Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

Утверждаю:

Проректор по молодёжной

политике и информатизации



А.Н. Труфанов

01.02.2024 г.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ПНИПУ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА 2024-2027 ГОДЫ

Пермь 2024

I. АКТУАЛЬНОСТЬ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровье - наивысшая базовая ценность в жизни, от состояния которой непосредственно зависят все остальные сферы жизни человека. Необходимость формирования здоровьесберегающей среды в ВУЗе продиктовано рядом обстоятельств. Многолетние исследования ценностной сферы студенческой молодежи в настоящее время демонстрируют противоречивую тенденцию в отношении здоровья. Одним из важнейших аспектов социализации студентов является отношение студентов к своему здоровью. За формирование здоровьесберегающей среды несут ответственность агенты социализации (администрация ВУЗа, факультетов, профессорско-преподавательского состава (ППС) и кураторы учебных групп). Противоречивый характер отношения студентов к ценности здоровья заключается в формальном принятии ценности здоровья. Однако следовать принципам здорового образа жизни в своей жизни, готовы не все молодые люди. В этой связи осознание ценности здорового поведения, практической выгоды следования ценностям ЗОЖ студентов ВУЗа является важным условием здоровьесберегающей среды. Здоровье воспринимается молодыми людьми как, величина константная, данное навсегда. Такое установочное поведение мешает студентам правильному осмыслению ценности и перспективы своего здоровья, неформальному отношению к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Наблюдая вокруг себя двойные стандарты в отношении принципов ЗОЖ, студенты теряют мотивацию к здоровью как состоянию физического, психического и социального благополучия человека.

Лаконичное определение здорового образа жизни – «образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья» в полной мере отражает суть фундаментальной потребности человека в продуктивном и продолжительном существовании на земле. Отношение к здоровому образу жизни закладывается еще в семье и школе, когда личность еще пластична, но мы сталкиваемся в ВУЗе уже с вполне сформировавшимися личностями, имеющими свои установки в отношении здоровья. Основные "зоны риска" здоровья студенческой молодежи не только вредные привычки: злоупотребление алкоголем, табачными изделиями и вейпами а иногда и наркотизация. В меньшей степени в контексте здорового образа жизни придается значение различным социальным и психологическим сферам в жизни и учебе студентов. Нарушение социальной адаптации к образовательному процессу, высокий уровень стресса, низкий уровень физического здоровья, социальная пассивность, а временами морально-нравственные деформации прямо и косвенно деформируют личность и тело молодых людей, и способствует преждевременному старению.

Проблема кажется глобальной, однако в большинстве ВУЗов РФ в настоящее время проходит систематическая работа по созданию

здоровьесберегающей среды, профилактике и борьбе с вредными привычками и формированию мотивации к здоровому образу жизни.

Студенческая молодежь - это интеллектуальное будущее нашей страны и оттого, каким будет ее здоровье в широком понимании этого слова, зависит рост и развитие общества и страны в будущем. В этой связи перед каждым ВУЗом стоят актуальные задачи: ориентирование администрации ВУЗа на переход от эпизодических акций и мероприятий, на разносторонний, последовательный подход, направленных на сохранение здоровья студентов, к систематической, комплексной деятельности по созданию условий, обеспечивающих физическое, психическое и социальное благополучие студентов в условиях образовательной среды ВУЗа. Иначе говоря, система, направленная на создание здоровьесберегающей среды ВУЗа.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, *здоровье человека - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.*

В национальной Доктрине развития образования и в Федеральной программе развития образования Российской Федерации до 2025 года в качестве стратегических, ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Решение этой сверхзадачи может быть осуществлено только комплексно, используя лучший опыт прошлых поколений, зарубежный опыт и современные здоровьесберегающие образовательные технологии. Главное назначение таких здоровьесберегающих технологий – объединить усилия всех участников образовательного процесса: педагогов, психологов, специалистов внеучебной работы, социальной поддержки, а также медицинских работников, родителей и самое главное – желание самих студентов на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Следует отметить, то студенты в образовательном процессе ВУЗа является, безусловно, приоритетной категорией (основным заказчиком образовательной услуги), однако, сохранение здоровья профессорско-преподавательского состава ВУЗа также является важным условием качественности и успешности осуществления образовательного процесса. Сохранение здоровья этих участников образовательного процесса касается в первую очередь профессионального, эмоционального выгорания специалистов.

Современные здоровьесберегающие технологии можно рассматривать, как совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения [2,3]. Здоровьесберегающая технология относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателей и студентов.

Большинство исследователей под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают *целостную систему, создающую условия для сохранения и укрепления физического, духовного, эмоционального, интеллектуального здоровья учащейся молодёжи.*

Система включает в себя физкультурнооздоровительные, образовательные, психологические, педагогические, медико-гигиенические и другие способы, направленные на эти цели (Г. А. Степанова, Г. А. Булатова, Р. М. Гимазов, Л. О. Артемьева и др.) [4,5]. В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга не только состояния физического здоровья студентов, проводимого медицинскими работниками, психологами и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного и психофизиологического (индивидуального) развития студентов и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д.

3. Создание педагогами благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации здоровьесберегающей технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности преподавателями и кураторами академических групп направленных на сохранение и повышение лирезервов студентов (потенциалов) здоровья их работоспособности.

II. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Исходя из реального положения дел, по отношению к здоровому образу жизни в настоящее время становится очевидным необходимость усовершенствовать и продолжить осуществлять далее комплексную программу создания здоровьесберегающей образовательной среды ПНИПУ для формирования мотивации к здоровому образу жизни эффективно работающую в ВУЗе с 2015 года. Проведенный Управлением социальной и внеучебной работы, психологической службой ВУЗа масштабный мониторинг: "Здоровый образ жизни студентов ПНИПУ" и опубликованное учебно-методическое пособие имел цель оценить эффективность реализации здоровьесберегающей программы [6]. Исследование свидетельствует о позитивной динамике: в частности, в ВУЗе улучшились условия для реализации в жизни студентов принципов ЗОЖ, повысилась самооценка состояния здоровья, а также нетерпимое отношение к наркотическим м психоактивным веществами. Жизненные ценности большинства студентов ВУЗа сосредоточены на социально позитивных целях – семья, интересная работа и хорошие друзья. Это создает тот благоприятный фон, на котором в

дальнейшем планируется реализовывать основные принципы ЗОЖ, ценности духовной и нравственной жизни в перспективе.

Однако задачи, поставленные перед здоровьесберегающей программой: формирование культуры здорового образа жизни студентов, создание приоритета здорового образа жизни, создание нетерпимого отношения ко всем видам психоактивных веществ, а также внедрение мер профилактического, адаптивного характера, связанных с оздоровительными мероприятиями, психологической поддержкой студентов в настоящее время требуют дальнейшей последовательной работы. В частности, проведенная ПНИПУ межвузовская школа ЗОЖ выявила в порядке самооценки реальное и желаемое отношение студентов к своему интеллекту, волевому, эмоциональному контролю, творческой и социальной активности.

Культура здорового образа жизни личности - это особая часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психическом здоровье.

Таким образом, мы можем, констатировать что, здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Основные составляющие здорового образа жизни студентов (потенциалы ЗОЖ)

1. Интеллектуальный аспект здоровья

Способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться; умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь. Данная компетенция содержит в себе основные установки, ценности, убеждения, метафоры жизни, мысли индивида. Развитие данной компетенции относится к умению пользоваться интеллектом. Основная задача состоит в том, чтобы не страдать от собственных знаний, а учится приспосабливать этот инструмент для собственного совершенствования.

2. Личностный аспект здоровья

Способность человека к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства. Развитие волевой компетенции включает формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия, свой выбор. Также важно вырабатывать навыки постановки тактических и стратегических целей жизни, соединение целей жизни со смыслом своего

существования. Важно научиться не позволять обстоятельствам управлять собой, а самому управлять собой в любых обстоятельствах. Воля - это источник человеческой активности, она помогает раскрытию любого потенциала.

3. Эмоциональный аспект здоровья

Эмоциональная компетентность – это способность человека конгруэнтно выражать свои чувства, понимать и безоценочно соглашаться с чувствами других. Повышение уровня «эмоционального» интеллекта – это развитие умения «культивировать» собственные чувства, что означает не сдерживание, эмоциональных проявлений, а цивилизованное их выражение. К данному потенциалу относят способности к осознанию, пониманию, управлению эмоциями. Обучение способам реализации чувств – важная воспитательная задача, способствующая формированию в целом постоянно эмоционального фона – настроения человека. Гнев, вина, тревога, беспокойство, печаль – все это относится к нормальным человеческим переживаниям. Данные чувства имеют отрицательное значение, когда человек их реализует вовне или внутри, разрушая других или себя. К развитию данного потенциала относятся способности осознавать и распознавать эмоции, регулировать их, управлять ими.

4. Физический аспект здоровья

Способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности. Потенциал тела характеризует личность человека на более «грубом» поведенческом уровне, и на уровне внутренних ощущений. Телесный интеллект – это тонкая рефлексия, дифференциация в своем теле различных модальностей (визуальных, слуховых, тактильных, обонятельных, вкусовых ощущений) и использование этой способности в повышении уровня культуры питания, занятиях спортом, уровня удовольствия в сексуальных отношениях. Цели по повышению телесной компетентности: познание своего тела, изучение языка тела – «системы раннего оповещения», развитие умения устранять и контролировать мышечные зажимы, быть устойчивым, гибким, спонтанным; освоение методов психосоматической саморегуляции; получение удовольствия через спорт, танцы.

5. Социальный аспект здоровья

Социальная компетентность определяется, как способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям; стремление постоянно повышать уровень культуры общения, социального интеллекта, коммуникативной компетентности, обретения чувства принадлежности ко всему человечеству.

Неспособность к разрешению межличностных и межгрупповых конфликтов может послужить провоцирующим фактором асоциального и антисоциального поведения. У каждого человека должен быть выработан

навык устанавливать контакт, возможность доверять кому-либо свои проблемы, выслушать другого. Счастье человека в основном состоит в углублении и расширении отношений с самим собой, с другими и с миром в целом.

6. Творческий аспект здоровья

Способность человека к созидающей активности, умение творчески самовыражаться в жизнедеятельности, выходя за рамки ограничивающих стандартных знаний.

Креативная компетентность - это, прежде всего, познание и созидание себя через различные средства, в том числе и через искусство, развитие в себе творческой гибкости. В «поле креативности» интегрируются все три уровня организации человека: когнитивный, эмоциональный, поведенческий. Раскрытие данного потенциала - это возможности выразить себя оригинальным способом: разумом, чувствами, эмоциями, ощущениями, поведением. Креативность (творчество) выступает мощным фактором развития личности, детерминирующим ее готовность изменяться, преодолевать стереотипы. Для творческой жизни необходимы условия свободы и свободы от мнения других. Важно развивать доверие к творческой части личности, предоставлять ей свободу в этой деятельности, учиться генерировать оригинальные идеи, придавать завершенный вид продуктам своего мышления.

7. Духовный аспект здоровья

Духовная компетентность - это способность воплощать высшие ценности в жизнь. Выражать - значит творить добро, отстаивать справедливость, а не только говорить об этом. Духовность напоминает росток, который у многих завален «хламом социальной премудрости». Для того чтобы он пророс, необходимо создавать условия, в которых человек может пережить состояния добра, любви, справедливости.

Каждая составляющая (потенциал) важен сам по себе и влияет на все остальные. Необходимо понять, что здоровый образ жизни это не только физическая, внешняя сфера, не только благополучие тела.

Цель здоровьесберегающей программы - содействие максимальному раскрытию каждого из этих потенциалов (компетенций личности). Структурная схема составляющих здорового образа жизни ЗОЖ студентов представленная на рисунке 1 наглядно демонстрирует важность целостного, подхода для создания здоровьесберегающей среды ВУЗа. Эти потенциалы как цветок способны раскрыться только в благоприятных условиях.

Рисунок 1



III. ОСНОВНЫЕ НОМАТИВНО ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

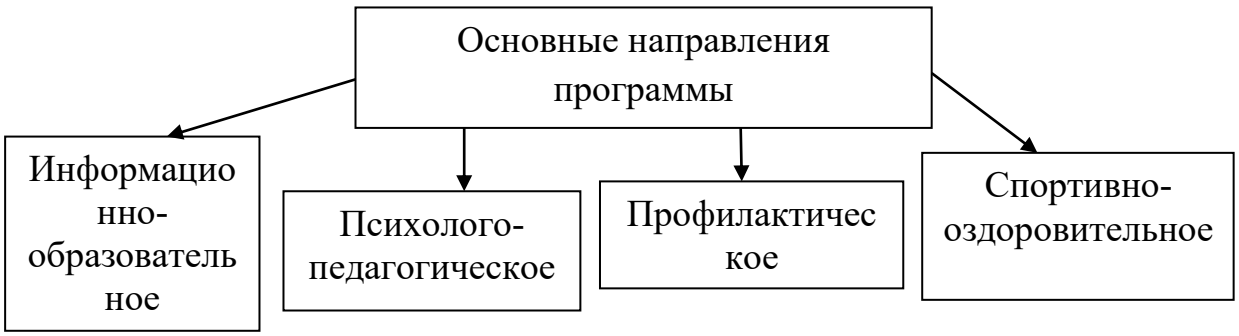
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.1998 г. № 3-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Федеральный закон "О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ - инфекции)" от 30.03.1995 г. № 38-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011г. **№** 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации". Приоритет развития профилактики в сфере охраны здоровья установлен статьей 12;
- Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака";
- Указ Президента РФ от 23.11.2020 № 733 (ред. от 29.03.2023) "Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года";
- Указ Президента РФ от 09.11.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами, утвержденная Министерством образования и науки России

от 28.02.2000 г. № 619 и одобренная Правительственной комиссией по злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту (протокол от 22.05.2000 г.);

- Решение коллегии Министерства образования и науки России от 14 сентября 2005г. «О приоритетных направлениях деятельности по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 16.07.2003 г. № 2715 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования РФ от 22.10.99г. № 636 «Об утверждении положения о службе практической психологии в системе министерства образования РФ»;
- Приказ Министерства спорта РФ и Министерства науки и высшего образования РФ от 27 ноября 2019 г. № 981 «Межотраслевая программа развития студенческого спорта»;
- Устав ПНИПУ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 02.04.2021г. № 236;
- Положение об организации внеучебной работы со студентами в Пермском национальном исследовательском политехническом университете, утвержденное 01.08.2023г.;
- Рабочая программа воспитания в Пермском национальном исследовательском политехническом университете, утвержденная 01.06.2021г.

IV. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

Рисунок 2



Формы и содержание направлений работы

лекции семинары тренинги конференции круглые столы соревнования

Информационно-образовательное	Психолого-педагогическое	Профилактическое	Спортивно-оздоровительное
Приобретение знаний и умений для формирования культуры ЗОЖ: • проведение кураторских часов ЗОЖ; • организация и проведение тематических мероприятий (в т.ч. «Школы здоровья»)	*Психологическая работа, направленная на осознание и закрепление высшей ценности здоровья:* • тестирование студентов по вопросам профилактики употребления ПАВ и основ ЗОЖ; • опыт работы центра психологической разгрузки ВУЗа; • работа добровольческих отрядов	*Организация и совершенствование форм и методов работы по профилактике девиаций:* • участие в общегородских акциях ЗОЖ; • методическое сотрудничество со спец. центрами (центр СПИДА, ПНД); • конкурс социальной рекламы.	*Воспитание студенчества через физическую культуру:* • физкультурно-спортивные клубы; • спортивные секции; • физкультурно-оздоровительные занятия; • спартакиады студентов.

3.1 Основные структурные подразделения, осуществляющие работу, для формирования мотивации на здоровый образ жизни студентов являются:

- управление социальной и внеучебной работы (УСВР);
- психологическая служба университета;
- управление цифровой трансформации.;
- управление стратегических коммуникаций;
- управление учебных корпусов и общежитий;
- здравпункт;
- деканаты факультетов;
- воспитатели общежитий;
- санаторий-профилакторий ПНИПУ;
- отдел социального обеспечения студентов и аспирантов (ОСО);
- кафедра физической культуры;
- студенческие советы факультетов и общежитий;
- спортивный клуб "Политехник";
- научная библиотека ПНИПУ.

3.2. Финансирование программы осуществляется за счёт средств субсидии на выполнение государственного задания, поступающих в университет на организацию культурно-массовой, спортивной и физкультурно-оздоровительной работы со студентами, и из внебюджетных средств университета.

V. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Целью комплексной долгосрочной программы является создание здоровьесберегающей среды ВУЗа в качестве работающей системы формирования мотивации к здоровому образу жизни у всех участников образовательного процесса и в первую очередь студентов.
   Рисунок 2 дает представление об основных направлениях работы и формах проведения в рамках данной программы.
2. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:
   - проведение мониторинга актуального состояния здоровьесберегающей среды ВУЗа основных участников образовательного процесса (студентов и кураторов учебных групп);
   - повышение профессиональной мотивации преподавателей, кураторов и воспитателей общежитий к здоровьесберегающей деятельности со студентами через привлечение внимания к текущему состоянию собственного здоровья;
   - методического обучения студенческого актива ВУЗов Пермского края с целью дальнейшего распространения компетенций ЗОЖ в молодежной, студенческой среде.

- использование культуры здоровья "моды на здоровье", как весомого аргумента для эффективного решения воспитательных задач;
- творческий подход к пропаганде морально-нравственных ценностей здоровья и здорового образа жизни;
- пропагандировать физиолого-гигиенические нормы рационального питания;
- гигиена режима учебы и отдыха. Основные компоненты суточного режима, его структурная и временная организация. Требования и рекомендации к составлению расписания занятий на учебную неделю, учебный день, семестр;
- гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и видеодисплейным терминалам;
- внедрение системы социально-психологических мер помощи на факультетах для профилактики стрессовых перегрузок и дезадаптации студентов учебных групп;
- меры повсеместного нетерпимого отношения ко всем видам психоактивных веществ (ПАВ);
- поддерживать меры повсеместного нетерпимого отношения к курению на территории ПНИПУ;
- создание воспитательной среды, направленной на творческое саморазвитие и самореализацию личности студентов;
- активное использование ресурса направлений студенческого самоуправления и студсоветов факультетов и общежитий, добровольческий потенциал активных студентов в популяризации и пропаганде здорового образа жизни среди студентов учебных групп;
- использование ресурсов профилактория, а также спортивного клуба для укрепления физического здоровья, раскрытию и реализации творческого потенциала и развитию духовно-нравственных ценностей студентов.

VI. МЕРОПРИЯТИЯ ПРОГРАММЫ

1. Организационные мероприятия

    - определение действующей нормативно-правовой базы по вопросам разработки и внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий и комплексных мер профилактики отклоняющегося (девиантного) поведения в студенческой среде;
    - обеспечение мониторинга и прогноза ситуации, связанной с социально-психологическим благополучием российских студентов, а также контингента иностранных студентов ВУЗа в отношении распространения различных форм противоправного поведения;

- информационное обеспечение принятия управленческих решений руководством университета в социальной сфере;
- научное - методическое сопровождение реализации программы;
- координация организационной деятельности различных структурных подразделений ПНИПУ в рамках реализации программы;
- научное и методическое сопровождение реализации программы;
- стратегическое планирование и разработка количественных и качественных критериев оценки качества и эффективности комплексных мер, направленных на реализацию программы;
- создание системы подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере здоровьесберегающих технологий и профилактики правонарушений в студенческой среде;
- обеспечение деятельности экспертно-консультативного совета по проблемам здоровьесберегающих технологий, профилактики правонарушений студентов;
- налаживание методического и информационного взаимодействия со специальными центрами ФСКН, центр профилактики СПИДА, ПНД.

2. Профилактические мероприятия

- организация внеучебной деятельности и досуга студентов, направленной на развитие добровольческих инициатив в сфере борьбы с наркотиками;
- психолого-педагогическое сопровождение ключевыми структурами ВУЗа образовательного процесса студентов с приоритетом здорового образа жизни;
- организация и проведение оздоровительных и антинаркотических мероприятий на факультетах и в общежитиях с использованием современных форм обучения;
- организация и проведение оздоровительных и профилактических общегородских и всероссийских акций.
- привлечения знаний и опыта приглашенных специалистов здравоохранения в сфере совершенствования технологий здоровьсбережения в ВУЗе;
- проведение тематических семинаров с кураторами в учебных группах по здоровьесберегающим темам и профилактики противоправного поведения в студенческой среде;
- организация и проведение мероприятий по обеспечению безопасности студентов в образовательном процессе;
- проведение выездных обучающих мероприятий оздоровительного характера с использованием

здоровьесберегающих технологий и профилактике девиантного поведения;

- организация и проведение, культурно-массовых, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, мотивирующих на здоровый образ жизни и антинаркотическое поведение.

3. Информационно-пропагандистское обеспечение программы

- выработка принципов и единого подхода в информационно-пропагандистском обеспечении в отношении реализации комплексной программы ЗОЖ;
- создание фирменного стиля информационно-пропагандистской программы здорового образа жизни и профилактики девиаций в студенческой среде, в том числе с использованием возможностей официального сайта университета;
- анализ информационно-пропагандистской деятельности программы;
- создание и реализация информационно-пропагандистской концепции взаимодействия с органами власти и некоммерческими общественными организациями (НКО).

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок выполнения (по годам реализации программы)	Ответственные структуры ВУЗа
1.	Осуществление систематического взаимодействия: - с городскими и краевыми центрами медицинской профилактики; - центром по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями; - городским наркологическим диспансером; -федеральной службой по наркоконтролю по Пермскому краю	в течение учебного года	УСВР, санаторий-профилакторий, здравпункт, деканаты факультетов
2.	Создание буклетов пропагандирующих ЗОЖ в творческой форме, побуждающих и демонстрирующих преимущества и преимущества от соблюдения здорового образа жизни	в течение учебного года	санаторий-профилакторий, психолог, студенческие советы факультетов и общежитий,

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок выполнения (по годам реализации программы)	Ответственные структуры ВУЗа
			спортивный клуб "Политехник"
3.	Проведение информационно-разъяснительной работы со студентами по формированию здорового образа жизни, активная пропаганда принципов жизни, способствующих укреплению и сохранению здоровья студентов (проведение ежегодных "уроков здоровья", тематических бесед в академических группах, оформление «уголков здоровья», стендов в общежитиях и т.д.)	в течение учебного года	здравпункт, воспитатели общежитий, студенческие советы факультетов и общежитий, кафедра физкультуры, спортивный клуб "Политехник"
4.	Помощь факультетам в организации и проведении мероприятий по мотивации студентов на здоровый образ жизни	в течение учебного года	УСВР, управление учебных корпусов и общежитий, психолог, деканаты факультетов
5.	Осуществление контроля над состоянием стендов и «уголков здоровья» на территории ВУЗа и общежитий	в течение учебного года	здравпункт, воспитатели общежитий
6.	Организация работы психологической службы в сфере здорового образа жизни	в течение учебного года	УСВР, психолог
7.	Проведение бесед, дискуссий по формированию мотивации на здоровый образ жизни, распространение среди студентов памяток, листовок и брошюр на социально значимые темы	в течение учебного года	санаторий-профилакторий здравпункт, деканаты факультетов, управление учебных корпусов и общежитий

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок выполнения (по годам реализации программы)	Ответственные структуры ВУЗа
			общежитий, психолог
8.	Проведение ежегодного Дня здоровья в ПНИПУ	03.11.2024 03.11.2025 03.11.2026 03.11.2027	здравпункт, студенческие советы факультетов и общежитий
9.	Организация и проведение культурно-массового мероприятия для студентов-активистов ПНИПУ «Мы – за здоровый образ жизни»	10.11.2024 10.11.2025 10.11.2026 10.11.2027	УСВР, студенческие советы факультетов и общежитий
10.	Помощь в организации и проведении военно-спортивной эстафеты ВУЗа	13.10.2024 13.10.2025 13.10.2026 14.12.2027	спортивный клуб "Политехник", кафедра физкультуры
11.	Организация и проведение практикоориентированных мероприятий в рамках проекта «Здоровое Питание»	в течение учебного года	УСВР, студенческие советы факультетов и общежитий, кафедра физкультуры
12.	Консультационная работа со студентами и родственниками студентов по вопросам адаптации к образовательному процессу в ВУЗе, соматоформным расстройствам, индивидуальным особенностям развития и профилактике девиантого поведения студентов учебных групп.	в течение учебного года	психолог
13.	Сопровождение и оказание психологической помощи, поддержки в инклюзивном образовательном процессе студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья.	в течение учебного года	психолог, факультеты
14.	Реализация программы	в течение	УСВР,

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок выполнения (по годам реализации программы)	Ответственные структуры ВУЗа
	сопровождения инклюзивного образования, оказания психологической помощи и поддержки студентам-инвалидам и студентам с ограниченными возможностями здоровья.	учебного года	психолог, здравпункт
15.	Реализация программы социально-психологического сопровождения работы кураторов учебных групп в направлении сохранения здоровья кураторов.	в течение учебного года	УСВР, психолог

VII. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Критерии эффективности программы:

Успешной реализации комплексной программы здорового образа жизни будет способствовать:

- оперативный мониторинг состояния здоровья и здорового образа жизни студентов;
- оценка динамических процессов в отношении принципов ЗОЖ;
- приоритет выбора одного из четырех (см. рисунок 2) основных направлений реализации модели здоровьесбережения в образовательном процессе ВУЗа в течение календарных периодов деятельности комплексной программы ЗОЖ. Количественные показатели контроля его осуществления;
- количественные показатели отношения к ПАВ. Стойкого неприятия употребления любых видов наркотиков в студенческой среде ВУЗа;
- выработка критериев системы воспитания физической культуры ВУЗа с учетом индивидуального подхода к нагрузкам студентов, возможностей студентов с ограничениями здоровья и студентов с инвалидностью.

Для оценки эффективности решения задач, определенных комплексной здоровьесберегающей программой, предлагается система целевых количественных и качественных индикаторов и показателей, характеризующих ход ее реализации.

Количественные показатели:

- количество студентов, участвующих во всех мероприятиях создания

здоровьесберегающей среды (предлагается увеличение этого показателя на 5-10% за каждый год реализации здоровьесберегающей программы);

- общее число спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий (на предстоящий срок реализации программы запланировано на 10% больше, чем предыдущий);
- число студентов принимающих участие в спортивных мероприятиях ВУЗа (планируется увеличение этого показателя на 5-10% ежегодно);
- число студентов, систематически занимающихся в спортивных и фитнес клубах города на 10% в год;
- число студентов, принимающих участие в работе физкультурно-спортивных секций спортивного клуба вуза (планируется увеличение этого показателя на 5-10% ежегодно);
- увеличения числа студентов, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах на 5-10% за каждый год реализации программы;
- количество педагогов, кураторов учебных групп включившихся в работу по реализации комплексной здоровьесберегающей программы на факультетах, в ВУЗе за годы реализации программы увеличится на 5-10%.
- позитивная динамика увеличения количественных показателей здоровья студентов планируется до 30-40% на время окончания действия текущей программы (анализ проводится по группам здоровья);
- снижение уровня заболеваемости студентов по основным группам заболеваний на 20-30% ежегодно;
- сокращение числа студентов серьезно нарушивших устав ВУЗа, правил поведения и проживания в общежитии на 10-15% от начала реализации текущей программы (регистрация каждого случая проводится в папке контроля за девиантным поведением студентов ПНИПУ);
- процентное соотношение активно работающих студентов всех направлений объединенного совета обучающихся ВУЗа от общего числа студентов очной формы обучения (на 10-15% по каждому из направлений работы).

Качественные показатели:

- снижение уровня общей заболеваемости в студенческой среде;
- увеличение показателя выявления творческих способностей студентов;
- повышение уровня здоровья всех участников образовательного процесса;
- формирование у студентов осознания необходимости соблюдения и выгоды от ведения здорового образа жизни;
- улучшения социально-психологического климата в учебных группах факультетов;
- осознание представителями администрации ВУЗа значимости воспитания физической культуры в ВУЗе как целенаправленной, систематической деятельности, направленной на развитие проактивной личности, гармонизацию её духовных и физических сил;

- обеспечение и контроль за процессом формирования здоровьесберегающей среды в ВУЗе (особенности социальной и педагогической среды, систем управления качеством образования, материально-технической базы, кадрового состава, особенности коллектива и т.д.)

В результате реализации комплексной программы предполагается:

1. Создать действенную систему здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ПНИПУ, направленном на сохранение и укрепление здоровья студентов, создание условий для здорового образа жизни, а также профилактику различных форм правонарушений (девиаций) в студенческой среде.
2. Реализовать представленные мероприятия программы согласно календарному плану.
3. Сформировать устойчивый мотивационный вектор (направление) здорового образа жизни в структуре ценностных ориентаций личности студентов ПНИПУ.
4. Создать образовательную среду, способствующую сохранению и укреплению здоровья кураторов учебных групп и всего профессорско-преподавательского состава ВУЗа.
5. Совершенствовать учебно-методическую базу дальнейшей реализации основных направлений здоровьесберегающей программы.
6. Повысить эффективность оздоровительной, профилактической и реабилитационной работы со студентами.
7. Совершенствовать систему мониторинга результатов основных направлений комплексной здоровьесберегающей программы.
8. Достичь положительной динамики снижения заболеваемости всех участников образовательного процесса, в первую очередь студентов.
9. Существенно сократить риск употребления любых психоактивных веществ в студенческой среде ВУЗа.
10. Увеличить число студентов, ведущих активный, социально ориентированный, здоровый образ жизни.
11. Улучшить показатели физического и психического здоровья студентов выпускников университета, для повышения конкурентоспособности выпускников ПНИПУ при профессиональном старте на рынке труда.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] // Википедия. – URL: http: // ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни.

2. Егорьев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №2 –С.53-56

3. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, ОГД. Румба, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований – 2008.- Вып.6.- С.28-33.

4. Лисицин, Ю.П. Слово о здоровье / Ю.Л. Лисицин. – М: Советская Россия, 1986. – 192с.

5. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г.А.Ивахненко // Вестник института социологии - 2013.- Вып.6.-С.99-111.

6. Здоровый образ жизни студентов Пермского национального исследовательского политехнического университета (по результатам мониторинга) : учеб.-метод. пособие / И.П. Миронов. – Пермь : Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2014. – 99 с.

7. Ульрих Т.А. Организация работы по профилактике наркомании и формировании здорового образа жизни студентов в высшем учебном заведении: монография. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. – 115 с.