



Министерство культуры Донецкой Народной Республики

ГБУ ВО ДГМА ИМЕНИ С.С. ПРОКОФЬЕВА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
ИМЕНИ С.С. ПРОКОФЬЕВА»

Локальные нормативные акты по воспитательной работе

Программа по формированию навыков здорового образа
жизни и профилактике заболеваемости студентов и
сотрудников

РАССМОТРЕНО
Ученым советом
ГБУ ВО ДГМА ИМЕНИ
С.С. ПРОКОФЬЕВА



Протокол № 4 от «28» 10 2021г. «18» нояб 2021 г.

**ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ**

	Должность	Фамилия/Подпись	Дата
Разработал	Корректор редакционно-издательского отдела	В.В.Морозова	15.11.21
Согласовал	Начальник редакционно-издательского отдела	М.И.Марушкина	15.11.21
	Проректор по методической и воспитательной работе	Р.Н.Качалов	25.11.21
	Ведущий юрист-консульт	Н.В.Никитина	12.11.21



1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Настоящая Программа устанавливает порядок формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов и сотрудников ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ С.С.ПРОКОФЬЕВА» (далее – Академия) и разработана в соответствии с Конституцией Донецкой Народной Республики, Законом Донецкой Народной Республики «Об образовании», Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», Законом Донецкой Народной Республики «О здравоохранении» (ст.16).

1.2 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

1. Создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов и сотрудников Академии, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни.

2. Создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья студентов и сотрудников Академии, формирование необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний и навыков на практике.

3. 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.

4. Утверждение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, повышение интереса студентов и сотрудников к занятиям спортом, организация пропаганды физической культуры и спорта, и на основе этого способствование формированию здорового стиля жизни у каждого вовлеченного в действие Программы.

5. Обосновать концепцию (основные положения) обеспечения физической дееспособности студентов Академии, необходимую для успешного выполнения напряженной музыкальной (актерской) деятельности.

1.3 ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Внедрение в образовательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья.

2. Содействие развитию приоритета профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни у студентов и преподавателей Академии.



3. Расширение профилактической составляющей деятельности медицинских организаций в стенах Академии.

4. Совершенствование учебно-методической базы, направленной на формирование здорового и безопасного образа жизни.

5. Создание и совершенствование здоровосберегающих условий обучения, труда, отдыха, оздоровления и лечения студентов и преподавателей Академии.

6. Развитие спортивно-оздоровительной базы и условий формирования здорового образа жизни.

7. Повышение ответственного отношения к здоровьесбережению и усиление установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации.

8. Совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска у сотрудников и студентов Академии.

9. Организация и проведение спортивных соревнований, спартакиад, спортивных праздников.

10. Разработка механизма стимулирования сотрудников и студентов на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, активный досуг.

11. Выяснение действительного уровня состояния здоровья студентов, осваивающих музыкальные специальности и актерское мастерство.

12. Установление в какой степени студенты используют основные компоненты (составляющие) здорового образа жизни, гарантирующие здоровье и высокую физическую дееспособность студентов, в том числе проживающих в общежитии.

13. Обоснование комплексной программы формирования здорового образа жизни студентов, проживающих в общежитии, где имеются худшие условия для решения этой проблемы.

1.4 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ценностное отношение студентов и сотрудников Академии к своему здоровью, устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни;

- сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья студентов во время обучения в Академии;

- развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни у студентов и преподавателей Академии;

- совершенствование системы профилактических, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- расширение мер психологической и социальной поддержки студентов;



- расширение здоровьесберегающей среды в образовательной организации;
- повышение уровня и качества жизни студентов и сотрудников Академии;
- приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков;
- развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- приобретение умений выявлять и минимизировать факторы риска, негативно сказывающиеся на здоровье студентов;
- создание усовершенствованной системы непрерывного обновления навыков здорового образа жизни;
- оптимизация расписания занятий студентов;
- публикация методических пособий, содержащих научно-обоснованные положения об основах здорового образа жизни и профилактике заболеваемости для сотрудников;
- расширение диапазона мероприятий по развитию у обучающихся навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

2. НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Укрепление здоровья населения является процессом, позволяющим людям улучшить контроль над своим здоровьем. Многие возможности укрепления и охраны здоровья утрачиваются без участия людей.

«Здоровье и благополучие являются ключевым фактором экономического и социального развития и имеют важнейшее значение в жизни каждого человека, для каждой семьи и всех сообществ. Нездоровье, напротив, ведет к утрате жизненного потенциала, вызывает страдания людей и истощение ресурсов во всех секторах. Предоставление людям возможностей контролировать своё здоровье и его детерминанты способствует развитию сообществ и повышению качества жизни. Без активного участия самих людей многие возможности для укрепления и защиты их здоровья и повышения уровня благополучия утрачиваются» (ВОЗ: «Здоровье – 2020 – Основы европейской политики и стратегия для XXI века»).

Оказание поддержки в принятии и сохранении здорового поведения требует, чтобы студенты и сотрудники находились в такой окружающей среде, которая благоприятствует такому поведению. Иными словами, нужна «культура здоровья» как один из благоприятствующих и стимулирующих



факторов охраны и укрепления здоровья. Здоровая среда обитания является таким местом или социальной средой, где люди занимаются повседневной деятельностью и где взаимодействие экологических, организационных и личностных факторов оказывает воздействие на состояние здоровья и благополучие.

Основная задача образовательной организации – подготовка специалистов высокого класса, которые будут востребованы обществом, но при этом необходимо не нанести вреда состоянию здоровья обучающихся. В соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения» от 10.04.2015г. № 40-ІНС с изменениями и дополнениями, Закона Донецкой Народной Республики «Об охране труда» от 03.04.2015 №31-ІНС с изменениями и дополнениями, другими нормативными документами Министерства здравоохранения Донецкой Народной Республики, Академия несёт ответственность за здоровье своих студентов.

В документах Всемирной организации здравоохранения укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, борьба с вредными привычками выдвинуты как задачи первоочередной важности.

В современном мире в виду недооценки большинством населения значимости формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваний наблюдается недостаточный уровень здоровья населения в целом и учащейся молодежи в частности. Здравоохранение преимущественно ориентировано на лечебную составляющую. В этой связи приоритетным направлением улучшения здоровья является его первичная профилактика.

Именно в студенческом возрасте, в период высокой социальной активности происходит не только формирование интеллектуального потенциала, но и определяются приоритеты образа жизни. Иными словами, закладываются компетенции специалиста, с которыми он вступает как в атмосферу профессиональной деятельности, так в сферу своего образа жизни. Малоподвижный образ жизни студентов усиливается умственными и психическими нагрузками. Среди факторов негативно влияющих на состояние здоровья 50% приходится на образ жизни: нерациональное питание, недостаточная физическая активность, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, асоциальное поведение, чрезмерные нагрузки. Большинство этих факторов риска являются универсальными для развития ведущих форм неинфекционных заболеваний.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа, определяющего стратегию решения перечисленных проблем – Программы формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости студентов и сотрудников Академии, который будет определять цели, задачи, принципы и основные



направления деятельности Академии в области формирования здорового образа жизни студентов и сотрудников.

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ограничение факторов риска, формирование духовной, нравственной и физической основы здоровья, развитие профилактики в самом широком смысле – это и есть основное условие максимально возможного сохранения здоровья, начиная с раннего детского возраста и через всю жизнь. Большинство факторов риска являются универсальными для развития ведущих форм неинфекционных заболеваний. Именно на уменьшение роли этих неблагоприятных для здоровья факторов образа жизни направлено большинство мероприятий Программы.

Для подготовки здоровых и высококвалифицированных специалистов, умеющих применять и пропагандировать принципы здорового образа жизни, предполагается:

1. Включить в учебные планы вопросы сохранения и укрепления здоровья.
2. Включить в рабочие программы обучения на кафедрах не только теоретические аспекты профилактики, но и реальные практические навыки здорового образа жизни, необходимой для ежедневной работы специалистов (музыкантов, актеров) с целью предупреждения заболеваний.
3. Совершенствовать систему непрерывного профессионального развития и обновления навыков здорового образа жизни.
4. Создать методические пособия, содержащие научно-обоснованные положения об основах здорового образа жизни.
5. Создавать студенческие спортивные команды общежития по наиболее популярным в нашей стране видам спорта (футбол, волейбол).
6. Улучшить санитарно-гигиенические условия в общежитии.
7. Организовать цикл лекций, бесед, консультаций по содержанию и организации рационального питания.
8. Равномерно распределять учебную нагрузку в течение учебного года и выдавать учебные задания оптимальными порциями.
9. Оптимизировать расписание занятий студентов.
10. Ввести строгий распорядок суток в общежитии.
11. Для предупреждения стрессов до и во время выступлений, ликвидации их последствий, имеющих угрозу здоровью формировать на занятиях физическим воспитанием свойства и качества личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.



12. Участвовать в городских, республиканских и международных спортивных соревнованиях.

13. Активизировать работу информационных ресурсов Академии по информированию студентов и сотрудников о современных проблемах здорового образа жизни и возможностях их решения.

14. Ужесточить контроль за соблюдением приказа ректора «О противопожарной безопасности» в части запрета курения на территории Академии.

15. Рассмотреть вопрос о расширении взаимодействия с медицинским кабинетом Донецкой республиканской специализированной музыкальной школы-интерната для одаренных детей.

16. Проводить ежегодные медицинские осмотры и мониторинг состояния здоровья студентов и сотрудников Академии, консультации по поводу их состояния здоровья.

17. Проводить анкетирование студентов об информированности их по вопросам табакокурения, наркомании, ВИЧ.

18. Студенческому профкомому и студенческому активу Академии проводить мероприятия и конкурсы на «Лучшую комнату», «Лучший новогодний этаж» и т.п.

19. Проводить научные исследования, конференции и разрабатывать учебно-методическую литературу по проблемам здоровьесбережения.

20. Проводить социологические исследования по самооценке здоровья студентов, приоритетам в их жизни, отношению к факторам риска.

4. РАБОТА КУРАТОРОВ

Руководство Академии большое внимание уделяет воспитанию патриотизма и здоровому образу жизни студентов. Важную роль в этом направлении воспитания студентов играют кураторы учебных групп в содружестве со всем коллективом профессорско-преподавательского состава Академии. Кураторы учебных групп проводят квалифицированную пропаганду по всем направлениям воспитательной работы в Академии, в том числе и по вопросам здорового образа жизни, профилактике общего зла современного общества – алкоголизма и наркомании.

Проводимые кураторами беседы в учебных группах (с отдельными студентами) пробуждают интерес студентов, включают их активное участие в обсуждении предлагаемой темы, дают возможность осмыслить своё отношение к жизни, учебе, созданию семьи и реализации себя в будущей профессии. Благодаря комплексной работе кураторов в учебных группах студенты становятся более дисциплинированными, более ответственными к своему здоровью, прилагают необходимые усилия для своего оздоровления.



5. КООРДИНАЦИЯ ПРОГРАММЫ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

Координацию реализации Программы предлагается осуществлять на заседаниях ректората, Ученом совете. Оценка эффективности мероприятий проводить ежегодно.

6. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В целях успешной реализации Программы необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Приоритет профилактических и оздоровительных мер.
2. Доступность для студентов и сотрудников оздоровительных мероприятий вне зависимости от уровня их доходов и места жительства.
3. Своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья.
4. Непрерывность оздоровительных мероприятий в течение обучения и трудовой деятельности.
5. Формирование у студентов ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

7. КОНТРОЛЬ НАД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Оперативный и периодический контроль осуществляется руководителями структурных подразделений Академии.

Объектом контроля является процесс реализации Программы в учебно-воспитательной системе Академии.

Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за реализацию Программы на всех уровнях в Академии, а также лиц и структурных подразделений, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий её реализации.

8. КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Сформированность потенциала выпускника Академии для применения принципов здорового образа жизни в практической деятельности, сформированность основных ценностных отношений личности.

2. Сформированность познавательного потенциала в области профилактической медицины (развитость профилактического сознания и познавательная активность).



3. Сформированность физического потенциала (состояние здоровья, развитие физических качеств).

Ведущими критериями реализации Программы будут снижение распространенности управляемых факторов риска и повышение уровня здоровья студентов и сотрудников Академии, а также развитие потенциала реализации навыков здорового образа жизни в практической деятельности будущих выпускников.