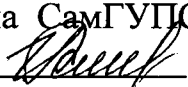
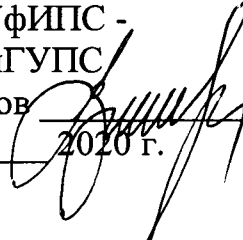


Согласовано:  
Зам. директора по ВР  
УФИПС - филиала СамГУПС  
И.Ю. Хохлова   
« » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Утверждено:  
Директор УФИПС -  
филиал СамГУПС  
В.Ю. Захаров   
« » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## **КОНЦЕПЦИЯ**

**формирования здорового образа жизни**

**«Здоровый образ жизни студентов  
УФИПС – филиала СамГУПС -  
необходимое условие подготовки специалистов  
железнодорожного транспорта»**

2020г.

Концепция разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, приоритетным национальным проектом в сфере здравоохранения "Здоровье" в части формирования здорового образа жизни, концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, с учетом отечественного и зарубежного опыта. Концепция определяет цели, задачи, принципы и основные направления политики в области формирования здорового образа жизни студентов и сотрудников УфИПС – филиала СамГУПС на период до 2025 года.

В уставе Всемирной организации здравоохранения записано: **«Здоровье - состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

Сохранение здоровья граждан - одна из приоритетных государственных задач. ОАО «РЖД» также заинтересовано в обеспечении здоровья будущих работников. В связи с необходимостью подготовки специалистов для ОАО «РЖД» целевая установка образовательных учреждений железнодорожной отрасли – воспитание в студентах потребности в здоровом образе жизни и применение здоровьесберегающих технологий.

На первом месте среди **профилактических мер** стоит **здоровый образ жизни**, подразумевающий правильное рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, регулярный полноценный отдых, соблюдение гигиенических правил, отказ от вредных привычек с разрушителями здоровья, культуру труда, отдыха, сна, питания, физической и духовной жизни - все это в целом составляет некий «кодекс здоровья», следовать которому должен каждый современный человек.

Особо актуален здоровый образ жизни для молодежи. В этом контексте на педагогов и преподавателей ложится особая ответственность. **Помочь студентам скорректировать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить необходимое время для укрепления здоровья, доказывать преимущества здорового образа жизни, в том числе и силой собственного примера, способствовать формированию устойчивой психологической мотивации к здоровому образу жизни.**

В представленной Концепции отражены основные направления: обеспечения здоровья в студенческом коллективе УфИПС – филиала СамГУПС.

### **СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ**

Период реализации Концепции - 2020 - 2025 годы.

1 этап - 2020 - 2021 годы - формирование соответствующей организационной базы, разработка плана мероприятий по реализации Концепции, отработка предполагаемых мер Концепции.

2 этап - 2022 - 2024 годы - реализация мероприятий Концепции.

3 этап - 2024 - 2025 годы - оценка эффективности, корректировка и реализация мероприятий Концепции.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:**

1. Обеспечение условий для осуществления целостной, комплексной, постоянно действующей системы формирования здорового образа жизни в УФИПС – филиала СамГУПС, базирующейся на общих для всех участников принципах здоровьесбережения;
2. Совершенствование уже сложившейся в УФИПС – филиала СамГУПС инфраструктуры и традиций формирования здорового образа жизни с определением задач, принципов взаимодействия и ответственности каждого участника;
3. Определение научных основ для выявления факторов, повышающих эффективность функционирования системы формирования здорового образа жизни в УФИПС – филиала СамГУПС;
4. Обеспечение методологических основ (планирование и прогнозирование) для разработки и внедрения комплексных подходов решения данной проблемы.

### **ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УФИПС – филиала СамГУПС**

Основной целью формирования здорового образа жизни в УФИПС – филиале СамГУПС является формирование у студентов активности, ведущей к здоровью.

#### **Задачи формирования здорового образа жизни в УФИПС – филиала СамГУПС**

1. Создание единой здоровьесберегающей среды за счет объединения усилий всех участников процесса формирования здорового образа жизни;
2. Мониторинг и оценка эффективности деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни в образовательной среде УФИПС – филиала СамГУПС;
3. Выявление и снижение влияния условий и факторов, препятствующих здоровому образу жизни и способных провоцировать различные заболевания, а также вовлечения в употребление психоактивных веществ;
4. Развитие ресурсов, обеспечивающих здоровый образ жизни, в среде студентов:
  - личные ресурсы - повышение информированности по проблемам здоровьесбережения, совершенствование умений и навыков личной и социальной компетентности, формирование устойчивых ценностных установок, нравственных представлений;
  - социально-средовые ресурсы - развитие инфраструктуры социально-психологической поддержки - организация досуга, спортивной и другой физически оздоравливающей активности, культурной и творческой деятельности, здорового питания и т.д.

**Реализация концепции формирования здорового образа жизни в УфИПС – филиала СамГУПС осуществляется на основе следующих принципов:**

1. **Принцип системности** - предполагает реализацию здоровьесберегающей деятельности на любом уровне системного процесса, имеющего единую цель, подвижную гибкую структуру, компоненты которой взаимосвязаны между собой, а также механизм обратной связи, позволяющий корректировать и уточнять текущие задачи деятельности.

2. **Принцип стратегической целостности** определяет единую стратегию здоровьесберегающей деятельности, включая основные направления и конкретные мероприятия.

3. **Принцип многоаспектности** базируется на представлении о здоровом образе жизни как процессе, связанном с различными сторонами жизни человека и общества, и предполагает использование различных направлений и форм деятельности.

4. **Принцип ситуационной адекватности** определяет соответствие содержания и организации деятельности по формированию здорового образа жизни, реальной социокультурной ситуации.

5. **Принцип динамичности** предполагает подвижность и гибкость связей между структурами и компонентами здоровьесберегающей системы, обеспечивающих возможность ее развития и совершенствования с учетом достигнутых результатов.

6. **Принцип эффективного использования ресурсов участников** предполагает реализацию задач здоровьесберегающей деятельности не столько за счет создания новых организационных структур и механизмов, сколько за счет уже имеющихся в УТЖТ содержательных, методических, профессиональных ресурсов.

7. **Принцип легитимности** определяет соответствие любых форм здоровьесберегающей деятельности законодательству, принятие и одобрение обществом в целом.

### **ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

1. **Социальные** - направлены, главным образом, на обеспечение условий для формирования здорового образа жизни студентов УфИПС – филиала СамГУПС, а также развитие ценностных ориентиров и нормативных представлений о здоровом образе жизни. Социальные технологии направлены на повышение благополучия и качества жизни студентов. Социальные технологии могут иметь информационно-просветительскую, социально-поддерживающую, организационно-досуговую, спортивно-развивающую направленность.

2. **Педагогические технологии** направлены на информирование, овладение умениями и навыками здорового образа жизни посредством применения универсальных инновационных интерактивных технологий. Педагогические технологии служат основой для разработки программ, обеспечивающих целенаправленное системное воздействие на адресные группы. Важное значение в этом контексте приобретает развитие системы специальной подготовки педагогических кадров.

3. **Психологические технологии** направлены на личностный рост, формирование системы ценностей и мотиваций на здоровый стиль жизни. Целью

психологического компонента здоровье сберегающей деятельности в УТЖТ является развитие определенных личностных и социальных компетенций будущих специалистов железнодорожного транспорта, обеспечивающих продвижение к здоровью. Психологические технологии осуществляются как в рамках программной деятельности в групповой работе, так и при индивидуальном консультировании студентов.

4. **Спортивно-оздоровительные технологии** направлены на развитие эффективных профилактических стратегий, в результате которых формируется устойчивая система превенции острых и хронических соматических, инфекционных, нервно-психических, стоматологических заболеваний, а также социально-значимых расстройств (курение, прием алкоголя и наркотиков, ВИЧ/СПИД, туберкулез и пр.). Спортивно-оздоровительные технологии представляют собой систему развития разнообразных адресных профилактических и лечебно-реабилитационных программ помощи студентам.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, МЕХАНИЗМЫ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ**

Для реализации концепции формирования здорового образа жизни в УфИПС – филиала СамГУПС целесообразно сконцентрироваться на следующих основных направлениях:

### *1. Укрепление психологического здоровья*

Данное направление основано на развитии психологической помощи и оказании поддержки обучающимся, а также разработке и внедрении психопрофилактических технологий (информационных, тренинговых, консультативных), нацеленных на развитие ресурсов личности и стратегий поведения студентов, способствующих психосоциальной адаптации, эффективному преодолению стрессовых нагрузок и кризисных ситуаций, мотивации на изменение жизненного стиля и ценностных ориентации.

### *2. Укрепление физического здоровья*

Данное направление основано на сохранении и развитии ресурсов физического благополучия и создание условий для этого. Предполагается системное развитие здоровье сберегающих технологий, касающихся обеспечения условий для соблюдения личной гигиены студентов и сотрудников; организация рационального питания; профилактика социально-значимых и инфекционных заболеваний; планирование семьи и забота о репродуктивном здоровье; динамический контроль за состоянием здоровья и его коррекция, в том числе повышение эффективности лечебно-профилактической помощи студентам; пропаганда здорового образа жизни.

### *3. Укрепление социального здоровья*

Данное направление основано на развитии социальной поддержки студентов: систематическая деятельность, направленная на повышение качества условий проживания (например, в общежитиях); развитие системы социальных поощрений за последовательную реализацию принципов здорового образа жизни; обеспечение условий для систематического участия целевых групп в оздоровительных, спортивных, досуговых, творческих мероприятиях.

#### 4. Укрепление духовно-нравственного здоровья

Данное направление предусматривает проведение различных культурно-воспитательных мероприятий; осуществление программ по эстетическому развитию; мероприятий по формированию ценностно-смысловой составляющей мировоззрения; воспитание у студентов УФИПС – филиала СамГУПС чувства долга, патриотизма и других нравственно-этических качеств.

### МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ

Реализация концепции по формированию здорового образа жизни в УФИПС – филиала СамГУПС требует систематической развивающей программной деятельности, при осуществлении которой необходимо задействовать следующие механизмы:

#### *Научно-исследовательские проекты*

Могут быть реализованы в рамках научно-исследовательских работ студентов, преподавательского состава, посвященных проблемам здорового образа жизни. Целесообразно выделение научных исследований по здоровому образу жизни в отдельный приоритетный раздел программы исследований, проводимых в УФИПС – филиале СамГУПС.

Данный механизм может быть осуществлен в рамках следующих проектов:

Организация регулярных мероприятий - конкурсы, круглые столы, конференции, олимпиады, посвященные вопросам здорового образа жизни внутри техникума.

Проведение интегрированных научно-исследовательских проектов по различным аспектам здорового образа жизни (например, «Психоактивные вещества и влияние на профессиональную деятельность железнодорожников», «Почему девушек не берут работать машинистами?», «Крепкая семья – качественная работа» и др.).

Разработка методических пособий по вопросам здорового образа жизни. Обеспечение доступности разработок для всех обучающихся.

Мониторинг ситуации в УТЖТ по вопросам сохранения здоровья, приверженности здоровому образу жизни, наличию факторов риска возникновения социально-значимых заболеваний посредством регулярного анкетирования целевых групп.

#### *Информационно-просветительские проекты*

Информирование, обучение, просвещение и создание наглядно-демонстрационных материалов, отражающих стремление к здоровому образу жизни. В частности:

Просвещение и информирование по вопросам здорового образа жизни. Организация эффективного медико-санитарного просвещения может быть осуществлена путем разработки цикла лекций по вопросам психологии здоровья, гигиены, преодоления стрессовых нагрузок, закаливания организма и пр. Организации цикла лекций о вредных и опасных для здоровья человека факторах и факторах риска развития социально-значимых заболеваний (сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, туберкулез, ВИЧ/СПИД, наркомания, алкоголизм, стоматологические заболевания и др.).

Проекты по репродуктивному здоровью. Лекции специалистов по темам:

«Профилактика инфекций, передаваемых половым путем», «Планирование беременности - залог успешного материнства и здоровья ребенка», «Здоровый образ жизни и репродуктивное здоровье».

Включение в учебные планы УфИПС – филиала СамГУПС занятий по формированию здорового образа жизни, предотвращению факторов риска возникновения и развития различных заболеваний (курение табака, употребление алкоголя, гиподинамия, эмоциональный стресс и др.)

Обучение гигиеническим навыкам ухода за полостью рта, с целью предупреждения стоматологических заболеваний, а также навыкам безопасной жизнедеятельности и оказания первой доврачебной помощи,

Регулярное проведение конкурсов и выставок плакатов и других наглядных средств информации, посвященных формированию здорового образа жизни.

Регулярное размещение материалов, посвященных здоровому образу жизни на сайте УфИПС – филиала СамГУПС.

### ***Медико-социальные проекты***

Развитие медико-социальной деятельности, направленной на предупреждение возникновения и прогрессирования различных заболеваний у обучающихся. Данный механизм может быть осуществлен в рамках следующих проектов:

Лечебно-профилактические проекты для предупреждения возникновения и прогрессирования различных заболеваний.

Для профилактики возникновения и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний необходимо выявление факторов риска посредством регулярной диспансеризации, своевременное начало лечения, разработка программы режима дня, питания, двигательной активности для снижения факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у студентов и сотрудников УфИПС – филиала СамГУПС.

С целью профилактики инфекционных заболеваний необходимо: проведение регулярной вакцинации студентов и сотрудников против ОРВИ, гриппа, гепатитов и др., регулярный контроль реакции Манту.

Профилактика употребления психоактивных веществ предусматривает введение запрета на курение во всех зданиях техникума с регулярным контролем за выполнением, введение административных санкций за нахождением на занятиях в нетрезвом виде и употребление психоактивных веществ.

Динамический контроль за состоянием здоровья студентов УфИПС – филиала СамГУПС предусматривает проведение регулярного комплексного функционального контроля за состоянием здоровья; обеспечение доступности медицинского; оценку функциональных и адаптивных резервов организма с учетом возрастных особенностей и прогноза состояния здоровья.

### ***Психолого-профилактические проекты***

Направлены на формирование здоровой, стрессоустойчивой личности, способной эффективно преодолевать жизненные трудности и социально-психологические проблемы, активно и творчески развиваться. В этой связи предусматривается:

Разработка и внедрение психо-профилактических программ и тренингов, направленных на формирование здорового поведения, профилактику употребления

табака, алкоголя и других психоактивных веществ, а также на предупреждение проблем психо-социальной адаптации.

Подготовка волонтеров в области психологической профилактики из числа студентов для осуществления профилактической деятельности в УФИПС – филиала СамГУПС.

Психологическое консультирование предполагает помощь специалистов психологов студентам и сотрудникам УФИПС – филиала СамГУПС по проблемам психо-социальной адаптации; преодоления эмоционального стресса и кризисных состояний; мотивационное консультирование по изменению поведения в направлении оздоровления.

### ***Санитарно-гигиенические проекты***

Направлены на создание социально-средовых условий для сохранения и улучшения психологического, физического и общественного здоровья студентов УФИПС – филиала СамГУПС. В этой связи предполагается:

Создание благоприятных условий учебной деятельности: контроль над временем аудиторных занятий, которое не должно превышать 8 учебных часов в сутки - для дневной формы обучения, организация мест для отдыха студентов во время занятий и практик (места для сидения в коридорах, комнаты отдыха).

Регулярный контроль за гигиеническим состоянием тренировочных залов и учебных помещений в рамках производственного контроля.

Проекты по организации здорового питания включают: организацию доступных пунктов питания со здоровым рационом и качественными продуктами, обеспечивающих комплексные обеды для студентов и сотрудников; проведение регулярного контроля за качеством питания; обеспечение гигиеническим оборудованием и средствами пунктов питания.

Организационно-гигиенические проекты по созданию условий для соблюдения личной гигиены включают: благоустройство туалетных комнат и поддержание порядка в них.

### ***Спортивно-оздоровительные проекты***

Предполагают создание условий для всестороннего физического развития, поддержания и повышения уровня тренированности студентов УФИПС – филиала СамГУПС.

Для достижения этой цели необходимо обеспечить:

доступность спортивно-оздоровительных комплексов: обеспечение возможности регулярного посещения спортивных и тренажерных залов, мониторинг регулярности их посещений; поощрение студентов регулярно посещающих спортивно-оздоровительные комплексы и заботящихся о своем здоровье;

проведение спортивно-оздоровительных мероприятий: увеличение числа спортивно-оздоровительных мероприятий; обеспечение их массовости, организованности, разносторонности.

стимулирование спортивных достижений: организация спартакиады с привлечением максимального количества участников; организация и совершенствование работы секций по различным видам спорта; популяризация индивидуальных и командных достижений; оперативное освещение в различных



средствах информации спортивно-оздоровительных мероприятий.

Проведение круглых столов, консультаций по вопросам здорового образа жизни, увеличения работоспособности организма.

### ***Культурно-массовые проекты***

Предполагают формирование убеждений и ценностных ориентации, усвоение норм нравственного поведения, эстетических вкусов, направленных на духовно-нравственное здоровье:

организация культурно-массовых мероприятий: проведение студенческих конкурсов, фестивалей, олимпиад, направленных на раскрытие творческих ресурсов и формирование эстетического мироощущения; коллективные посещения театров, выставок, музеев, экскурсии по культурно-историческим местам;

организация мест досуга студентов: создание творческих лабораторий, хореографических, хоровых, изобразительных и театральных кружков для творческого развития индивидуальных особенностей студентов УФИПС – филиала СамГУПС, с учетом их склонностей и интересов; освещение культурно-массовых мероприятий в информационных средствах УФИПС – филиала СамГУПС для повышения уровня мотивации.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную среду УФИПС – филиала СамГУПС.
2. Улучшение показателей психологического, физического, социального и духовно-нравственного здоровья студентов.
3. Снижение числа лиц, употребляющих табак, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества.
4. Формирование устойчивой психологической мотивации ведения здорового образа жизни.

### **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ студентов УФИПС – филиала СамГУПС**

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов в формировании здорового образа жизни студентов и сотрудников УФИПС – филиала СамГУПС.

Общая оценка эффективности формируется из оценки организации процесса формирования здорового образа жизни и оценки его результатов.

При оценке процесса формирования здорового образа жизни выявляется степень его соответствия основным принципам организации (системность, комплексность, адекватность и т.д.).

Организация оценки должна базироваться на простых в использовании методиках (опросы, анкетирование и др.).

Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками здоровьесберегающей среды.

Мониторинг предполагает анализ показателей улучшения здоровья студентов по следующим позициям:

1. Улучшение показателей по итогам диспансеризации;

2. Уменьшения числа лиц, употребляющих табак, алкоголь и другие психоактивные вещества;

3. Увеличение числа лиц, участвующих в культурно-массовых и просветительских программах и мероприятиях.