

"ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ"
Загально університетський проект

*"Здоров'я - це не тільки глобальний товар, але й
головна умова духовного, соціального, матеріального
розвитку особистості та спільноти"*

Мета проекту:

Збереження та зміцнення здоров'я молоді, формування морально, фізично та психічно здорового покоління.

Завдання проекту:

- впровадити концепцію здоров'я як глобальну цінність, сформувати у студентів мотиваційно-ціннісні установки на здоровий спосіб життя, духовний і фізичний розвиток;
- ***спрямувати науково-технічний потенціал університету та матеріально-технічну базу оздоровчої мережі*** на завдання проекту;
- направити ***спільну діяльність факультетів та підрозділів університету в зміцненні здоров'я студентів*** і залучення їх до здорового способу життя;
- ***пов'язувати*** наукову та навчально-методичну діяльність факультетів та підпорядкованих кафедр університету ***з питаннями збереження здоров'я (науково-дослідні, курсові, дипломні роботи та проекти)***;
- розробити концепцію та основні положення діяльності ***клінічних структур університету*** (клінічні бази, медичні кафедри, профільні центри та лабораторії, університетський здоровпункт);
- забезпечити на базі університетських клінічних структур подальший розвиток науково-дослідної та клінічної роботи - розробку, апробацію, впровадження іноваційних лікувально-профілактичних технологій, клінічних рекомендацій, стандартів медичної допомоги та забезпечення умов для оволодіння студентами практичних навичок;
- впровадити моніторинг здоров'я студентів, систему виявлення і оцінки чинників, які впливають на його втрату;
- розробити і впровадити заходи багатofакторної первинної профілактики;

- розробити *систему морального і матеріального заохочування* тих, хто займається спортом та фізичною культурою, що відмовилися від куріння та активно беруть участь у спортивних заходах університету;
- розробити *критерії ефективності* спортивно масової роботи, оцінки потреби в цінностях фізичної культури і здорового способу життя;
- впровадити *механізм оцінки діяльності за критерієм здоров'я* всіх структурних підрозділів університету;
- формувати у викладачів і співробітників університету здоровий стиль життя (посильна фізична активність, засвоєння елементарних навичок самоконтролю, корекція шкідливих звичок);
- здійснювати моніторинг всіх, у тому числі неформальних, університетських акцій з метою надання їм при можливості оздоровчого забарвлення.

Робоча програма проекту:

І етап: вересень 2019 – липень 2020

Модуль І. Науково-технічне, матеріальне забезпечення, ресурси:

1. Організація мережі науково-практичних та навчально-методичних та структур проекту «Здоров'я студентів», яка складається з головного оздоровчо-спортивного центру «Здоров'я студентів», учбового фітнес-центру «Буревісник», кімнат та зон активного фізичного дозвілля у студентському містечку, тенісного клубу «Унікорт», спортклубу «Уніфехт», футбольного клубу «Універ-локо» та інш.
 - 1.1. Виділення та реконструкція приміщень головного оздоровчо-спортивного центру «Здоров'я студентів» (пл. Свободи, 6).
 - 1.2. Реконструкція приміщень учбового фітнес-центру «Буревісник» (пров. О. Яроша, 13).
 - 1.3. Ремонт кімнат та виділення зон фізичного дозвілля у гуртожитках (вул. О.Яроша, 10-12, вул.Вальтера,14, пр.Л.Свободи,51, вул.Цілиноградська,46).
 - 1.4. Оснащення приміщень багатопрофільним оздоровчим обладнанням та устаткуванням (реєстр обладнання додається).
2. Техніко-економічне обґрунтування здійснення проекту «Здоров'я студентів».
3. Пошук позабюджетних джерел фінансування проекту «Здоров'я студентів»: страхові компанії, гранти, благодійні внески, спецкошти.

Модуль II. Підготовка основних документів проекту «Здоров'я студентів».

1. Розробка науково обґрунтованих робочих програм, протоколів, анкет та інших супроводжувальних документів проекту.
 2. Розробка тестових інструментів скринінгового обстеження різних систем організму.
 3. Розробка і впровадження паспорту здоров'я, методик оцінки фізичної, спроможності, самоконтролю, рухового віку.
 4. Розробка форматів баз даних, апарату математичної обробки даних проекту та формату науково-методичний супроводу.
- Введення рейтингових нормативів щодо стимулювання осіб та підрозділів університету, які покращують показники здоров'я.

II етап: жовтень 2020 – липень 2023

Модуль III. Організація і проведення оздоровчих програм проекту «Здоров'я студентів». Міждисциплінарна взаємодія структурних підрозділів університету.

- I. Координація оздоровчих програм факультетів та підрозділів університету з соціально-психологічних, фізіологічних, генетичних аспектів здоров'я.
 1. Соціологічний факультет:
 - 1.1. Розробка методик оцінки потреби в цінностях фізичної культури і здорового способу життя, визначення провідних мотивів і цінностей, що характеризують менталітет здорової людини;
 - 1.2. Розробка соціально-економічної концепції здоров'я і здорового способу життя;
 - 1.3. Проведення соціологічних досліджень в межах проекту.
 2. Здравпункт університету:
 - 2.1. Проведення попередніх та періодичних медичних обстежень студентів.
 - 2.1.1. Виявлення патологічних станів та захворювань, відхилень у стані здоров'я.
 - 2.1.2. Виявлення патологічних залежностей та факторів ризику втрати здоров'я, забезпечення рекомендаціями щодо їх корекції.

2.2. Встановлення рівня фізичних спроможностей та відповідної групи для занять спортом (базова група, група з обмеженнями, група лікувальної фізкультури).

2.3. Надання консультативної, методичної, діагностичної та лікувально-профілактичної допомоги.

2.4. Проведення диспансерного нагляду згідно нормативної бази.

3. Медичний факультет:

3.1. Організація волонтерського руху з розповсюдження основ медичних знань, навичок першої невідкладної медичної допомоги, здорового способу життя, планування та самоконтролю тренувального процесу.

3.2. Проведення профілактичного обстеження студентів медичного, соціологічного, психологічного, біологічного, філософського, механіко-математичного, хімічного, географічного факультетів, факультету іноземних мов у межах факультетської програми «Первинна медична профілактика-соціальні, генетичні, фізіологічні аспекти».

3.3. Створення спецкурсів з викладання питань першої невідкладної медичної допомоги, здорового способу життя, первинної профілактики, фізичної реабілітації для студентів медичного, соціологічного, психологічного, біологічного, філософського, механіко-математичного, хімічного, географічного факультетів, факультету іноземних мов.

3.4. Започаткування інституту наставництва старшокурсників студентів-медиків по відношенню до першокурсників для оволодіння практичними навичками щодо вимірювання артеріального тиску, пульсу, антропометричних показників, оцінки добового споживання та витрат калорій, здійснення само-взаємоконтролю при фізичних навантаженнях та інш.

4. Психологічний факультет:

4.1. Проведення профілактичного обстеження психологічного, психофізіологічного та соматичного стану студентів у межах факультетської програми «Психологічне здоров'я студентів».

4.2. Дослідження психологічного благополуччя особистості, еволюційно-психологічних передумов сучасних труднощів в реалізації здорової поведінки.

4.3. Розробка моделей психологічного здоров'я, підходів до гармонізації особистості студента з довкіллям.

4.4. Моніторинг показників психологічного здоров'я студентів різних факультетів, розробка профілактичних тренінгових програм.

5. Філософський факультет (валеологія):

5.1. Моніторинг дослідження таскладання «Паспорту здоров'я студента» на заняттях в рамках викладання дисципліни «Безпека життєдіяльності».

5.2. Впровадження валеологічної освіти у процесі викладання спецкурсу «Культура здоров'я студента» на всіх факультетах університету як вибіркової дисципліни.

5.3. Налагодження співпраці з громадськими організаціями та соціальними службами щодо пропаганди здорового способу життя серед молоді.

II. Організувати неформальні об'єднання за різними напрямками щодо здорового способу життя, існуючим об'єднанням імплементувати оздоровчу складову.

Модуль IV. Інформаційно-технологічне забезпечення проекту «Здоров'я студентів» та просвітницька діяльність.

1. Формування глобальної системи інформаційного супроводу креативних та технологічних процесів в межах проекту.

2. Інструменталізація медійних технологій для досягнення провідних цільових показників ефективності проекту.

3. Створення тематичних та сателітних сайтів інтернет-порталу університету з метою підтримки стратегії «Науки про людину» для проекту «Здоров'я студентів».

4. Сумісно з прес-службою університету висвітлювати основні події в засобах масової інформації.

5. Розробка комп'ютерних ігор по збереженню здоров'я, розрахунку теоретичної тривалості життя, економічної ефективності здоров'я зберігаючих заходів, здорового способу життя.

6. Організація семінарів по соціо-психологічним та медико-біологічним проблемам здоров'я, спорту та фізичної культури, щодо аспектів здорового способу життя, відмови від куріння, зловживання алкоголем, з ліквідації ігрової, комп'ютерної та наркотичної залежності, з екології людини;

Модуль V. Акції та заходи, спрямовані на актуалізацію провідних напрямків «Здоров'я студентів».

1. Інтерактивне залучення студентів до програми заходів «Рух заради здоров'я»:

1.1. Участь студентів у спортивних змаганнях, турпоходах одного дня, студентському марафоні до Дня Перемоги, велоперегонах на Міський день велосипедиста, лижних перегонах та інших спортивних заходах.

1.2. Організувати молодіжний клуб здорового способу життя, діяльність якого спрямувати на подолання шкідливих звичок (при студентському клубі, профкомі, в студентському містечку);

1.3. Впровадити виробничу гімнастику в режим навчального дня;

1.4. Запровадити загальноуніверситетську систему конкурсів:

1.4.1. Конкурс на кращі додатки та пристрої для засобів комунікації, тематичних та сателітних сайтів інтернет-порталу університету «Здоров'я студентів».

1.4.2. Конкурс на кращий плакат, постеру, фронтальну сторінку, слоган, девіз проекту «Здоров'я студентів».

1.4.3. Проведення інтерактивного загально університетського конкурсу на кращу спортивну групу.

III етап: вересень 2024 – липень 2026

Модуль VI. Моніторинг та поточна оцінка ефективності проведення оздоровчих програм проекту «Здоров'я студентів».

1. Практична реалізація і подальший розвиток заходів по розділах: формування мотиваційно-ціннісних установок на підтримання, зміцнення здоров'я та ведення здорового способу життя; навчальна робота, організаційно-господарська робота, фінансова діяльність, просвітницька діяльність; науково-дослідна робота.

2. Подальший розвиток мережі структур проекту, зміцнення його матеріально-технічної бази.

3. Вдосконалення профілактичної роботи; розробка і впровадження нових методів профілактики.

4. Формування моди на здорову людину мотиваційно-ціннісних орієнтирів на підтримку стабільного рівня здоров'я, усвідомленого прагнення бути здоровим.

5. Системне формування на особистісному та колективному рівнях послідовності кроків *«аргумент - мотив - потреба – продукт (результат) – попит - замовник»*.

6. Подальше проведення профілактичних заходів; розробка нових методів профілактики.

7. Впровадження моніторингу здоров'я.

8. Пріоритетне зміцнення матеріально-технічної бази структур університету, які безпосередньо займаються збереженням та зміцненням здоров'я студентів, викладачів і співробітників університету.

9. *Корекція навчальних планів та навчальних програм* щодо здоров'я заощадження.

10. Наукове забезпечення заходів, спрямованих на здоров'я збереження студентів, викладачів і співробітників;

Модуль УІІ. Оцінка результатів, підготовка звітів та корекція цілепокладань щодо проекту «Здоров'я студентів».

1. Стимулювати написання наукових праць, методичних посібників з усіх аспектів здоров'я, популяризацію традиційних підходів і сучасних уявлень про здоровий спосіб життя.

2. Підготовка проміжних та заключних звітів.

3. Формування запитів та заявок щодо фінансування проекту з зовнішніх позабюджетних джерел.

Заключення

Здоров'я - це на 40% активний та здоровий спосіб життя, на 20% генотип, на 20 % вплив зовнішнього середовища, на 10 % заходи системи охорони здоров'я, на 10 % інші чинники. На всі ці фактори можна і потрібно впливати.