

Приложение 2.1

Наличие Программы по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни:

- **65 баллов**

В университете реализуется комплексная программа «Здоровый образ жизни 2017-2022 гг.».



Министерство здравоохранения Российской Федерации
**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский государственный медицинский университет
имени В.И. Разумовского»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России)

Утверждаю

Ректор ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ
им. В.И. Разумовского
Минздрава России

В.М. Попков

2017 г.



**Комплексная программа
по сохранению и укреплению здоровья
обучающихся и сотрудников
ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России
«Вуз здорового образа жизни»
на период 2017 - 2022 гг.**

Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и сотрудников СГМУ им. В.И. Разумовского является структурным компонентом реализации национальной стратегии формирования здорового образа жизни. Современное общество несет в себе огромное количество рисков, наносящих существенный вред здоровью: экологические и техногенные катастрофы; мировой экономический кризис; глобальная виртуализация; психологический травматизм и др. Именно поэтому современный мир признает здоровье самой значимой общественной ценностью, важнейшей составляющей социального капитала любого государства. Экономическое благополучие страны, благосостояние ее граждан невозможно без здорового населения.

В России приоритетной задачей социального развития объявлено формирование здорового образа жизни населения страны. *Здоровый образ жизни* - это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление биологического, психического, социального и нравственного здоровья каждого человека, продление жизни. Это реализация

последовательных практик достижения и сохранения здоровья человека, которое отражает определенную жизненную позицию. В общественном сознании четко сформировалось представление о том, что здоровье является необходимым условием личной и социальной успешности, конкурентоспособности, залогом достойного будущего каждого гражданина и страны в целом.

Здоровый образ жизни как целостный феномен включает в себя биологическую, социальную, экономическую, культурную и нравственную составляющие.

Здоровый образ жизни имеет как социальные, так и личностные основания. К социальным основаниям относятся материальные ресурсы общества, уклад жизни и стиль жизни, способствующие реализации этого ресурса в социальные и личные практики сохранения здоровья. К личностным основаниям здорового образа относятся следующие: интерес человека к здоровью; восприятие его как ценности, удовлетворяющей витальные нужды в безопасности и продолжение рода; физиологические и психологические особенности; воспитание и образование.

Реализация программы здорового образа жизни в вузе должна разрабатываться с учетом особенностей и потребностей двух основных целевых групп: студентов, преподавателей и сотрудников вуза.

Студенческая молодежь как социально-демографическая группа имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки и эталоны поведения. При разработке программы принимались во внимание не только возрастной фактор (возраст студенческой молодежи – 18-25 лет), но и интересы современных студентов, уровень развития информационных технологий в студенческой среде, современные социальные тренды (добровольчество, благотворительность, наставничество и т.п.), повышенный интерес к спорту и здоровому питанию.

Что касается второй целевой аудитории – преподавателей и сотрудников вуза – то здесь также были учтены возрастной фактор, уровень физической активности, предпочтения в питании и социальная активность.

Таким образом, реализация программы здорового образа жизни в Саратовском государственном медицинском университете им. В.И. Разумовского направлена как на формирование «модели здоровой личности» в представлении студентов – будущих специалистов, так и на массовое привлечение к ЗОЖ преподавателей и сотрудников СГМУ, которые в данном случае, базируясь на своем собственном примере, выступают трансляторами тех идей и принципов, которые должны быть заложены в сознании студентов.

В медицинском вузе продвижение программы «Вуз здорового образа жизни» реализуется на базе совместной деятельности всех агентов образовательного процесса: студентов, администрации вуза, педагогов, врачей, представителей общественных организаций. Программа «Вуз здорового образа жизни» призвана преодолеть стереотип о том, что здоровый образ жизни – это личное дело каждого и утвердить в сознании молодежи аксиому, что беречь здоровье нужно смолоду, а поддерживать – в течение всей жизни. Планомерное конструирование социальных и индивидуальных

практик здорового образа жизни в вузе позволит достичь максимально возможного социального, физического и духовного развития молодого человека.

Программа определяет представления о «*потенциале здоровья*», о его ресурсе, который может развиваться в медицинском вузе. Реализация программы «Вуз здорового образа жизни» основана на понимании необходимости единства всех общественных и индивидуальных практик сохранения здоровья и на принципах всеобщности, системности «здоровья здоровых», непрерывности, дифференцированности, динамичности, последовательности, личной и гражданской ответственности всех субъектов образовательного процесса.

Цель – создание условий для формирования устойчивой установки на ценности здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса в вузе. Осознание всеми участниками образовательного процесса здорового образа жизни как следование гражданскому долгу, способу поддержания чести страны, города, профессионального сообщества.

Задачи:

Расширять представления студенческой молодежи о здоровом образе жизни как пути к отсутствию болезней, как способу человеческой гармонии, как нравственному поведению, как способу ощутить полноту жизни.

Формировать **мотивации** здорового образа жизни как критерия социального и личного благополучия.

Пропагандировать *образцы и эталоны здорового, правильного поведения*, задающие правила здорового образа жизни.

- Расширять физкультурные практики, направленные на сохранение и укрепление здоровья;
- Обучать конкретным способам достижения спортивных результатов;
- Формировать практики здорового питания, здорового труда и здорового отдыха;
- Репрезентировать национальные, религиозные, семейные традиции здорового поведения как позитивные практики здорового образа жизни;
- Привлекать волонтеров для развития информационных ресурсов пропаганды практик ЗОЖ вуза.

Стратегия развития физической культуры и спорта в СГМУ

Важнейшей составной частью разумного образа жизни является оптимальный двигательный режим. Без определенного объема двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в нем природой, не может дожить до почтенной старости, не может быть здоровым и счастливым.

Существенной особенностью физического статуса человека является наличие значительных резервов, которые могут быть пополнены и использованы при необходимости.

«Много есть чудес на свете, человек – всех чудесней» (Софокл).

Занятия физическими упражнениями, спортом – это самые мощные стимуляторы, обеспечивающие развитие возможностей организма человека. Они позволяют объективно изучить важнейшую сторону функциональных особенностей нашего организма – его двигательные ресурсы.

Краткосрочные цели (2017–2018 гг.):

1. Обеспечение студентов и сотрудников исчерпывающей информацией о пользе для здоровья физической культуры и спорта.
2. Популяризация здоровой физической активности студентов в свободное от учебы время.

Среднесрочные цели (2019–2020 гг.):

1. Совершенствовать механизм управления и координации усилий в деле развития физической культуры и спорта.
2. Оптимально удовлетворять потребности студентов и преподавателей СГМУ в использовании физкультурно-оздоровительных объектов, спортивной форме и спортивного инвентаря.
3. Создать систему медицинского контроля за состоянием здоровья студентов и сотрудников СГМУ, занимающихся физкультурно-оздоровительными и спортивными занятиями.

Долгосрочные цели (2021– 2022 гг.):

1. Способствовать массовому распространению физической культуры и спорта среди студентов и преподавателей университета для повышения качества жизни и достижения морального и физического совершенства.
2. Создать систему организационного, научно-методического и медицинского обеспечения физкультурно-оздоровительной работы в вузе.
3. Создать необходимые условия для выполнения студентами научно обоснованного объема двигательной активности.
4. Создать необходимые условия для выполнения сотрудниками университета научно обоснованного объема двигательной активности.

Исполнители:

- кафедра физического воспитания;
- спортивный клуб;
- кафедра лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии;
- отдел по связям с общественностью СГМУ.

Содействие качественному и рациональному питанию

Рациональное питание, как основа здоровья человека, имеет количественную и качественную стороны. Под качеством понимают сбалансированность рациона по основным компонентам (белки, жиры,

углеводы, витамины, минеральные соли, микроэлементы), под количеством – соответствие энергозатратам. В современном высокоразвитом обществе человек имеет достаточное количество продуктов питания и потребляет их в виде высококалорийных блюд. Люди не отказывают себе в удовольствии, съедая пищи примерно в полтора раза больше положенного. В результате – лишний вес, ожирение, которое способствует возникновению многих болезней.

Каждый человек, особенно связанный с медицинской профессией, должен уметь принимать решение о выборе здорового питания. На основе современных научных данных, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей жизни и профессиональной деятельности. В силу многонационального состава коллектива вуза необходимо учитывать народные традиции питания как неотъемлемую часть общей культуры личности и обычаи здорового питания для людей разных национальностей.

Краткосрочные цели (2017–2018 гг.)

1. Распространение информации о нормах качественного и рационального питания среди студентов и сотрудников СГМУ.
2. Доступность продуктов питания, соответствующих современным нормам здоровья, для студентов и сотрудников СГМУ.
3. Обеспечение питания студентов и сотрудников в учебных корпусах по современным нормам здоровья.
4. Повышение культуры здорового питания с учетом региональных и национальных особенностей.

Среднесрочные цели (2019–2020 гг.)

Создание и развитие учебных программ по здоровому питанию студентов в СГМУ.

Долгосрочные цели (2021–2022 гг.)

Увеличение количества пунктов здорового питания для обучающихся и сотрудников (в том числе горячего питания).

Исполнители:

- кафедра общей гигиены и экологии;
- кафедра гигиены медико-профилактического факультета;
- административно-хозяйственная часть.

Профилактика пьянства и алкоголизма

Среди мероприятий, проводимых в СГМУ по внеаудиторному правовому воспитанию студентов, особая роль отводится лекционной пропаганде. Успех ее во многом зависит от умения лектора выбрать тему, интересующую студенческую аудиторию, раскрыть ее доходчиво и в то же время на должном научном уровне. Так, наибольшим успехом пользуются лекции, проведенные в общежитиях на темы: «Правовые меры борьбы с

пьянством и алкоголизмом», «Алкоголизм и наркомания — путь к преступлению», «Правовые вопросы семьи и брака».

Опыт Саратовского государственного медицинского университета по организации аудиторного и внеаудиторного воспитания представляет определенный интерес. В учебном процессе используются кинофильмы, ролевые игры, организуются встречи с профильными специалистами.

Краткосрочные цели (2017–2018 гг.):

Распространение массовой информации о вреде злоупотребления спиртными напитками.

Среднесрочные цели (2019–2020 гг.):

1. Разработать и последовательно осуществлять мероприятия по психопрофилактической работе со студентами.
2. Изучить общественное мнение в студенческой среде об эффективности мер борьбы с пьянством и алкоголизмом, об информированности студентов о вредоносном влиянии алкоголя на организм.

Долгосрочные цели (2021–2022 гг.):

1. Создание в университете социально-культурного климата с целью уменьшения уровня потребления спиртных напитков.
2. Внедрение эффективных программ уменьшения медицинских и социальных проблем, обусловленных потреблением алкоголя.

Исполнители:

- кафедра философии, гуманитарных наук и психологии;
- кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии;
- отдел по связям с общественностью.

Методы реализации:

1. Создание телевизионных сюжетов соответствующей тематики на канале СГМУ ТВ.
2. Демонстрация видеофильмов, проведение лекций с участием высококвалифицированных специалистов – наркологов, психиатров и психологов.
3. Индивидуальная работа со студентами в академических группах и в общежитиях университета.
4. Волонтерские акции.

Борьба с курением

На протяжении многих лет курение в СГМУ является вне закона. Запрещено курить на рабочих местах, в учебных корпусах и общежитиях. Проводится постоянная пропаганда здорового образа жизни средствами

телевидения СГМУ, публикуются статьи и заметки в студенческих газетах «IN VIVO», «Известия медицинского университета» и «VIVAT общежитие».

Проводится регулярное анонимное анкетирование студентов для определения количества курящих в общежитиях СГМУ, анализа причин, приводящих к курению, и разработки мер по борьбе с курением.

Проводятся обучающие лекции с врачами-наркологами, аутотренинги (с наркологом и психологом), направленные на борьбу с курением.

Краткосрочные цели (2017–2018 гг.):

Популяризация здорового образа жизни, отказа от курения.

Среднесрочные цели (2019–2020 гг.):

Пропаганда жизни без сигарет, санитарное просвещение.

Долгосрочные цели (2021–2022 гг.):

1. Значительное увеличение числа некурящих студентов и сотрудников СГМУ к 2022 году.
2. Профилактика табакокурения среди молодежи: проведение разъяснительной работы.
3. Внедрение социальных, экономических и иных стимулов, поощряющих отказ от потребления табака;.
4. Проведение постоянного мониторинга и оценки влияния табака на здоровье студентов и сотрудников СГМУ.

Исполнители:

- кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии;
- кафедра госпитальной терапии лечебного факультета;
- кафедра философии, гуманитарных наук и психологии;
- отдел по связям с общественностью.

Методы реализации

1. Публикации в СМИ СГМУ («Известия медицинского университета», «IN VIVO»).
2. Создание телевизионных сюжетов соответствующей тематики на канале СГМУ ТВ.
3. Демонстрация видеофильмов, проведение лекций с участием высококвалифицированных специалистов – наркологов, психологов, пульмонологов.
4. Индивидуальная работа со студентами.

Профилактика наркомании

Анализ криминогенной ситуации в целом по России и в отдельных регионах свидетельствует о неснижающейся остроте проблемы распространения и употребления наркотических средств и психотропных

веществ среди населения. Сегодня в России фактически нет ни одного населенного пункта, где бы не проживали лица, имеющие опыт немедицинского употребления наркотических средств. На этом фоне ускоренными темпами происходит наркотизация представителей подростковой и молодежной среды.

В этой связи остается актуальным проведение комплексных исследований, направленных на выявление, диагностику и профилактику наркомании в указанных возрастных категориях лиц, объединяющих усилия специалистов различного профиля.

Увеличение показателей злоупотребления наркотиками по темпам роста носит характер наркотической эпидемии. Учитывая, что в год один наркоман может привлечь к потреблению наркотиков до 17 человек, первостепенной задачей является профилактика наркомании.

Совместно с сотрудниками управления федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Саратовской области в СГМУ проводится работа по предупреждению девиантного поведения студентов. Регулярно проводятся беседы в общежитиях СГМУ «Наркотики: мифы и реальность», демонстрируются фильмы о губительном влиянии наркотических веществ, освещаются некоторые статьи уголовного и административного кодексов. Программа мероприятий по данной тематике разрабатывается с участием ведущих преподавателей психологии, социологии и других специалистов СГМУ.

Краткосрочные цели (2017–2018 гг.):

Усилить пропаганду здорового образа жизни, способствующую ограничению употребления наркотиков.

Среднесрочные цели (2019–2020 гг.):

1. Проведение научных исследований, направленных на разработку новых методов профилактики и лечения наркозависимости.
2. Усиление роли первичной медико-социальной помощи и ранней диагностики наркозависимости.

Долгосрочные цели (2021–2022 гг.):

1. Повышение информированности студенчества о рискованном образе жизни, связанном с употреблением наркотиков.
2. Содействие развитию психологической устойчивости, способности справляться с психологическими проблемами без наркотиков и употребления психотропных средств.
3. Развитие системы социальной поддержки в преодолении личных и социальных проблем.
4. Формирование у студентов навыков анализа и критичной оценки информации, получаемой о наркотиках, и умения принимать правильное решение.

Исполнители:

- кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии;

- отдел по связям с общественностью.

Методы реализации:

1. Публикации в СМИ СГМУ («Известия медицинского университета», «IN VIVO»).
2. Создание телевизионных сюжетов соответствующей тематики на канале СГМУ ТВ.
3. Демонстрация видеофильмов, проведение лекций с участием высококвалифицированных специалистов – наркологов, психологов;
4. Индивидуальная работа со студентами.
5. Привлечение студентов в общественные организации, творческие студии, спортивные секции и т.д.
6. Проведение волонтерских акций.

Развитие организационной и материальной базы воспитательного процесса

Краткосрочные цели (2017–2018 гг.):

1. Улучшение условий для внеучебной работы со студентами, обучающимися в вузе.
2. Развитие рекреационной инфраструктуры вуза (сеть общежитий, учреждений питания, медико-профилактических пунктов, спортивно-оздоровительных учреждений).

Среднесрочные цели (2019–2020 гг.):

1. Совершенствование методологического сопровождения программы оздоровления сотрудников и студентов СГМУ.
2. Активизация молодежного самоуправления, вовлечение большего количества обучающихся к мероприятиям направленные на здоровьесбережение молодежи.

Долгосрочные цели (2021 - 2022 гг.):

1. Улучшение состояния здоровья обучающихся, преподавателей и сотрудников.
2. Внедрение современных комплексных методов профилактики и здоровьесбережения.
3. Усовершенствование системного и комплексного взаимодействия структурных подразделений вуза, направленного на формирование культуры здорового образа жизни студентов, профессорско-преподавательского состава и администрации вуза.
4. Создание центра профилактики СГМУ.

Методы реализации:

1. Совершенствование методов информированности студентов и профессорско-преподавательского состава.

2. Создание методических рекомендаций и просветительской литературы для обучающихся и профессорско-преподавательского состава СГМУ.
3. Создание инновационных подходов, направленных на формирование культуры здорового образа жизни среди обучающихся и сотрудников вуза.
4. Развитие системы наставничества в СГМУ.

Исполнители:

- администрация вуза;
- отдел по связям с общественностью;
- кафедра физического воспитания;
- кафедра философии, гуманитарных наук и психологии;
- студенческий клуб;
- спортивный клуб;
- Совет молодежного самоуправления СГМУ;
- студенческие советы общежитий.

Контроль над реализацией Программы осуществляет ректор университета. Ученый совет СГМУ ежегодно рассматривает и принимает перечень основных направлений Программы. Факультеты, кафедры и другие подразделения вуза реализуют свое участие в Программе через выполнение заданий, предусмотренных Программой.