ЗДОРОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ!

Студенты КазАТК

Жакаш А. Уразалин К. Суртаев С.

Основные условия:

Создание мотивации к ЗОЖ

Обеспечение физической и двигательной активности в вузе

Модернизация материально-технической базы для реализации ЗОЖ

Создание в вузе условий для здоровьеформирующей деятельности

Обеспечение психологического благополучия сотрудников и обучающихся

Создание в вузе инфраструктуры ЗОЖ

Концепция формирования здорового образа жизни в предусматривает СТРАТЕГИЮ не только лечения больных, но и сбережения здоровья!

- Сегодня надо больше учить качеству жизни и оздоровлению, а не только лечить болезни.
- Процесс модификации образа жизни состоит из преодоления ряда своеобразных «ступеней», последовательность которых можно определить следующим образом:
  - полноценное и сбалансированное питание,
  - физическая активность,
  - отказ от табакокурения,
  - отказ от злоупотребления алкоголем,
  - профилактика наркомании,
  - регулярное прохождение медицинских осмотров,
  - соблюдение режима труда и отдыха,
  - экология жилища и рабочего места,
  - психогигиеническая гармония в семье и в рабочей среде,
  - предупреждение инфекций, передающихся половым путем.

- ***Компетенции*:**

  - *Обучение эффективным методам профилактики заболеваний с учетом возрастных особенностей.*
  - *Формирование ответственного отношения к своему здоровью и принципов “ответственного родительства” - у студентов.*
  - *Динамическое наблюдение за пациентами группы риска развития неинфекционных заболеваний.*
  - *Оценка функциональных и адаптивных резервов организма с учетом возрастных особенностей.*

Именно врачи должны стать валеологами, призванными изменить образ жизни человека, что, к сожалению, невозможно сделать одномоментно.

- *Обучение здоровьесберегающим технологиям предусматривает использование наглядных отечественных и общедоступных зарубежных интернет-материалов, адаптированных к образовательно-воспитательной среде.*
- *Консультирование по сохранению и укреплению здоровья:*

  - по профилактике факторов риска заболеваний (табакокурения, употребления алкоголя, ожирения);

  - по коррекции питания, физической активности;

  - по режиму сна;

  - по условиям быта, труда и учебы (в т.ч. по работе с компьютерами);

  - разработка индивидуальных программ по ведению здорового образа жизни.

Залогом успешного внедрения программы здоровьесберегающих технологий в вузе должно стать соблюдение следующих методологических принципов:

- *комплексность,*
- *системность,*
- *целостность,*
- *динамичность (повторяемость)*
- *методическое единство.*

Программа формирования ЗОЖ должна быть установлена следующим образом:

- *долгосрочная,*
- *основана на учете базовых жизненных установок людей,*
- *предусматривает анализ данных приверженности здоровому образу жизни студентов и преподавателей, полученных в рефлексивной фазе проекта и соотнесение результатов исходным критериям.*

Программа будет включать основные модули:

1. Модуль информационно-аналитический.
2. Модуль административно-правовой.
3. Модуль здоровьесберегающей инфраструктуры.
4. Модуль научно–методический.
5. Модуль физкультурно-спортивный.
6. Модуль просветительно-воспитательный.
7. Модуль профилактически-оздоровительный.
8. Модуль организационно-массовых мероприятий.

Непрерывное улучшение процесса формирования ЗОЖ
1. Модуль информационно-аналитический
3. Модуль здоровьесберегающей инфраструктуры
6. Модуль просветительно-воспитательный
7. Модуль профилактически-оздоровительный
4. Модуль научно – методический
2. Модуль административно-правовой
5. Модуль физкультурно-спортивный
8. Модуль организационно-массовых мероприятий

С вами были студенты КазАТК!!!

Спасибо за внимание! ☺