

ПРОГРАММА ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВУЗЕ.

Понятие здорового образа жизни, или что это такое?



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это навык человека, который заключается в способности выполнять специальные действия (или наоборот, отказаться от выполнения таковых), направленные на сохранение и улучшение его здоровья, и профилактику заболеваний. Профилактикой заболеваний называется система мер для предупреждения или устранения причин, вызывающих болезнь. Профилактика бывает разных уровней:

первичная профилактика - система мероприятий по устранению причин и факторов возникновения болезней, вторичная - предупреждение прогрессирования имеющегося заболевания, и третичная профилактика - это предупреждение рецидивов заболеваний. В рамках ЗОЖ принято рассматривать именно первичную профилактику заболеваний.

Владеть способностью вести здоровый образ жизни – это значит иметь специальные знания о том, что является полезным, а что нет, как необходимо дисциплинировать себя, выстраивать правильный режим дня, а также выполнять специальные процедуры и принимать правильную пищу.

Здоровье – это совокупность физического, психического, духовно-нравственного благополучия человека. Отношение к здоровью как к ценности, необходимость формирования здоровьесберегающих ценностных ориентаций, воспитание ответственности за собственное здоровье, обладание определенными знаниями и умениями по сохранению и укреплению здоровья, ведение здорового образа жизни – основные положения в реализации технологии самосбережения здоровья и обретения жизненного оптимизма. Сохранение здоровья, управление им в интересах жизненных достижений — это личное дело каждого человека.

Учитывая социальное предназначение молодежи как основного трудового потенциала российского общества, сохранение и укрепление здоровья

студенческой молодежи имеет большое медико-социальное и общественное значение. Реально, недостаточный уровень здоровья, нервно-психическое перенапряжение, высокая учебная нагрузка, нерациональный образ жизни, экономическая и социальная незащищенность обучающихся приводят к росту их заболеваемости, препятствуя приобретению ими профессиональных знаний.

Для решения дальнейшего сохранения и укрепления здоровья обучающихся и сотрудников ДГМУ, достижения более высоких результатов в подготовке специалистов, необходима комплексная программа реализации основных принципов здорового образа жизни.

В соответствии со следующими нормативными документами, регламентирующими работу по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни (федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. 13.07.2015 г., с изменениями от 30.09.2015 г.) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании») возникает потребность в создании подразделения в медицинском университете, которая будет заниматься проблемой здоровья студентов и преподавателей.

Цели и задачи программы:



Целью настоящей программы является сохранение и укрепление здоровья студентов и сотрудников путем формирования в коллективе вуза установки на здоровый образ жизни посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе учебы и работы, формирование физической и медицинской культуры проведения свободного времени, искоренения вредных привычек, обучения студентов и сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Реализация программы осуществляется по следующим приоритетным направлениям:

I. Организационно-методическая работа.



университетов по тематике здорового образа жизни.

4. Организация тематических выставок литературы из фондов научной библиотеки ДГМУ.

5. Изготовление печатных информационных материалов для студентов и сотрудников по тематике здорового образа жизни в типографии ДГМУ.

6. Организация консультаций врачей, юристов, психологов, психотерапевтов по различным вопросам здорового образа жизни.

4. Организация тематических выставок литературы из фондов научной библиотеки ДГМУ.

5. Изготовление печатных информационных материалов для студентов и сотрудников по тематике здорового образа жизни в типографии ДГМУ.

6. Организация консультаций врачей, юристов, психологов, психотерапевтов по различным вопросам здорового образа жизни.



II. Учебно-образовательное направление.

1. Внедрение межпредметных программ по формированию здорового образа жизни.
2. Проведение обучающих курсов по программам профилактики наркомании, токсикомании, алкоголизму, табакокурению.
3. Работа спортивных кружков и секций (баскетбол, волейбол, парашютизм, альпинизм, скандинавская ходьба, шейпинг, калланетика, танцы, шахматы, настольный теннис, бадминтон, армспорт, стритбол, работа тренажёрного зала).



В ДГМУ созданы благоприятные условия для осуществления учебного процесса, отвечающие требованиям безопасности для здоровья и жизни студентов по соответствию санитарно-гигиенических норм учебных мест, составления расписания учебных занятий с учетом оптимального сочетания режима учебы и отдыха. Для полноценного отдыха и подготовки к занятиям студентов созданы условия, отвечающие санитарно-гигиеническим нормам в общежитиях. Администрация университета постоянно осуществляет контроль над санитарно-гигиеническим состоянием аудиторий, общежитий, блоков питания, санузлов.

Во внеучебное время в распоряжении студентов: спортивная база (спортивный и тренажерные залы, в том числе и в общежитиях №4,5, открытая площадка, многочисленные спортивные секции, спортивный клуб), студенческий клуб для занятий художественной самодеятельностью, органы студенческого самоуправления. Преподаватели также имеют возможность посещать спортивные секции, занимаясь физической культурой по мере своих возможностей и подготовки. Во всех корпусах университетов и общежитиях организованы пункты общественного питания (столовые, буфеты).



III. Массовая работа по оздоровлению студентов и преподавателей.

1. Осуществление ежегодного медицинского осмотра сотрудников и студентов университета.
2. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение студентами знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.
3. Организация студенческого спасательного отряда «Снежный барс» для студентов и сотрудников по оказанию первой медицинской помощи.
4. Проведение большого количества культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Администрацией учреждения совместно с первичной профсоюзной организацией разработаны ряд мероприятий с целью привлечения сотрудников к систематическим занятиям физической культурой, занятиям фитнесом, а также в тренажерном зале. Анализируя промежуточные итоги, можно отметить положительную динамику в улучшении состояния здоровья и благополучия сотрудников, формировании активной жизненной позиции. Высокая производительность труда, успешная и плодотворная работа учреждения напрямую зависит от здоровья сотрудника и коллектива в целом.