной молодежи.

Состояние здоровья и образ жизни молодых поколений – объективная предпосылка успешного развития современного Российского государства, его способности к решению внутренних и внешних проблем. Именно в области здоровья молодежи сегодня видится реальная угроза перспективе России как социума.

Наше общество нуждается в здоровом поколении, способном внести значимый вклад в будущее своей страны. Необходимо сохранить человеческий ресурс, трудовой и репродуктивный потенциал страны, переломив усиливающееся лояльное отношение значительной части молодежи к социально обусловленным ситуациям риска здоровья и жизни.

Пропаганда здорового образа жизни среди работников университета – неотъемлемая часть социальной политики ДГТУ. Отказ от вредных привычек, регулярные занятия физической культурой и спортом, здоровое питание и активная жизненная позиция – это залог не только эффективной трудовой деятельности, но и крепкого здоровья и личного благополучия каждого работника университета.

2. Основные цели и задачи программы

Основная цель социальной программы «Здоровый образ жизни» – формирование здорового образа жизни у обучающихся и работников университета.

Цель конкретизирована в следующих задачах:

- повысить социальный престиж здорового образа жизни в университетской среде
- способствовать развитию личностных ресурсов обучающихся и работников университета, препятствующих распространению вредных привычек и способствующих формированию здорового образа жизни
- формировать у обучающихся и работников университета мотивацию к повышению ответственности за свое здоровье
- привлечь обучающихся и работников университета к систематическим занятиям физической культурой
- содействовать развитию и популяризации спорта

- повысить физическую активность работников университета с помощью организации их участия в командно-спортивных мероприятиях
- создать условия для формирования у студентов антинаркотического и антиалкогольного мировоззрения
- аккумулировать и распространить позитивный опыт формирования здорового образа жизни, накопленный в рамках работы по реализации социальной программы, через участие в мероприятиях (конференциях, форумах, выставках) регионального и федерального уровня, направленных на пропаганду здорового образа жизни
- формировать культуру здоровья обучающихся и работников университета на основе концепции самосохранительного поведения
- обучить студентов способам цивилизованного проявления эмоций, эффективным стратегиям поведения в трудных ситуациях, способам противостоять стрессам без применения алкоголя и психоактивных веществ
- обеспечить условия для творческого и физического развития обучающихся и работников университета как альтернативы проявления антисоциального поведения;
- создать условия для развития добровольческого движения за здоровый образ жизни
- наладить сотрудничество с социально ориентированными некоммерческими организациями Ростовской области, осуществляющими деятельность, направленную на пропаганду здорового образа жизни
- организовать системную профилактическую работу по борьбе с нехимическими зависимостями

3. Основные принципы программы

1. Принцип общедоступности.
2. Принцип гуманизма.
3. Принцип аксиологичности (ценностной ориентации).
4. Комплексность подхода к решению задач, сформулированных в программе.
5. Принцип непрерывности профилактической работы.

4. Сроки реализации – 2017-2020 гг.

5. Участники

В мероприятиях социальной программы «Здоровый образ жизни» принимают участие обучающиеся и работники Донского государственного технического университета, воспитанники Центра дошкольного образования ДГТУ, а также жители г. Ростова-на-Дону. Оповещение населения города о проводимых в рамках социальной программы мероприятиях осуществляется с помощью распространения информации в социальных сетях. Предварительная регистрация жителей г.Ростова-на-Дону, желающих принять участие в мероприятиях программы, проводится сотрудниками отдела по реализации социальных программ ДГТУ.

6. Механизм реализации программы

Ответственным исполнителем (координатором) социальной программы «Здоровый образ жизни» является отдел по реализации социальных программ ДГТУ.

В реализации мероприятий программы принимают участие следующие структурные

подразделения и общественные организации университета:

- Профсоюзная организация работников ДГТУ
- Первичная профсоюзная организация обучающихся ДГТУ
- Центр профилактики негативных явлений «Качество жизни»
- Управление по воспитательной работе и молодежной политике ДГТУ
- Медицинский центр
- Санаторий-профилакторий «Заря»
- Базы отдыха на Левом берегу Дона
- Студенческий оздоровительно-спортивный комплекс «Радуга»
- Оздоровительно-спортивный комплекс «Строитель»
- Служба охраны труда ДГТУ
- Центр дошкольного образования ДГТУ
- Храм Мученицы Татианы при ДГТУ

В ходе реализации социальной программы «Здоровый образ жизни» отдел по реализации социальных программ ДГТУ сотрудничает со сторонними организациями:

1. Общественной палатой Ростовской области;
2. Министерство здравоохранения Ростовской области;
3. Министерство спорта Ростовской области;
4. Южно-Российской Ассоциацией студенческих профсоюзных организаций;
5. Социально ориентированными некоммерческими организациями Ростовской области, осуществляющими деятельность, направленную на пропаганду здорового образа жизни и другими организациями (в соответствии с заключенными договорами).

Мероприятия социальной программы «Здоровые образ жизни» делятся на четыре взаимосвязанных блока:

1. «Здоровое питание» - информационно-просветительские и творческие мероприятия, направленные на продвижение принципов здорового питания и профилактику пищевой зависимости.
2. «Физическая активность» - спортивно-массовые мероприятия, акции в поддержку спорта и физической культуры.
3. «Жизнь без зависимостей» - мероприятия, направленные на профилактику химических и нехимических видов зависимостей (алкогольная, никотиновая, наркотическая, лекарственная, эмоциональная зависимости, перфекционизм, стяжательство, шопоголизм, интернет-зависимость, игромания).
4. «ЗОЖ – путь к успеху» - информационно-просветительские и творческие мероприятия, направленные на повышение престижа здорового образа жизни в университетской среде.

7. Календарный план

Блок	Мероприятие	Сроки исполнения	Исполнители
«Здоровое питание»	«Фестиваль полезных напитков»	Март	Отдел по реализации социальных программ, профсоюзные организации, МЦ «Качество жизни»

«Здоровое питание»	Мастер-классы по приготовлению «салатов здоровья» от поваров популярных ростовских кафе, посвященные Дню здорового питания (2 июня)	Июнь	Отдел по реализации социальных программ
	Лекция «Нарушения пищевого поведения»	Сентябрь	Санаторий-профилакторий «Заря», МЦ «Качество жизни», кафедра «Психология»
	Кулинарный конкурс среди обучающихся и работников университета, посвященный Всемирному дню вегетарианства (1 октября)	Октябрь	Отдел по реализации социальных программ, профсоюзные организации
	Конкурс красоты среди девушек «плюс сайз», направленный на профилактику анорексии	Ноябрь	Отдел по реализации социальных программ, ППОО ДГТУ
	Психологический тренинг «Заедание проблем»	Декабрь	Управление по ВР и МП: психологическая служба
«Физическая активность»	Спартакиада среди работников университета «Бодрость и здоровье»	Январь – февраль	ПО работников ДГТУ
	Квест «Мы здоровы! Нам здорово!»	Апрель	Отдел по реализации социальных программ, ППОО ДГТУ
	Соревнования по баскетболу памяти И.З.Зильбермана	Май	Профсоюзные организации
	Спортивный праздник «День здоровья ДГТУ»	Май	ПО работников ДГТУ, база отдыха на Левом берегу Дона
	Спортивно-массовое мероприятие «Мама, папа, я – ДГТУ семья!»	Июнь	ПО работников ДГТУ
«Жизнь без зависимостей»	Психологический тренинг «Учимся управлять чувствами» (профилактика эмоциональной зависимости)	Январь	Управление по ВР и МП: психологическая служба; кафедра «Психология»

«Жизнь без зависимостей»	Организация работы выставочно-лекционного комплекса «Свобода от зависимостей»	Март	Отдел по реализации социальных программ, кафедра «Психология»
	Акция, посвященная Всемирному дню отказа от табакокурения (31 мая)	Май	Отдел по реализации социальных программ, МЦ «Качество жизни»
	Конкурс агитационных плакатов «Не проиграй жизнь!», направленный на профилактику лудомании (игровой зависимости)	Май	Отдел по реализации социальных программ, ППОО ДГТУ
	Просмотр и обсуждение с обучающимися тематических видеоматериалов по профилактике наркозависимости, посвященный Дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	Июнь	Отдел по реализации социальных программ, МЦ «Качество жизни», кафедра «Психология»
	Серия бесед с отдыхающими в оздоровительно-спортивных комплексах ДГТУ «Искусство жить в трезвости»	Июль - август	СОСК «Радуга», ОСК «Строитель», МЦ «Качество жизни»
	Тренинг «Созависимость» для родственников зависимых	Август	Управление по ВР и МП: психологическая служба; кафедра «Психология»
	Беседа со священником «О грехе сребролюбия»	Сентябрь	Храм Мученицы Татианы при ДГТУ
	«День интернет-независимости»	Ноябрь	Отдел по реализации социальных программ, профсоюзные организации
	Обучающие курсы «Как справиться со стрессом»	Декабрь	Управление по ВР и МП: психологическая служба, кафедра «Психология»
«ЗОЖ – путь к успеху»	Конкурс социальной рекламы «Сознательный выбор»	Февраль	Отдел по реализации социальных программ, Управление по ВР и МП, МЦ «Качество жизни»

«ЗОЖ – путь к успеху»	Распространение печатных информационных материалов, пропагандирующих здоровый образ жизни	1 раз в квартал	Отдел по реализации социальных программ, профсоюзные организации, МЦ «Качество жизни», служба охраны труда
	Флешмоб, посвященный Всемирному дню здоровья (7 апреля)	Апрель	ППОО ДГТУ
	Месячник здоровья (цикл бесед со специалистами в области сохранения здоровья)	Май	Отдел по реализации социальных программ, медицинский центр
	Информационно-просветительские и оздоровительно-спортивные мероприятия для воспитанников ЦДО ДГТУ	В течение года, по отдельному графику	Центр дошкольного образования
	Фотоконкурс «Территория здорового образа жизни»	Сентябрь	ППОО ДГТУ
	Распространение позитивного опыта формирования ЗОЖ, накопленного в рамках работы по реализации социальной программы, через участие в мероприятиях (конференциях, форумах, выставках) регионального и федерального уровня, направленных на пропаганду ЗОЖ	В течение года	Отдел по реализации социальных программ, профсоюзные организации

8. Ожидаемые результаты

По итогам реализации мероприятий социальной программы «Здоровый образ жизни» ожидаются следующие результаты:

- увеличение числа сторонников активного и здорового образа жизни среди обучающихся и работников университета;
- рост численности добровольцев (обучающихся и работников университета), занятых в мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- уменьшение числа обучающихся, попавших в зависимость от алкоголя, табакокурения и наркотиков в период обучения в вузе;
- увеличение количества обучающихся и работников университета, включенных в социально значимую деятельность;
- сокращение числа обучающихся и работников университета, страдающих от нехимических зависимостей;

- увеличение количества обучающихся и работников университета, занимающихся здоровьесберегающими видами деятельности;
- формирование у обучающихся и работников университета мировоззрения, позволяющего противостоять различного рода зависимостям;
- вовлечение более 2000 обучающихся и работников (ежегодно) в участие в мероприятиях социальной программы;
- вовлечение более 400 волонтеров (ежегодно) в организацию мероприятий социальной программы.

9. Эффективность программы

Эффективность реализации социальной программы «Здоровый образ жизни» будет систематически отслеживаться с помощью проведения социологического мониторинга.

При проведении мониторинга проекта будет отслеживаться:

1. Использование ресурсов (соответствие потраченных ресурсов плану);
2. Процесс выполнения проекта (соответствие содержания и сроков реализации мероприятий графику выполнения работ, соблюдение технологий, методов работы);
3. Результат (достижение поставленных целей с учетом выполнения показателей эффективности программы).

10. Показатели эффективности

Наименование показателя, ед.измерения	Целевые значения показателя			
	2017	2018	2019	2020
Доля обучающихся, принимающих участие в мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни, из общего количества обучающихся, %	30	40	50	60
Количество добровольцев из числа обучающихся, занятых в работе по пропаганде здорового образа жизни в университетской среде, чел.	120	180	200	220
Количество добровольцев из числа работников университета, занятых в работе по пропаганде здорового образа жизни в университетской среде, чел.	10	20	25	30
Количество информационно-просветительских мероприятий, проведенных в рамках реализации социальной программы, ед.	8	12	16	20
Количество спортивно-массовых мероприятий, проведенных в рамках реализации социальной программы, ед.	4	6	8	10
Количество социально ориентированных некоммерческих организаций, с которыми налажено сотрудничество в сфере формирования здорового образа жизни у населения Ростовской области, ед.	4	6	8	10
Количество жителей г. Ростова-на-Дону, принявших участие в мероприятиях программы, чел.	800	1000	1200	1500

Отдел по реализации социальных программ ДГТУ

 8 (863) 238-15-35  2381535@mail.ru

 344000, Россия, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1

 **Единый федеральный номер:**
8-800-100-1930 (звонок по России бесплатный)

 www.donstu.ru

 vk.com/donstu