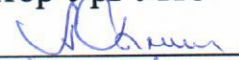


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования

«Уральский государственный университет путей сообщения»
(УрГУПС)

Утверждено:

Ректор УрГУПС

 **А.Г. Галкин**
« 04 » 10 2014г.

**ПРОГРАММА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ УрГУПС КАК ОСНОВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Екатеринбург
2014г

Лист согласования

Первый проректор

Подпись:



Е.Б.Азаров

Дата:

30.09.2011

Начальник Управления по
внеучебной и воспитательной
работе со студентами

Подпись:

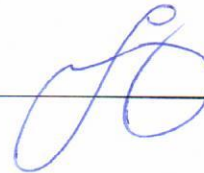


Е.А.Романова

Дата:

Декан механического
факультета

Подпись:



А.В.Архипов

Дата:

Декан строительного
факультета

Подпись:



Ю.В.Горелов

Дата:

Декан факультета экономики и
управления

Подпись:

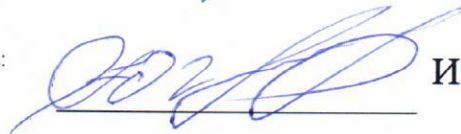


Е.В.Ревина

Дата:

Декан электромеханического
факультета

Подпись:



И.С.Цихалевский

Дата:

Декан электротехнического
факультета

Подпись:



В.В.Башуров

Дата:

Декан факультета управления
процессами перевозок

Подпись:



С.С.Крупенин

Дата:



Костромин Д.В.
30.09.11г.

1. Пояснительная записка

Актуальность реализации программы

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. В последние десятилетия особенно остро встала проблема аддиктивного поведения молодежи, связанного с употреблением разнообразных психоактивных веществ и не доходящего до стадии психической и физической зависимости от них.

В современной психологии под аддиктивным поведением понимается неконтролируемое влечение к чему-либо, в т.ч. к употреблению ПАВ, сопровождающееся повышением устойчивости к действию данного вещества (как следствие – увеличение количества) и развитием физических и психических расстройств при прекращении поступления вещества в организм («синдром отмены»), сопровождающееся нарушениями различных функций организма, психики, социальной дезадаптацией.

Среди наиболее важных ситуативных факторов, способствующих формированию аддиктивного поведения у юношества, выделяют макросоциальные факторы, действующие на уровне общества в целом; агенты социализации (СМИ) и институты социализации (семья, образовательное учреждение, группа сверстников).

Для определения приоритетных профилактических направлений, реализация которых возможна в рамках комплексной программы по профилактике зависимостей, было проведено социологическое исследование, в котором приняли участие студенты первого третьего и пятого курсов Университета.

Исследования распространенности употребления ПАВ:

Результаты исследования показали, что наиболее часто студенты употребляют табачную продукцию (75% респондентов курят несколько раз в

день). Слабоалкогольные напитки употребляются очень редко. Наиболее популярным напитком является пиво, его склонны употреблять более 50% студентов. На втором месте по популярности употребления – вино (его употребляет в среднем 35% студентов), на третьем – водка (ее в среднем предпочитают около 20% студентов).

Среди причин, влияющих на употребление ПАВ основными являются привычка (53%) и снятие стресса (27%).

В ходе проведения исследования была выявлена следующая закономерность: больше других употребляют ПАВ студенты, проживающие отдельно от родственников. Так, процент курящих студентов, проживающих в общежитии равен 56%, в отличие от тех, кто снимает квартиру или живет с родителями. Следует обратить внимание на тот факт, что употребление слабоалкогольных напитков преобладает у студентов, живущих в снимаемом жилье, где над ними практически не осуществляется контроль со стороны взрослых (65%).

Так же были проведены исследования отношения студентов к своему здоровью, общественной активности. Как показало исследование, большинство студентов иногда или регулярно занимается спортом, при этом число студентов, вовлеченных в занятия физической культурой и спортом ежегодно увеличивается. Исследование зависимости места проживания студентов и регулярности занятий спортом показало, что студенты, проживающие с родителями занимаются спортом регулярнее, хотя число не занимающихся спортом в этой категории студентов больше (этот показатель несущественно выше среди студентов 1 курса и существенно – среди студентов 5 курса). В целом, число студентов 5 курса, проживающих в общежитии и занимающихся спортом регулярно или время от времени существенно увеличилось. Дополнительное исследование общественной активности показало, что студенты считают, что в университете мероприятий проводится не много (41% опрошенных).

Именно поэтому стратегическим приоритетом первичной профилактики следует рассматривать создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья (учитывает факторы риска и факторы защиты)- освоение и раскрытие ресурсов личности, поддержку молодого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ и помощь ему в самореализации. В том числе профилактика аддиктивного поведения помимо традиционных мероприятий должна включать в себя и мероприятия по активизации общественной жизни Университета, популяризации здорового образа жизни и воспитанию критического мышления, независимого и ответственного поведения в сфере личного здоровья.

2. Цели и задачи программы

1.1 *Целью* данной программы является создание условий для формирования мотивации здорового образа жизни в студенческой среде, профилактика употребления психически активных веществ (далее – ПАВ), а так же профилактика поведенческих зависимостей (азартные игры, компьютерная зависимость) среди студентов УрГУПС.

1.2 *Основными задачами программы является:*

- 1) формирование мотивации студентов на ведение здорового образа жизни в студенческой среде через:
 - информирование студентов о негативном воздействии ПАВ на организм человека и последствиях злоупотребления ими;
 - формирование основ здорового образа жизни;
 - вовлечение студентов в работу спортивных секций и творческих коллективов;
- 2) формирование у студентов навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы;

- 3) привлечение активной студенческой молодежи к волонтерской деятельности.
- 4) создание среды, благоприятной для ведения ЗОЖ:
 - организация внеучебной деятельности
- 5) организация мониторинга риска развития и распространения алкогольной, табачной зависимостей, состояния здоровья, досуга студентов и условий их жизнедеятельности;

3. Нормативно-правовое обеспечение программы

Правовую основу программы составляют Конституция Российской Федерации, указы Президента Российской Федерации, Уголовный кодекс, Кодекс об административных правонарушениях, нормативно-правовые акты государственных органов и органов местного самоуправления субъектов РФ, а также Устав университета, постановления ученого совета, приказы ректора, правила внутреннего распорядка, положение о студенческом общежитии и иные правовые нормы, действующие на территории ФГБОУ ВПО УрГУПС. Руководствуясь всероссийским молодежным форумом «Селигер» и молодежным форумом «Утро», ввели новые формы работы со студентами.

4. Основные принципы организации воспитательной работы

К основным принципам организации воспитательной работы по профилактике табакокурения, алкоголизма и популяризации здорового образа жизни относятся:

- *принцип демократизма*, предполагающий реализацию системы воспитания, основанной на взаимодействии, на педагогике сотрудничества преподавателя и студента;
- *принцип духовности*, проявляющейся в формировании у студента смыслообразующих духовных ценностей, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали;

- *принцип конкурентоспособности*, обеспечивающий формирование личности специалиста, способного к динамичной социальной и профессиональной мобильности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности;
- *принцип индивидуализации*, формирующий в вузе систему воспитания, направленную не на производство усреднённой личности, а индивидуально ориентированной с учётом задатков и возможностей каждого студента в процессе его воспитания и социализации;
- *принцип вариативности*, включающий различные варианты технологии и содержания воспитания на формирование вариативного способа мышления, принятия вероятностных решений в сфере профессиональной деятельности, готовности деятельности в ситуации неопределённости.

5. Перечень программных мероприятий

Алгоритм программы может быть реализован посредством ряда мероприятий, рассчитанный на 3 года.

№	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственные лица
1.	Проведение мониторингового исследование ценностных ориентаций студентов, исследование отношения студентов к своему здоровью.	Апрель-май	Психологи
2.	Проведение собраний по вопросам пропускного режима, правил внутреннего распорядка, правил проживания в общежитии, разъяснение действующего административного и уголовного законодательства	Сентябрь	Комендант общежития, специалисты по работе с молодежью
3.	Проведение собраний по вопросам правил проживания в общежитиях, правил нахождения на территории студенческого городка, разъяснение действующего административного и уголовного законодательства	Сентябрь	Кураторы, заместители деканов по воспитательной работе, специалисты по работе с молодежью
4.	Проведение рейдов СОООПр на территории студенческого городка и общежитий с целью предупреждения, пресечения нарушений правил проживания в общежитиях и общественного порядка, в частности курения в неположенных местах	В течение учебного года	Начальник отдела охраны, УВВР, зам деканы, кураторы, специалисты по

			работе с молодежью
5.	Работа с отделом ГО и ЧС по вопросам безопасности студентов (ознакомление студентов с правилами пожарной безопасности, проведение учебно-тренировочных мероприятий по ГО и ЧС)	В течение учебного года	ОВПО, УВВР
6.	Работа студенческих Советов общежитий по профилактике нарушений правил проживания в общежитиях (отработка нарушителей, предложения о наложении взыскания, проведение разъяснительной работы)	В течение учебного года	Студ. Совет общежитий, специалисты по работе с молодежью
7.	Проведение тренингов профилактической направленности специалистами отдела по воспитательной работе Университета, психологами Университета, сертифицированными МБУ « Центр социальной и психологической помощи детям и молодежи «Форпост» по профилактике зависимостей	В течение года	Психологи Университета, Психологи «Форпост»
8.	Проверка посещаемости студентами учебных занятий, проверка условий проживания в общежитиях, проведение бесед в группе по вопросам безопасности, соблюдения правил внутреннего распорядка и правопорядка, работа с родителями	В течение года	Кураторы, специалисты по работе с молодежью, заместители деканов
9.	Организация конкурса студенческих общежитий, критерий оценивания, организация первенства Общежитий УрГУПС по различным видам спорта	В течение года	УВВР, кафедра физ.воспитания, Профком студентов, студ.советы в общежитиях
10.	Организация конкурса на лучший факультет (один из критериев оценивание – отсутствие правонарушений, в том числе курение в неположенном месте)	Подведение итогов – октябрь следующего учебного года	Начальник УВВР, зам. деканов по воспитательной работе, психологи
11.	Сотрудничество с Городским центром медицинской профилактики, привлечение их специалистов для проведения тренингов среди студентов УрГУПС, кураторов академических групп	В течение года	ОВПО, УВВР
12.	Работа с активом группы по активизации общественной жизни студентов (тренинги на развитие лидерских качеств, а также на командообразование)	Октябрь-декабрь	Старосты, культорги, кураторы, психологи
13.	Тренинги по профилактике табакокурения, «Противодействие влиянию»	В течение года	Психологи
14.	Обучение кураторов академических групп по вопросам профилактики зависимостей, в том числе табакокурения	Два раза в год	Кураторы академических групп
15.	Акция «Дыши свободно!» во всемирный день без	31 мая	Психологи,

	табака (проводится волонтерским отрядом «Доброе сердце» совместно с психологами УрГУПС)		УВВР, кураторы, зам.деканов по воспитательной работе
16.	Организация летнего и зимнего отдыха студентов	Февраль, июль	УВВР, профком студентов.
17.	Организация спартакиады УрГУПС среди общежитий и факультетов	В течение года	кафедра физ.воспитания, УВВР,
18.	Участие в мероприятиях Правительства Свердловской области, Министерства здравоохранения Свердловской области (конкурс «Самый некурящий ВУЗ», конкурс социальной рекламы под эгидой ФСКН и др.)	В течение года	Начальник УВВР, зам. деканов по вос- питательной работе, психологи
19.	Участие в межвузовских конкурсах, выставках, фото-кроссах, конференциях, направленных на профилактику наркомании, иных зависимостей от психоактивных веществ и пропаганде здорового (трезвого) образа жизни, выработка совместных решений по внедрению новых способов борьбы с наркоманией и методов её профилактики	В течение года	Начальник УВВР, зам. деканов по вос- питательной работе, психологи
20.	Выпуск информационных листовок и плакатов по проблемам, профилактике и распространению наркомании, алкоголя, ВИЧ-инфекции в студенческой среде	В течение года	УВВР, Совет студентов, профкома студентов, отдел охраны
21.	Веревочный курс для студентов первого курса	Сентябрь- ноябрь	УВВР
22.	Создание зоны для свободного общения студентов (коммуникативный клуб)	В течение года	УВВР

6. Ожидаемые результаты реализации программы

1. Приобщение студентов к здоровому образу жизни, как на основе уровня сохранения и укрепления физического, психического здоровья, так и на основе уровня информированности в различных вопросах, касающихся воздействия психотропных веществ на здоровье студенческой молодёжи.

2. Формирование среди студентов программы осознанного негативного отношения к употреблению ПАВ.

3. Увеличение охвата студентов рекламой спорта и здорового образа жизни.

4. Прекращение роста или снижение количества студентов эпизодически употребляющих ПАВ.

5. Налаживание сотрудничества с районными, городскими и областными организациями и медицинскими учреждениями, занимающимися профилактической деятельностью.

7. Критерии оценки эффективности программы

1. Сравнение уровня информированности студентов по вопросам зависимого поведения до и после участия в профилактической программе. Оценка информированности осуществляется с помощью анкетирования. Показателем эффективности работы является увеличение количества правильных ответов на вопросы анкет.

2. Предполагает анализ отзывов о мероприятиях программы со стороны студентов. Отзыв получают в результате беседы или письменного опроса. Показателем эффективности является признание программы интересной, полезной и соответствующей заявленным целям.

3. Увеличение количества студентов с активной жизненной позицией и позитивной социальной активностью.