

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

**"ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ"
(загальноуніверситетський проект)**

Мета проекту:

Збереження та зміцнення здоров'я студентів шляхом проведення комплексу організаційних, соціологічних, психосоціальних, медико-біологічних заходів та досліджень.

Робоча програма проекту:

1. Пошук, формування і координація здоров'язберігаючих ініціатив студентської спільноти.
2. Координація профілактичних та освітніх програм підрозділів університету з соціально-психологічних, фізіологічних, генетичних аспектів здоров'я.
3. Формування масової соціальної та психологічної мотивації здорового способу життя.
4. Оцінка і моніторинг популяційного та індивідуального здоров'я.
5. Зміцнення здоров'я студентів та профілактика його патологічних відхилень шляхом застосування здоров'язберігаючих технологій.
6. Щорічне проведення обстеження студентів, виявлення захворювань, відхилень у стані здоров'я, факторів ризику з рекомендаціями щодо їх корекції.
7. Інформаційний супровід проекту «Здоров'я студентів» в електронних та друкованих засобах інформації, інтернет просторі, соціальних мережах. Створити профільний розділ на сайті університету, який буде вміщати загальну інформацію щодо проекту, анонси та звіти про заходи та події. Сумісно з прес-службою університету висвітлювати основні події в періодичних виданнях.
8. Інтерактивне залучення студентів до програми заходів «Рух заради здоров'я»: участь студентів у спортивних змаганнях, турпоходах одного дня, студентському марафоні до Дня Перемоги, велоперегонах на Міський день велосипедиста, лижних перегонах та інших спортивних заходах.

9. Навчання основам і навичкам первинної профілактики, формуванню здорового способу життя.
10. Проведення семінарів, круглих столів зі студентами, які мають спортивні досягнення, фітнес-досвід та активну спрямованість на розвиток здоров'я.
11. Проведення фестивалів, форумів, флеш-мобів, конкурсів плакатів з тематики «Здоров'я студентів».
12. Проведення інтерактивного загальноуніверситетського конкурсу на кращу спортивну групу.
13. Формування волонтерського руху серед студентів та молодих викладачів щодо проекту «Здоров'я студентів», спрямований на засвоєння навичок першої медичної допомоги, основ спортивної безпеки та основ медичних знань (вимірювання артеріального тиску, пульсу, антропометричних показників, оцінки добового споживання та витрат калорій, здійснення само-взаємоконтролю при фізичних навантаженнях та інш.).
14. Розробка до смартфонів і планшетів компактного контенту додатків за всіма напрямками проекту.
15. В перервах занять проведення фітнес-пауз: фітнес, настільний теніс та інше.

Функціональний блок:

1. Розробка дизайну та протоколу програми, документів і методів її реалізації
 (анкет, карт обстеження; проекту баз даних);
2. Обладнання спортивних кімнат для співробітників і студентів;
3. Проведення оцінки та моніторингу здоров'я, соціологічний, медико-психологічний опитування;
4. Реалізація програми заходів первинної профілактики.
5. Організація наукових семінарів, симпозіумів, лекцій, присвячених питанням первинної та вторинної профілактики.
6. Підготовка наукових публікацій.

Актуальність питання, соціологічне і медико-психологічне обґрунтування програми.

Численні дослідження показують, що загальний стан здоров'я населення в Україні, і в цілому в світі, постійно погіршується.

Стан здоров'я нашої молоді загальновідомо - тільки серед вступників до нашого університету за даними Міський студентської лікарні більше третини (33 - 40%) знаходяться на диспансерному обліку в різних лікувально-профілактичних установах.

Найбільш поширені соціально значущі захворювання є багатофакторно зумовленими, в їх розвитку беруть участь поведінкові, біологічні, внешнесредовими та інші фактори ризику.

Особливо тривожна ситуація щодо сучасної студентської молоді, що відрізняється інфантилізмом, соціальною незрілістю, незрілої психікою, схильністю до різних залежностям. Залежності - це не тільки куріння, пиво та енергетичні напої, але і комп'ютерна, «гаджетная» залежність, «зависання» в соціальних мережах, ігроманії. Активний в усіх відношеннях спосіб життя витісняється «Диван», «комп'ютерними» емоціями, які не забезпечують фізичної та психічної розрядки, приводячи до замкнутості і проблемам в соціумі. Накопичується втома від хронічного, штучно підтримуваного «адреналінового» стресу, що сприяє формуванню невротичних реакцій, неврозів, психічних і поведінкових розладів.

Всі ці загрози сучасного «інформаційного» суспільства не виключають, а, навпаки, додатково збагачують «традиційні» фактори ризику - порушення ліпідного і вуглеводного обміну (високий рівень холестерину і глюкози крові), ожиріння, артеріальна гіпертензія, гіподинамія, недосипання, неправильне харчування. Вплив декількох факторів ризику особливо несприятливо в прогностичному відношенні. При цьому ймовірність важких і фатальних ускладнень збільшується в кілька разів.

Поширеність основних факторів ризику висока і коливається від 40% до 70%. Частота їх залежить не тільки від стану навколишнього середовища, укладу щоденного життя, але й умов навчання та якості освіти, які ми повинні забезпечити.

Проведене в нашому університеті дослідження показало, що половина студентів курить, у третини - підвищено рівень тривожності, ще у третини має місце гіподинамія, у чверті студентів вегето-судинні розлади, а у 8-10% -

прикордонна артеріальна гіпертензія, у 25-30% - прояви імунної недостатності, у 12% - ендокринні порушення, у 6% - підвищений рівень холестерину, у 4% - гіперглюкоземія.

Ці гнітючі дані подвигли нас до створення системи моніторингу стану здоров'я студентства, впровадженню комплексу спеціальних заходів щодо корекції і поліпшенню показників фізичного та соціально-психологічного здоров'я учнів в нашому університеті.

Особистісно-орієнтоване освіта забезпечує умови для розвитку особистості та її індивідуальних можливостей, способностей та інтересів. Університетська освіта дає молодим людям свободу життєвого вибору, передумови до духовної та матеріальної незалежності, формує життєву стійкість і гармонізує професійну діяльність. Разом з тим, в сучасних умовах навчання в вищому навчальному закладі зумовлює високу інформаційне навантаження, перевтома, які на тлі інфантильності, соціальної незрілості і різних залежностей можуть привести до дезадаптації студентів, до відриву їх мотиваційних основ діяльності від основних цілей професійної підготовки.

Виникає необхідність у створенні системи контролю (моніторингу) рівня адаптації студентства, використання спеціальних заходів щодо корекції процесу повноцінного входження молодих людей у навчальну роботу.

Поряд з психічним благополуччям істотну роль відіграють соціологічні та демографічні чинники, які впливають на адаптаційний процес. В ході соціологічного опитування будуть зібрані відгуки та побажання щодо умов навчання.

Наступний розділ буде містити результати опитування щодо правової компетентності студентів, їхні уявлення про юридичні аспекти свого статусу.

Серед студентів багато людей з обмеженнями фізичних можливостей, психосоматичними растройствами і ці дані також нуждаються в обліку, аналізі та інтерпретації.

Очікуваний результат: зміцнення здоров'я, поліпшення якості життя і адаптації студентів, шляхом моніторингу та корекції виявлених відхилень шляхом залучення студентства до програми заходів «Рух заради здоров'я», участі у спортивних змаганнях і олімпіадах і т.д.

Ефективність цільових профілактичних програм показана численними дослідженнями, проведеними в США, Канаді, Фінляндії, Великобританії та

інших країнах. Виконання цієї програми призведе до корекції прогнозних показників по втраті здоров'я на 15-20%.