

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский федеральный университет»

Хакасский технический институт – филиал федерального государственного
автономного образовательного учреждения высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е. А. Бабушкина

« 29 » 03 2018 г.


Принято

Решением УС от 29.03.18 пр. № 9

**ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ
Хакасского технического института – филиала
федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Сибирский федеральный университет»
на 2018 – 2022 годы**

ПФНЗОЖиПЗС - 2018

(шифр документа)


	Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТИ – филиала СФУ на 2018 – 2022 годы	ПФНЗОЖиПЗС – 2018
		Страница 2 из 13

1 Общие положения

Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов Хакасского технического института – филиала федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет» (далее – институт, ХТИ – филиал СФУ, Программа, соответственно) разработана в целях реализации Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Указа Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».

Программа определяет цели, задачи, принципы и основные направления деятельности института в области формирования здорового образа жизни студентов на период до 2020 года.

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, ведет к утрате жизненного потенциала, вызывает страдания людей и истощение ресурсов во всех секторах. Представление людям возможности контролировать свое здоровье и его детерминанты способствует развитию сообществ и повышению качества жизни. Без активного участия самих людей

	Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТИ – филиала СФУ на 2018 – 2022 годы	ПФНЗОЖиПЗС – 2018
		Страница 3 из 13

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 образовательной организации – подготовка специалистов высокого класса, которые будут востребованы обществом, но при этом не нанести вред состоянию здоровья обучающихся. В соответствии с Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и другими нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства здравоохранения Российской Федерации, образовательная организация несет ответственность за здоровье своих студентов. Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года определена важная роль физической культуры и спорта 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.

В национальной Доктрине развития образования и в федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологии 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 молодежи в частности. Здравоохранение преимущественно ориентировано на лечебную составляющую.

В Республике Хакасия сохраняется общая тенденция к повышению уровня неинфекционной заболеваемости, в этой связи приоритетным направлением улучшения здоровья является ее первичная профилактика.

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 они вступают как в атмосферу профессиональной деятельности, так в сферу своего образа жизни. Малоподвижный образ жизни студентов усиливается умственными и психическими нагрузками. Среди факторов, влияющих на состояние здоровья 50 % отводится образу жизни: нерациональное питание, недостаточная физическая активность, из-

	Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТИ – филиала СФУ на 2018 – 2022 годы	ПФНЗОЖиПЗС – 2018
		Страница 4 из 13

быточная 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 формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТИ – филиала СФУ.

2 Нормативно-правовая база программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г.
- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан».
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020г.г.


3 Цель программы

3.1 Создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов ХТИ – филиала СФУ, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни.

3.2 Создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья студентов института, формирование необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в практике.

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

3.4 Продвижение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, повышение интереса студентов к занятиям спортом, организация пропаганды физической культуры и спорта, распространение социальной рекламы и на основе этого способствование формированию здорового стиля

	Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТИ – филиала СФУ на 2018 – 2022 годы	ПФНЗОЖиПЗС – 2018
		Страница 5 из 13

жизни у каждого вовлеченного в действие программы.

4 Задачи программы

4.1 Внедрение в образовательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья.

4.2 Содействие развитию приоритета профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни у студентов ХТИ – филиала СФУ.

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

4.4 Создание и совершенствование здоровьесберегающих условий обучения, труда, отдыха, оздоровления и лечения студентов.

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

4.6 Повышение ответственного отношения к здоровьесбережению и усиление установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации.

4.7 Формирование и совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска у студентов.

4.8 Повышение социальной и творческой активности студентов путём приобщения их к творческому процессу с возможностью приобретения ими профессиональных навыков, для дальнейшей самореализации.

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

4.10 Разработка механизма стимулирования студентов на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, активный досуг.


5 Ожидаемые результаты

5.1 Ценностное отношение студентов к своему здоровью, и устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.

5.2 Сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья студентов во время обучения.

5.3 Развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни у студентов.

5.4 Совершенствование системы профилактических, физкультурно-оз-

	Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТИ – филиала СФУ на 2018 – 2022 годы	ПФНЗОЖиПЗС – 2018
		Страница 6 из 13

доровительных и спортивно-массовых мероприятий.

5.5 Расширение мер по психологической и социальной поддержке студентов.

5.6 Расширение здоровьесберегающей среды в институте.

5.7 Повышение уровня и качества жизни студентов.

5.8 Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.

5.9 Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

5.10 Приобретение умений выявлять и минимизировать факторы риска, негативно сказывающиеся на здоровье студентов.

5.11 Создание усовершенствованной системы непрерывного профессионального развития, тренировок и обновления навыков здорового образа жизни.

5.12 Публикация методических пособий, содержащих научно-обоснованные положения об основах здорового образа жизни.


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

6. Основные направления деятельности в рамках реализации программы

Для профилактики ведущих неинфекционных заболеваний наибольшее значение имеют управляемые факторы риска, связанные с образом жизни, составляющие более 50% - нерациональное питание, недостаточная физическая активность, избыточная масса тела, дисстрессовые нагрузки, курение, злоупотребление алкоголем, асоциальное поведение. Вклад этих факторов в общую смертность населения колеблется от 9 до 35 процентов. Большинство факторов риска являются универсальными для развития ведущих форм неинфекционных заболеваний.

Именно на уменьшение роли этих неблагоприятных для здоровья факторов образа жизни будет направлено большинство мероприятий Программы.

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

	Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТИ – филиала СФУ на 2018 – 2022 годы	ПФНЗОЖиПЗС – 2018
		Страница 7 из 13

6.1 Совершенствовать систему непрерывного профессионального развития, тренировок и обновления навыков здорового образа жизни.

6.2 Разработать элективные курсы по различным направлениям здорового образа жизни.

6.3 Включить реализацию принципов здорового образа жизни в практику студентов всех факультетов (лекции, беседы по актуальным проблемам образа жизни).

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

6.5 Создать студенческие спортивные команды по наиболее популярным в нашей стране видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лыжи, настольный теннис и пр.).

6.6 Проводить Чемпионаты института среди студентов по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лыжи, настольный теннис и другим) (Приложение А).

6.7 Участвовать в городских, республиканских, Российских и международных студенческих спортивных соревнованиях (Приложение А).

6.8 Ужесточить контроль за соблюдением приказа «О запрете курения», Федерального закона № 87 – ФЗ «Об ограничении курения», Федерального закона №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

6.9 Заведующим кафедрами разработать мероприятия по наиболее близким к предмету преподавания направлениям здорового образа жизни.

6.10 Читать лекции о табакокурении как болезни, зависимости от психоактивных веществ.

6.11 Проводить студенческие диспуты и круглые столы на тему профилактики и лечения табакокурения.


6.12 Организовать на базе общежития ХТИ – филиала СФУ «Школы борьбы с курением» с привлечением студентов-волонтеров.

6.13 Проводить ежегодные медицинские осмотры и мониторинг состояния здоровья студентов I–IV курсов, консультации по поводу их состояния здоровья.

6.14 Проводить вакцинацию студентов в соответствии с национальным календарем прививок.

6.15 Проводить анкетирование студентов об информированности их о вреде табакокурения, наркомании, ВИЧ.

6.17 Студенческому совету общежития организовать досуг студентов, проживающих в общежитии.

	Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТИ – филиала СФУ на 2018 – 2022 годы	ПФНЗОЖиПЗС – 2018
		Страница 8 из 13

6.18 Провести психодиагностику и социологические исследования по самооценке здоровья студентов, приоритетам в их жизни, отношению к факторам риска.

7 Медицинское обслуживание

7.1 Ежегодно студенты первых – четвертых курсов проходят периодический медицинский осмотр.

7.2 В целях профилактики такого социально-значимого заболевания как туберкулёз все студенты ежегодно проходят флюорографическое обследование.

7.3 В медицинском кабинете организуется вакцинация студентов в соответствии с национальным календарем профилактических прививок, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся.


7.4 С привлечением фельдшера проводятся мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению студентов, организуются профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решаются ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской сферы.

7.5 Осуществляется медицинское обслуживание всех соревнований, проводимых в институте, в т.ч. в выходные и праздничные дни.

8 Работа кураторов

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

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

	Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТИ – филиала СФУ на 2018 – 2022 годы	ПФНЗОЖиПЗС – 2018
		Страница 9 из 13

9 Координация Программы и оценка эффективности ее реализации

9.1 Координация реализации Программы осуществляется на заседаниях Совета по воспитательной работе ХТИ – филиала СФУ и Ученых советах факультетов.

9.2 Оценка эффективности реализации Программы проводится ежегодно на заседании Совета по воспитательной работе.

10 Принципы реализации Программы

В целях успешной реализации Программы необходимо руководствоваться следующими принципами:

10.1 Приоритет профилактических и оздоровительных мер.

10.2 Доступность для студентов оздоровительных мероприятий вне зависимости от уровня их доходов и места жительства.

10.3 Своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья.

10.4 Непрерывность оздоровительных мероприятий в течение обучения.


10.5 Формирование у студентов ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

11 Контроль за реализацией Программы

11.1 Оперативный и периодический контроль осуществляется Советом по воспитательной работе, деканами и кураторами академических групп.

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

11.3 Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за организацию Программы на всех уровнях управления института, а так же лиц и структурных подразделений, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий ее реализации.

	Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТТИ – филиала СФУ на 2018 – 2022 годы	ПФНЗОЖиПЗС – 2018
		Страница 10 из 13

РАЗРАБОТЧИК

Специалист по учебно-методической
работе I категории



Ю. Р. Миннулина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной и воспитательной работе



Т. И. Потылицына

Заведующий планово-
финансовым сектором



Л. Н. Силютина

Заведующий правовым сектором



Т. И. Потылицына

Председатель
профсоюзной организации студентов



Ю. Р. Миннулина

Председатель
совета обучающихся




Е. Н. Асомчик

Нормоконтролер:
Специалист по учебно-методической
работе I категории



С. А. Степанова

	Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов ХТИ – филиала СФУ на 2018 – 2022 годы	ПФНЗОЖиПЗС – 2018
		Страница 11 из 13

ПРИЛОЖЕНИЕ А

План мероприятий на 2018-2022 годы

№ п/п	Мероприятие	Дата
1	Кубок первокурсника по волейболу	Октябрь, ежегодно
2	Кубок первокурсника по баскетболу	Ноябрь, ежегодно
3	Кубок первокурсника по футболу	Декабрь – февраль, ежегодно
4	День здоровья	Сентябрь, ежегодно
5	Первенство института по волейболу	Февраль, ежегодно
6	Первенство института по баскетболу	Февраль, ежегодно
7	Первенство института по футболу	Февраль, ежегодно
8	Первенство института по шахматам	Январь, ежегодно
9	Первенство института по настольному теннису	Январь, ежегодно
10	Лыжня России	Февраль, ежегодно
11	День защитника Отечества	Февраль, ежегодно
12	Участие в городских, республиканских спортивных мероприятиях	Постоянно

