

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор НИТУ «МИСиС»

А. А. Черникова

«16» марта 2017 г.

**«ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА»**

на 2017 - 2021 годы

*Документ не подлежит передаче, воспроизведению и копированию
без разрешения руководства НИТУ «МИСиС»*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| № | Наименование раздела | Содержание раздела |
|---|------------------------------------|---|
| 1 | Название | Программа укрепления здоровья и формирования навыков здорового образа жизни участников образовательного процесса. |
| 2 | Основание для разработки программы | <ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41); - Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г. - Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. - Закон РФ «О физической культуре и спорте» (№329-ФЗ от 04.12.2007). - Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (№323-ФЗ от 21.11.2011 ст. 17, 20, 24). - Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 г.г. (п. 2.2; 5.5). |
| 3 | Цель программы | Сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, на основе личной заинтересованности в здоровом образе жизни, развитие системы медицинского обеспечения, психологической помощи и совершенствовании системы питания. |
| 4 | Задачи программы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка системы контроля состояния здоровья студентов и факторов, влияющих на их здоровье. 2. Формирование приоритета здорового образа жизни и создание условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса в НИТУ «МИСиС». 3. Приобретение участниками образовательного процесса системы знаний по формированию здорового образа жизни. 4. Формирование у студентов необходимых духовно-нравственных устоев для преодоления воздействия неблагоприятных социально-экономических факторов. 5. Психофизическая подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности. 6. Физическое воспитание студентов 7. Приобретение знаний об основах здорового питания, знаний о личной гигиене, негативном влиянии вредных привычек. |
| 5 | Структура программы | <p>Введение Цель и задачи программы Основные направления и мероприятия программы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактическое направление 2. Учебное направление 3. Охрана труда и создание безопасных условий труда 4. Спортивно массовая работа <p>Оценка результативности реализации программы</p> |

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| 6 | Сроки реализации | 2017-2021 |
| 7 | Показатели результативности | Оценка результативности реализации программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, таких как: психофизические и нравственные. |
| 8 | Ответственные исполнители | <ul style="list-style-type: none"> • здравпункт НИТУ «МИСиС»; • спортивный комплекс НИТУ «МИСиС»; • спортивно-оздоровительный лагерь НИТУ «МИСиС» (Республика Абхазия); • профком студентов НИТУ «МИСиС»; • профком сотрудников НИТУ «МИСиС»; • кафедра ФКиЗ • спортивный клуб; • управление культуры и молодежной политики |

| | | | | |
|---|---|-------------|---------------|----------|
|  | НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСиС» | | | |
| | Выпуск 1 | Изменение 0 | Экземпляр № 1 | Лист 4/8 |

ВВЕДЕНИЕ

Эффективный образовательный процесс в ВУЗе можно проводить только при создании здоровьесберегающей среды для всех участников этого процесса.

Здоровье нации во многом определяется состоянием и качеством здоровья молодого поколения граждан. При этом всегда остается актуальной проблема формирования здорового образа жизни, основы которого должны закладываться еще в детско-подростковом возрасте. Мотивация к здоровому образу жизни является основой формирования полноценного члена общества. Студенты играют особую роль в формировании трудового потенциала страны, поскольку из их числа подготавливаются наиболее квалифицированные специалисты для различных отраслей народного хозяйства. В то же время для того, чтобы отвечать современным требованиям и быть готовым к изменениям условий производства, как материального, так и духовного, мало обладать лишь внешним уровнем культуры и образования, глубокими профессиональными знаниями и навыками, необходимо иметь еще и крепкое здоровье. Каждому студенту необходимо иметь четкое представление о том, что он несет прямую ответственность перед обществом за состояние своего здоровья, ибо сбор средств, отпускаемых на содержание медицины, лежит грузом на плечах всех налогоплательщиков. Весь период учебы в ВУЗе должен быть наполнен активным формированием у молодежи основ культуры здорового образа жизни и самосохраняющих стратегий поведения.

Не меньшего внимания и заботы заслуживают и те члены коллектива ВУЗа, которые обеспечивают образовательный процесс – преподаватели, научные, административные и технические работники.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Основной целью программы является сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, на основе личной заинтересованности в здоровом образе жизни, развитие системы медицинского обеспечения, психологической и социальной помощи.

Достижение поставленной цели осуществляется через *решение следующих задач:*

1. Разработка системы контроля состояния здоровья студентов и факторов, влияющих на их здоровье.
2. Формирование приоритета здорового образа жизни и создание условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса в НИТУ «МИСиС».
3. Приобретение участниками образовательного процесса системы знаний по формированию здорового образа жизни.

4. Формирование у студентов необходимых духовно-нравственных устоев для преодоления воздействий неблагоприятных социально-экономических факторов.
5. Психофизическая подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности.
6. Физическое воспитание студентов.
7. Приобретение знаний об основах здорового питания, знаний о личной гигиене, негативном влиянии вредных привычек.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ ПРОГРАММЫ

1. Профилактическое направление

1. 1 Медицинский мониторинг:

- а) организация и проведение профилактических осмотров студентов I-IV курсов с применением информационно-компьютерных технологий для оценки здоровья и выявления диспансерных контингентов.
- б) Применение методов скрининг-диагностики факторов риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний:

| Факторы риска | Методы и методики скрининг-диагностики |
|---------------------------------|--|
| Наследственность | Опрос |
| Индекс массы тела, ожирение | Индекс массы тела (Кетле), окружность талии, бедер, соотношение окружности талии к окружности бедер |
| Гипертензия | Измерение АД, ЧСС |
| Гипергликемия | По показаниям определение глюкозы в крови |
| Нарушения липидного обмена | По показаниям определение холестерина, липопротеидов высокой и низкой плотности |
| Низкая физическая активность | Вопросник ВОЗ |
| Нерациональное питание | Тесты по оценке степени рациональности питания (частота потребления жиров, овощей, фруктов, зерновых) |
| Уровень стресса | Вопросник по определению уровня стресса (экспресс-диагностика), Reeder L.G. |
| Курение | Опрос: стаж, регулярность, интенсивность, определение степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема) |
| Чрезмерное потребление алкоголя | Опрос |

| | | | | |
|---|---|--------------------|----------------------|-----------------|
|  | НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСиС» | | | |
| | <i>Выпуск 1</i> | <i>Изменение 0</i> | <i>Экземпляр № 1</i> | <i>Лист 6/8</i> |

1. 2 Наблюдение и профилактическое лечение студентов в здравпункте НИТУ «МИСиС».
1. 3 Организация преемственности в системе «поликлиника - стационар – здравпункт».
1. 4 Взаимодействие с кураторами групп – преподавателями младших курсов – для большего внимания за состоянием здоровья студентов.
1. 5 Контроль за исполнением обязательств страховых компаний по медицинскому обеспечению застрахованных студентов при возникновении страховых случаев.
1. 6 Организация и проведение проф. осмотров для категорий работников НИТУ «МИСиС», имеющих вредные условия труда.
1. 7 Организация и проведение диспансерных осмотров студентов и сотрудников с использованием компьютерных технологий и создание единой информационной базы.
1. 8 Проведение мониторингов по адаптации студентов к новым условиям жизнедеятельности и психологическое сопровождение обучающихся проживающих в общежитии.
1. 9 Организация в здравпункте студенческого городка доврачебной и неотложной помощи.
1. 10 Организация и проведение профилактических мероприятий (флюорографическое исследование, профилактические прививки, диспансерные осмотры, диспансерный учет хронических больных),
1. 11 Организация консультаций студентов сотрудниками клинических кафедр соседних ВУЗов.
1. 12 Проведение противоэпидемических мероприятий.
1. 13 Формирование групп нуждающихся в санаторно-курортном лечении;
1. 14 Формирование автоматизированного банка данных о состоянии здоровья студентов, регулярности прохождения флюорографического исследования, профилактических прививках, проведенных оздоровительных мероприятиях.
1. 15 Оздоровление студентов, страдающих хроническими заболеваниями, в СОЛ «Металлург» на берегу моря.

2. Учебное направление

2. 1 Внедрение цикла образовательно-просветительских программ, направленных на приобретение студентами и сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здоровья.
2. 2 Увеличение публикационной активности по проблематике ЗОЖ (методических пособий содержащих научно обоснованные положения об основах здорового образа жизни), используя, в том числе вузовские газеты «Сталь», «Сплав», сайт университета.

| | | | | |
|---|---|--------------------|----------------------|-----------------|
|  | НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСиС» | | | |
| | <i>Выпуск 1</i> | <i>Изменение 0</i> | <i>Экземпляр № 1</i> | <i>Лист 7/8</i> |

2. 3 Расширение лекционного раздела по проблематике ЗОЖ в теоретическом курсе по дисциплине «Физическая культура».

3. Охрана труда и создание безопасных условий труда

3. 1 Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.

3. 2 Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и производственной санитарии во всех структурных подразделениях вуза.

3. 3 Осуществление периодического медицинского осмотра всех работников, связанных с вредными условиями труда.

3. 4 Аттестация рабочих мест сотрудников вуза.

3. 5 Обеспечение сотрудников соответствующих категорий, согласно аттестации рабочих мест, спецодеждой, спецобувью, средствами индивидуальной защиты, аптечками, моющими и обезвреживающими средствами по действующим нормативам.

4. Спортивно массовая работа

4. 1 Проведение спортивно–массовых мероприятий внутри университета (Спартакиады студентов и сотрудников и др.).

4. 2 Организация работы спортивных секций по 10 видам спорта.

4. 3 Проведение спортивно – массовых мероприятий в общежитиях университета.

4. 4 Проведение спортивно – культурных мероприятий в Доме культуры и спорткомплексе, популяризация массового спорта.

4. 5 Организация групп здоровья для всех желающих студентов и сотрудников НИТУ «МИСиС».

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оценка результативности реализации программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, таких как: психофизические и нравственные.

1. Психофизические показатели:

- улучшение состояния здоровья студентов;
- повышение уровня и качества мышления;
- развитие внимания и памяти;
- развитие волевых качеств.

2. Нравственные показатели:

- сознательное отношение к труду;

- культурный образ жизни;
- устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам;
- самоутверждение студента как личности, повышение его социального статуса.

Разработано:

Проректор по развитию общежитий
и связям со странами СНГ



В. В. Хван

Согласовано:

Председатель ППО сотрудников НИТУ «МИСиС»



А. В. Алексахин

Председатель ППО студентов НИТУ «МИСиС»



З. З. Сафаров

Начальник управления культуры и молодежной политики



Д. А. Хорват

Зав. кафедрой ФКиЗ



З. М. Хусьянов

Руководитель спортивного комплекса



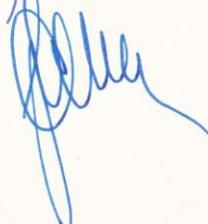
С. В. Копп

Зав. здравпунктом



А. М. Огурцов

Начальник отдела охраны труда



А. А. Авсеенко