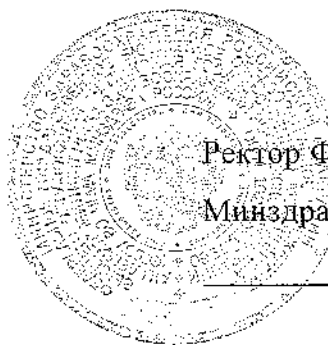


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧИТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО ЧГМА

Минздрава России, д.м.н., доцент

Д.Н. Зайцев
Д.Н. Зайцев

«10» января 2023 г.
«10» января 2023 г.

ПРОГРАММА
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЧИТИНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ
НА 2023 ГОД

Паспорт Программы

<p>Нормативно - правовая база программы</p>	<ul style="list-style-type: none">- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», утв. указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809;- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утв. Указом Президента РФ от 09.10.2007 №1351;- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030, утв. распоряжением Правительства РФ 24.11.2020 № 3081-р;- Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2030 года, утв. указом Президента от 24.11.2020 № 733;- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;- Федеральный закон от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";- Федеральный закон от 23 февраля 2013 №15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака";- Федеральный Закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
--	--

	<p>– Приказ Минздрава РФ № 222 от 20.09.1993 «О мерах по реализации основ законодательства РФ об охране здоровья граждан».</p>
Сроки реализации программы	2023
Участники программы	<ul style="list-style-type: none"> – Обучающиеся ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России; – Профессорско-преподавательский состав ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России; – Сотрудники ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России.
Исполнители программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ректорат ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России; 2. Отдел по воспитательной работе и молодежной политике; 3. Деканаты и кафедры; 4. Совет обучающихся и волонтерское движение «Ты не один!» ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России; 5. Научная библиотека; 6. Студенческий спортивный клуб «Бицепс»; 7. Клуб «Здоровье» кафедры инфекционных болезней и эпидемиологии; 8. Центр психологической поддержки; 9. Здравпункт; 10. Столовые и буфеты.

<p>Цель программы</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса путем формирования мотивации к здоровому образу жизни и ценностного отношения к здоровью как мировоззрения.</p>
<p>Задачи программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внедрение в учебно-воспитательный процесс программ, направленных на приобретение обучающимися и сотрудниками знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здорового образа жизни. 2. Разработка комплекса мер, направленных на оздоровление обучающихся и создание здоровьесберегающих условий обучения, труда и отдыха участников образовательного процесса. 3. Совершенствование спортивно-оздоровительной базы для сохранения и улучшения физического здоровья обучающихся и сотрудников. 4. Формирование отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ, табака, алкоголя и пропаганда здорового образа жизни. 5. Использование современных информационных технологий и средств массовой информации с целью формирования потребности у обучающихся, преподавателей

	<p>и сотрудников Академии в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>6. Повышение ответственного отношения к личному и общественному здоровью через вовлечение обучающихся и преподавателей в пропаганду здорового образа жизни во вневузовском пространстве.</p> <p>7. Развитие творческой и социальной активности обучающихся как фундамента формирования мотивации к здоровому образу жизни (также развитие добровольческого движения).</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>-Внедрение системы дополнительных здоровьесберегающих технологий в учебно - воспитательный процесс ФГБОУ ВО ЧГМА, Минздрава России, направленных на сохранение здоровья обучающихся, создание условий для здорового образа жизни, а также для профилактики различных форм девиаций в студенческой среде;</p> <p>-Формирование ценностного отношения обучающихся и сотрудников ФГБОУ ВО ЧГМА к своему здоровью;</p> <p>-Повышение эффективности оздоровительной и профилактической деятельности;</p> <p>-Создание клуба для проведения круглых столов, мини-лекций в целях пропаганды эстетических,</p>

	<p>этико-деонтологических, духовных знаний, о здоровом образе жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Усовершенствование информационно-профилактической деятельности; -Снижение количества заболеваний среди обучающихся и сотрудников; -Увеличение числа обучающихся, ведущих активный здоровый образ жизни; -Улучшение качества жизни обучающихся, преподавателей и сотрудников ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России; -Развитие волонтерского движения «Ты не один!» ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России, способствующего формированию мотивации к здоровому образу жизни.
--	---

Обоснование программы

В последнее время все значимее становится роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную личность с такими качествами и свойствами, как физическое и нравственное здоровье, социальная активность, ответственность и высокие эстетические идеалы.

Состояние здоровья обучающихся как значимой социальной группы нашего общества – это не только показатель существующего социально-экономического

и общественного развития страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества.

Национальная доктрина образования РФ гласит: «Государство в сфере образования призвано обеспечить всестороннюю заботу о сохранности жизни, здоровья и физическом воспитании, и развитии детей, учащихся и студентов».

Компетентностные требования, в соответствии с концепцией модернизации высшей школы, предусматривают наличие у молодых специалистов не только адекватных профессиональных знаний, умений и навыков, но и крепкого здоровья, высокой умственной и физической работоспособности. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся является одним из важных условий подготовки профессионально-компетентных, конкурентоспособных и мобильных специалистов.

Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам третьего поколения содержание образовательных программ по многим дисциплинам изменилось в сторону увеличения требований, интенсификации обучения и повышения объема учебных нагрузок. Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается непрерывным ростом разносторонней информации, широким использованием в учебном процессе технических средств обучения и компьютерных технологий. В условиях, когда объем информации возрастает высокими темпами, всеобщая информатизация отражается на жизни общества в целом и на студенческой жизни в частности. Поэтому современному студенту необходимо постоянно совершенствовать навыки применения электронных источников информации. Эта работа довольно кропотливая и требующая большого количества времени.

Одним из основных направлений деятельности современной высшей школы является сохранение здоровья обучающихся. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских мер, призванных предоставить современному студенту возможность сохранения здоровья за время обучения в

вузе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, по активному участию в профилактических мероприятиях, по использованию полученных знаний в повседневной жизни.

В качестве приоритетных направлений здоровьесберегающей деятельности в высшей школе выделяют:

- разработку организационно-методического обеспечения здоровьесберегающей деятельности, разработку нормативных и рекомендательных документов;
- психолого-педагогическую помощь обучающимся;
- проведение культурно-массовых мероприятий, организацию досуговой деятельности и поддержку творческой инициативы обучающихся;
- работу по формированию здорового образа жизни, профилактике девиантного поведения обучающихся;
- развитие системы информационного обеспечения здоровьесберегающей деятельности субъектов образовательной среды.

Вышеперечисленные факторы обуславливают необходимость разработки и принятия Программы здоровьесберегающей деятельности Читинской государственной медицинской академии на 2023 год.

Программа определяет цели, задачи, направления здоровьесберегающей деятельности ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России.

Направления и пути реализации программы

1. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска обучающихся и сотрудников Академии

Основой планирования и реализации здоровьесберегающей деятельности является систематическое отслеживание (мониторинг) состояния здоровья, проблем, интересов, запросов, ценностных ориентаций обучающихся и преподавателей. С этой целью необходимо:

- проведение профилактических медицинских осмотров студентов ЧГМА, с дальнейшим распределением их по группам здоровья для занятий физической культурой;

- диспансеризация преподавателей и сотрудников Академии;

- анкетирование обучающихся и сотрудников Академии с целью выявления отношения к здоровому образу жизни, самооценке состояния здоровья, распространённости факторов риска различных заболеваний и вредных привычек.

2. Профилактика социально-негативных явлений в студенческой среде и пропаганда здорового образа жизни

Значительную роль в формировании правильного отношения к здоровью у молодых людей играют профилактические мероприятия, направленные на пропаганду правил, касающихся личной гигиены, соблюдения режима сна и отдыха, предотвращения вредных привычек, полноценного и правильного питания. В данном аспекте предполагается:

- Разработка и реализация комплекса мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ, табакокурения, алкоголизма, распространения ВИЧ-инфекции среди обучающихся;

- Использование образовательного и воспитательного потенциала учебных дисциплин;

- Привлечение актива Совета обучающихся к разработке и реализации мероприятий по пропаганде здорового образа жизни;

- Чтение лекций для обучающихся по профилактике социально значимых заболеваний;

- Подготовка волонтеров отряда «Правильный выбор» по формированию мотивации здорового образа жизни среди учащихся СОШ г. Читы и Забайкальского края.

3. Информационно-просветительская деятельность

– Ознакомление и контроль за исполнением обучающимися и сотрудниками Академии Федерального закона Российской Федерации №15 от 23 февраля 2013 "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака", Закона Забайкальского края №198 от 24 июня 2009 «Об административных правонарушениях», Приказа № 105 от 24 июня 2021 «О запрете курения табака и потребления никотинсодержащей продукции в ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России»;

– Проведение кураторских часов по вопросам формирования мотивации здорового образа жизни;

– Подготовка и распространение информационных материалов по пропаганде здорового образа жизни в студенческой молодежной газете «Медицинская академия»;

– Разработка медиacentром «Mediart» социальной рекламы и видеороликов по профилактике социально-негативных явлений;

– Размещение информации, касающейся оздоровления обучающихся и преподавателей на информационных стендах и на официальном сайте Академии.

4. *Физкультурно-оздоровительная и спортивно – массовая работа*

На сегодняшний день роль физической культуры и спорта в оздоровлении общества признаётся всеми государственными органами, и физическая культура присутствует во всех учебных планах образовательных учреждений России. Роль физического воспитания во всестороннем развитии личности студентов проявляется по трём основным направлениям. Во-первых, оно обеспечивает сохранение и укрепление здоровья студентов, высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успеха в будущей профессиональной деятельности; во-вторых, приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни вуза; в-третьих, физическое воспитание содействует развитию социальной активности, оказывает влияние на

формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

Для реализации данного направления предполагается:

- Развитие спортивных и оздоровительных секций для студентов и сотрудников Академии;
- Оздоровление обучающихся, сотрудников и профессорско-преподавательского состава Академии на базе отдыха (озеро Арахлей);
- Проведение внутривузовских физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий среди обучающихся, сотрудников и профессорско-преподавательского состава;
- Развитие материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом;
- Подготовка сборных команд ВУЗа по видам спорта для участия в соревнованиях различного уровня;
- Совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общежитиях.

5. Обеспечение оптимальных санитарно-гигиенических условий деятельности участников образовательного процесса предполагает:

- Организацию учебных мест в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;
- Проведение аттестации рабочих мест сотрудников ЧГМА;
- Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и подготовки к занятиям студентов в общежитии;
- Составление расписания учебных занятий с учетом оптимального сочетания режима учебы и отдыха;
- Совершенствование системы питания в учебных корпусах ЧГМА.

6. Реализация программ по социальной адаптации и личностному развитию студентов

Современный социум требует от выпускника вуза готовности вступить в активную общественно полезную деятельность здоровой и полноценной личностью, имеющей высокий резерв здоровья, стрессоустойчивость. Но современная социально-экономическая ситуация, падение уровня жизни и неблагоприятные экологические условия сказываются не только на физическом, но и на психическом здоровье молодёжи. В этой связи видится необходимым поиск инновационных технологий сохранения психического здоровья современных студентов.

В качестве конкретных методов для решения этих задач предлагаются следующие формы работы:

- Индивидуальное консультирование психолога;
- Адаптационные тренинги для первокурсников;
- Обучающие тренинги по направлениям: саморегуляция, уверенность перед экзаменами, управление чувствами, социальная активность, стратегия поведения в конфликтах и т. д.;
- Психодиагностика индивидуально-психологических свойств и особенностей личности; уровня развития когнитивной, мотивационно-потребностной, эмоционально волевой, коммуникативной, деятельностной сфер и степени дезадаптации студента.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

(ежегодно, в соответствии с графиком)

№ п/п	Мероприятия	Ответственные
<i>Мониторинг состояния здоровья и факторов риска студентов и сотрудников Академии</i>		
1.	Медицинский осмотр студентов	Деканаты, главный врач Клиники ЧГМА



ЧГМА

2.	Анкетирование студентов по самооценке состояния здоровья, факторов риска и отношению к здоровому образу жизни.	Руководитель Центра психологической поддержки
3.	Изучение субъективной оценки студентов и сотрудников ФГБОУ ВО ЧГМА по обеспечению условий формирования здорового образа жизни в ВУЗе	Руководитель Центра психологической поддержки
4.	Исследование морально-психологического климата среди студентов и сотрудников ФГБОУ ВО ЧГМА	Руководитель Центра психологической поддержки
5.	Диспансеризация профессорско-преподавательского состава и сотрудников	Главный врач Клиники ЧГМА
<i>Профилактика социально-негативных явлений в студенческой среде и пропаганда здорового образа жизни</i>		
6.	Составление пакета организационно-нормативной документации по вопросам формирования мотивации здорового образа жизни	Проректор по УВР, Отдел по ВР и МП
7.	Организация и проведение творческих мероприятий, конкурсов, фестивалей с целью развития творческого потенциала и социальной активности личности студентов ЧГМА и организации их досуговой деятельности	Проректор по УВР, Отдел по МП, деканаты, старшие кураторы, Совет обучающихся
8.	Кураторские часы, посвященные проблемам здоровьесбережения	Кураторы групп
9.	Организация выставок книг, журналов, газет, посвященных пропаганде здорового образа жизни	Научная библиотека ЧГМА



ЧГМА
Фондация «ЗЖ»

10.	Участие в конкурсах и олимпиадах по проблемам профилактики наркомании, алкоголизма и пр. различного уровня	Проректор по УВР, Отдел по ВР и МП, кафедры, волонтерские отряды
11.	Вовлечение в научно-исследовательскую деятельность студентов, участие в конференциях по вопросам здоровьесбережения	Куратор МНО, Отдел по ВР и МП, кафедры
12.	Организация и проведение антинаркотических, антитабачных акций и флешмобов	Проректор по УВР, Отдел по ВР и МП, волонтерские отряды
13.	Организация просмотров и обсуждения фильмов «Алкогольный террор» и др.	Проректор по УВР, Отдел по ВР и МП, кафедра гуманитарных наук с курсом психологии и педагогике высшей школы
14.	Размещение информационных палаток «Спид-Стоп!», «Антиникотин», «Студенты ЧГМА – за ЗОЖ!»	Проректор по УВР, Отдел по ВР и МП, волонтерские отряды
15.	Подготовка и проведение волонтерами отряда «Правильный выбор» мини-лекций по формированию мотивации ЗОЖ у учащихся СОШ г. Читы и Забайкальского края	Проректор по УВР, Отдел по ВР и МП, кафедры, Руководитель Центра психологической поддержки, ВО «Правильный выбор»

16.	Организация и проведение фото-выставок «ЗОЖ- это модно!»	Проректор по УВР, Отдел по ВР и МП
17.	Мероприятие «Академия ЗОЖ»	Отдел по ВР и МП, волонтерские отряды
<i>Информационно-просветительская деятельность</i>		
18.	Проведение кураторских часов	Кураторы групп
19.	Ознакомление студентов 1 курса с основными нормативно-правовыми документами, принятие Этического кодекса студентов ЧГМА	Проректор по УВР, Отдел по ВР и МП, деканаты, кураторы
20.	Размещение на сайте Академии информации о программах и мероприятиях по здоровому образу жизни	Проректор по УВР, Отдел по ВР и МП, кафедры
21.	Выпуск тематических статей и рубрик в студенческой газете «Медицинская академия»	Отдел по ВР и МП, главный редактор газеты
22.	Разработка и изготовление социальной рекламы по проблемам мотивации к ЗОЖ	Отдел по ВР и МП, Медиацентр «Mediart»
<i>Физкультурно-оздоровительная и спортивно – массовая работа</i>		
23.	Проведение оздоровительных мероприятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря «ПРОдвижение»	Отдел по ВР и МП, Совет обучающихся
24.	Подготовка спортсменов для выступления на региональных и всероссийских соревнованиях	Кафедра физической культуры
25.	Участие во всероссийских акциях «Лыжня России», «Кросс нации» и др.	Кафедра физической культуры

26.	Проведение «Мега-Зарядки» с привлечение обучающихся, преподавателей и сотрудников ФГБОУ ВО ЧГМА	Отдел по ВР и МП, кафедра физической культуры, Совет обучающихся
27.	Легкоатлетический кросс первокурсников	Кафедра физической культуры
28.	Первенство по силовой гимнастике среди юношей и девушек сборных команд: 1-2 курсов всех факультетов	Кафедра физической культуры
29.	Первенство по волейболу среди сборных команд всех курсов	Кафедра физической культуры
30.	Первенство по бадминтону среди юношей и девушек среди студентов ЧГМА	Кафедра физической культуры
31.	Первенство по шахматам среди сборных команд: факультетов, курсов, общежитий	Кафедра физической культуры
32.	Подвижные игры «А ну-ка, парни», «А ну-ка, девушки»	Кафедра физической культуры
33.	Подвижные игры с элементами баскетбола «Веселые старты» среди сборных команд первых курсов	Кафедра физической культуры
34.	Первенство Академии по быстрым шахматам	Кафедра физической культуры
35.	«Барилдаан» первенство Забайкальского края по национальной борьбе на призы ректора ЧГМА	Кафедра физической культуры
36.	Первенство по баскетболу среди сборных команд юношей и девушек	Кафедра физической культуры
37.	Легкоатлетический кросс среди сборных ЧГМА, посвященный Дню Победы	Кафедра физической культуры



ЧГМА

38.	Первенство по мини футболу среди сборных команд: факультетов, курсов, общежитий	Кафедра физической культуры
<i>Обеспечение оптимальных санитарно-гигиенических условий деятельности участников образовательного процесса</i>		
39.	Проведение аттестации рабочих мест сотрудников Академии	Инженер по технике безопасности
40.	Проведение мероприятий по иммунизации студентов и сотрудников ФГБОУ ВО ЧГМА в рамках национального календаря прививок	Главный врач Клиники ЧГМА
41.	Флюорографическое обследование студентов и сотрудников ФГБОУ ВО ЧГМА	Главный врач Клиники ЧГМА
<i>Социальная адаптация и личностное развитие студентов</i>		
42.	Психодиагностика индивидуально-психологических свойств и особенностей личности; уровня развития когнитивной, мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой, коммуникативной, деятельностной сфер и степени дезадаптации студента	Руководитель Центра психологической поддержки
43.	Тренинг «Адаптация студентов первого курса»	Руководитель Центра психологической поддержки
44.	Тренинг «Учимся общению и сплочению в группе»	Руководитель Центра психологической поддержки
45.	Тренинг «На экзамен без страха»	Руководитель Центра психологической поддержки
46.	«Семья – маленькое государство» Тренинг направленный на воспитание уважительного	Руководитель Центра

	отношения к институту семьи, как вариант ответственного жизненного выбора.	психологической поддержки
47.	«Ориентация и планирование карьерного роста»	Руководитель Центра психологической поддержки
48.	Тренинг «Умелый лидер и организатор»	Руководитель Центра психологической поддержки
49.	«Тренинг ораторского искусства» для студентов волонтерских отрядов	Руководитель Центра психологической поддержки
50.	«PRO здоровый выбор» тренинг для студентов волонтерских отрядов Академии;	Руководитель Центра психологической поддержки
51.	«Клуб психологической поддержки» для молодых студенческих семей	Руководитель Центра психологической поддержки

Показатели эффективности

Для оценки эффективности реализации Программы предусматриваются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели:

– уровень заболеваемости студентов, сотрудников и профессорско-преподавательского состава;

- количество обучающихся, преподавателей и сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
- число спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- количество студентов, преподавателей и сотрудников, принимающих участие в спортивных мероприятиях и имеющих Знак отличия ГТО;
- количества студентов с удовлетворительной адаптацией к процессу обучения;
- количество групп «здоровья»;
- доля студентов, сотрудников и преподавателей, имеющих вредные привычки;
- уровень оснащения спортивным инвентарем.

Качественные показатели:

- уровень здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса;
- уровень осознанного и ответственного отношения к здоровью у студентов ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России, наличие устойчивой ориентации на здоровый образ жизни;
- рост научных, творческих и образовательных достижений студентов;
- результаты участия сборных команд Академии в международных, всероссийских, региональных, городских соревнованиях;
- понимание физического воспитания в вузе как целенаправленной деятельности, ориентированной на развитие целостной личности, гармонизацию её духовных и физических сил для успешной профессиональной деятельности.

Заключительные положения



Таким образом, реализация Программы здоровьесберегающей деятельности ФГБОУ ВО «Читинская государственная медицинская академия» Минздрава РФ направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни и основана на системном подходе, предполагающем участие в ней всех субъектов учебно-воспитательного процесса.

Программа способствует поддержанию и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса, предполагает разработку и внедрение в образовательно-воспитательный процесс оздоровительно-просветительных программ и мероприятий, направленных на валеологическую грамотность, организацию здорового образа жизни и формирования осознанного и ответственного отношения к здоровью; разработку и реализацию комплекса организационных и методических мероприятий по психологической поддержке и сопровождению всех субъектов образовательного процесса; создание и поддержание традиций физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учетом потребностей и состояния здоровья всех участников образовательного пространства ФГБОУ ВО ЧГМА.