

**НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АБАЯ**



ПРОГРАММА

**ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ КАЗАХСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ АБАЯ**

АЛМАТЫ 2021

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Здоровье студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава вуза является одним из важнейших условий эффективной деятельности участников воспитательно-образовательного процесса. Различные отклонения и ухудшение показателей здоровья, возникающие в процессе обучения, являются препятствиями в достижении успехов в образовательном процессе вуза.

Необходимость проведения широких профилактических мер в отношении юношества, включающих, прежде всего, меры воспитательного характера, актуализируется в связи с тем, что в этом возрасте формируются основные поведенческие установки, взгляды, навыки, привычки, определяющие в дальнейшем образ жизни человека. Именно в этот период можно предупредить возникновение вредных привычек, эмоциональной невожатанности, установки на пассивный отдых, нерациональное питание, что в дальнейшем может стать факторами «риска».

Кроме гуманитарного аспекта проблема имеет четко выраженную социально-экономическую сторону, так как здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных и профессиональных функций. Отсюда следует, что забота о здоровье студентов есть важнейшая задача в деле подготовки специалистов. В русле вузовского обучения одним из важнейших является педагогический воспитательный аспект, определяющий вопросы формирования ценностного отношения студентов и преподавателей к здоровьесбережению, как мировоззренческой установки личности.

Проблемы, обусловившие необходимость разработки программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и сотрудников университета: ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни – основные факторы, влияющие на здоровье студентов и сотрудников вуза; возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье студентов; рост употребления алкоголя, токсических и наркотических веществ; недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Цель:

- Создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов и сотрудников университета, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни
- Создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья студентов и сотрудников университета, формирование необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний и навыков в практике.
- 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.

- Утверждение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, повышение интереса сотрудников и студентов к занятиям спортом, организация пропаганды физической культуры и спорта, распространение социальной рекламы и на основе этого способствовать формированию здорового стиля жизни у каждого вовлеченного в действие программы

Задачи:

- Внедрение в образовательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья
- Содействие развитию приоритета профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни у студентов и преподавателей КазНПУ
- Создание и совершенствование здоровьесберегающих условий обучения, труда, отдыха, оздоровления и лечения студентов и преподавателей КазНПУ
- Развитие спортивно-оздоровительной базы и условий формирования здорового образа жизни
- Повышение ответственного отношения к здоровьесбережению и усиление установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации
- Совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска у сотрудников и студентов КазНПУ
- Повышение социальной и творческой активности студентов путём приобщения их к творческому процессу с возможностью приобретения ими профессиональных навыков, для дальнейшей самореализации
- Организация и проведение спортивных соревнований, спартакиад, спортивных праздников
- Разработка механизма стимулирования сотрудников и студентов на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, активный досуг

План мероприятий:

- 1) Проведение ежегодных медицинских осмотров для студентов 1 курса (для анализа состояния здоровья студентов). Анализ и оценка состояния здоровья студентов КазНПУ по результатам медицинских осмотров, отчетов по заболеваемости и обращаемости студентов в ПМСП.

- 2) Проведение бесед, лекций, тренингов с участием врачей Здравпункта КазНПУ, специалистами службы Формирования Здорового Образа Жизни (ФСОЖ), Молодёжного центра здоровья Первично Медико-Санитарной Помощи (ПМСП) на такие темы, как: Табакокурение и алкоголизм, Наркомания, Туберкулез, СПИД и ВИЧ, Инфекции передающиеся половым путем (ИППП), Нерациональное питание, Низкая двигательная активность.
- 3) Проведение месячников по пропаганде ЗОЖ в течение учебного года.
- 4) Изготовление, тиражирование полиграфической продукции по пропаганде ЗОЖ, размещение информации на сайте Университета.
- 5) Проведение спортивных мероприятий (Спартакиад) внутри групп, среди групп, среди институтов, между институтами по легкой атлетике (бег, прыжки), футболу, волейболу, шахматам, настольный теннис.
- 6) Анкетирование студентов (Диагностирование студентов на их отношение к наркотикам, табакокурению и алкоголизму)

План мероприятий месячников по пропаганде ЗОЖ

№	План мероприятий:		Ожидаемый результат
1	Проведение ежегодных медицинских осмотров для студентов 1 курса (для анализа состояния здоровья студентов) Анализ и оценка состояния здоровья студентов КазНПУ по результатам мед.осмотров, отчетов по заболеваемости и обращаемости студентов в ПМСП	ежегодно	Охват 100%
2	Проведение бесед, лекций, тренингов со студентами 1 курса врачами Здравпункта, специалистами службы Формирования Здорового Образа Жизни (ФСОЖ), Молодёжного центра здоровья ПМСП по темам:	Ежегодно, не реже 2-4 раз в год	Охват 100%

	<p>Табакокурение и алкоголизм, Наркомания, Туберкулез, СПИД и ВИЧ, Инфекции передающиеся половым путем (ИППП), Нерациональное питание, Низкая двигательная активность.</p>		
	<p>Проведение ежемесячных мероприятий по пропаганде ЗОЖ в течение года.</p>	<p>Ежегодно</p>	<p>Охват 100%</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Месячник «Защити себя от туберкулеза» приуроченный к Всемирному дню борьбы против туберкулеза-24 марта 2022г 2. Месячник «Ваше здоровье в ваших руках» приуроченный к Всемирному дню здоровья -7 апреля 2022г 3. Месячник «За жизнь без табака» » приуроченный к Всемирному дню без табака -31 мая 2022г 4. Месячник «Наркотикам – нет!» приуроченный к Международному дню борьбы с наркоманией -26 июня 2022г 5. Месячник «Береги здоровье смолоду » приуроченный к Международному дню молодежи-12 августа 2021г, вторник 6. Месячник «Алкоголю скажем: Нет!» приуроченный к Всемирному дню трезвости и борьбы с алкоголизмом-3 октября 2021 г 7. Месячник «Мы против курения» приуроченный к Международному дню отказа от курения- 18 ноября 2021г, четверг 8. Месячник «Знай свой статус» 	<p>Март 2021г</p> <p>Апрель 2021г</p> <p>Май 2021г</p> <p>Июнь 2021г</p> <p>Сентябрь 2021г</p> <p>Октябрь 2021г</p> <p>Ноябрь 2021г</p> <p>Декабрь 2021г</p>	

	<p>» приуроченный к Всемирному дню борьбы со СПИДОМ– 1 декабря 2021 г</p> <p>9. Месячник «Ребята! Давайте жить здорово!» » приуроченный Всемирному дню мира и Международному дню семьи -1 января, суббота</p> <p>10. Месячник «Скажи здоровью "Да!"» приуроченный к Дню профилактики инфекций, передающихся половым путем - 21 февраля 2022г</p> <p>11. Месячник «Защити себя от туберкулеза» приуроченный к Всемирному дню борьбы против туберкулеза-24 марта 2022г</p> <p>12. Месячник «Ваше здоровье в ваших руках» приуроченный к Всемирному дню здоровья -7 апреля 2022г</p> <p>13. Месячник «За жизнь без табака» » приуроченный к Всемирному дню без табака -31 мая 2022г</p> <p>14. Месячник «Наркотикам – нет!» приуроченный к Международному дню борьбы с наркоманией -26 июня 2022г</p>	<p>Январь2022г</p> <p>Февраль 2022г</p> <p>Март 2022г</p> <p>Апрель 2022г</p> <p>Май 2022г</p> <p>Июнь 2022г</p>	
	<p>Изготовление, тиражирование полиграфической продукции по пропаганде ЗОЖ, размещение информации на сайте Университета.</p> <p>По пропаганде ЗОЖ: Табакокурение и алкоголизм, Наркомания, Туберкулез, СПИД и ВИЧ, Инфекции передающиеся половым путем (ИППП), Нерациональное питание, Низкая двигательная</p>	<p>Ежегодно, каждый месяц</p>	<p>Наличие продукции, информация размещённая на сайте университета</p>

	активность.		
	Проведение спортивных мероприятий (Спартакиад) внутри групп, среди групп, среди институтов, между институтами по легкой атлетике (бег, прыжки), футболу, волейболу, шахматам, настольному теннису.	Ежегодно, 2-4 раза в год	Охват не менее 50%
	Анкетирование студентов (Диагностирование студентов на их отношении к наркотикам, табакокурению и алкоголизму) На сайте университета	Ежегодно, 2 раза в год	Готовый список вопросов для анкетирования. Охват не менее 80%

Медицинское обслуживание

Все необходимые медицинские услуги студентам оказываются Врачами Здравпункта и медицинскими сестрами Медпункта институтов, а также Первичная Медико-Санитарная Помощь (ПМСП) оказывается в Городской поликлинике №1 (ГП№1) и в Медицинском центре ТОО А-CLINIC. Ежегодно бригадой специалистов проводится периодический медицинский осмотр студентов первых курсов, анализ заболеваемости и мониторинг состояния здоровья всех студентов и сотрудников Университета. В целях профилактики такого социально-значимого заболевания как туберкулёз все студенты и сотрудники КазНПУ ежегодно проходят флюорографическое обследование. Здравпункт осуществляет оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению студентов, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (коронавируса, гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Вакцинация студентов проводится в соответствии с национальным календарем профилактических прививок. Сертификатами прививок студентов находятся в здравпункте. Осуществляется медицинское

обслуживание всех соревнований, проводимых в Университете, в том числе в выходные и праздничные дни.