

Приложение 2.1

Наличие Программы по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни в вузе с включением проектов сроком длительной реализации (3-5 лет)

В ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России реализуется комплексная программа «ВУЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ на период 2023 — 2028 гг.»

Итого: 65 баллов



**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**

А.В. Еремин

«10» августа 2023 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 2023-2028гг.»**

Саратов 2023 г.

Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и сотрудников ФГБОУ ВО Саратовского ГМУ им. В.И. Разумовского» Минздрава России (далее «Университет») является концептуальной основой и планом действий по реализации национальной политики в области формирования здорового образа жизни обучающихся, сотрудников и профессорско-преподавательского состава на период 2023-2028 г.г.

Одна из приоритетных задач государства в сфере образования - сохранение здоровья и физическое воспитание обучающихся. Реализация этой задачи предполагает формирование культуры здоровья у всех субъектов образовательного процесса. Здоровье при этом рассматривается как цель и условие качественного обучения, как критерий оценки деятельности образовательного учреждения.

Здоровый образ жизни в вузе подразумевает своевременную профилактику болезней, укрепление здоровья обучающихся и профессорско-преподавательского состава, отношение к здоровью, как к бесценному личному богатству и богатству всей страны.

Реализация данной задачи предполагает формирование культуры здоровья у всех участников учебного процесса. Одним из критериев оценки деятельности образовательного учреждения является здоровый образ вуза, именно он рассматривается как цель и условие качественного обучения.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи имеет большое медико-социальное и общественное значение. Нельзя не учитывать недостаточный исходный уровень здоровья, нерациональный образ жизни, высокую учебную нагрузку, экономическую и социальную незащищенность обучающихся, что приводят к росту их заболеваемости, препятствуя приобретению ими профессиональных знаний.

Для дальнейшей успешной самореализации обучающихся в университете необходимо поддержание оптимально-эффективного сочетания здоровьесберегающих технологий с образовательным и воспитательным процессами, формирование ценностных ориентиров в интересах жизненных достижений.

Цель программы — создание условий для формирования устойчивой установки на ценности здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса. Формирование у всех субъектов образовательного процесса ценностного отношения к здоровью.

Задачи программы:

1. Укрепление и сохранение здоровья участников образовательного процесса, совершенствование здоровьесберегающих технологий;
2. Популяризация регулярных занятий физической культурой и спортом;
3. Сочетание здоровьесберегающей технологии с образовательной и воспитательной деятельностью;
4. Просветительская деятельность, пропаганда здорового образа жизни;
5. Реализация комплекса мер по профилактике употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения;
6. Формирование у обучающихся высоко-нравственного поведения;
7. Обучение студентов основам здорового образа жизни, воспитание гармоничной личности молодого специалиста;
8. Формирование мотивации у обучающихся к созданию здоровой семьи и рождению здорового потомства;
9. Развитие духовно-нравственной составляющей воспитания, разнообразие досуга обучающихся, совершенствование волонтерского движения;
10. Мониторинг и оптимизация процессов адаптации обучающихся к учебному процессу и будущей профессии, совершенствование психологической поддержки и помощи в процессе обучения;
11. Формирование у обучающихся позитивного мышления, способности к успешной коммуникации, нравственному поведению.

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 решения 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.

Долгосрочные цели (2026- 2028 гг.):

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

Среднесрочные цели (2025-2026 гг.):

Развитие учебных программ по здоровому питанию студентов в СГМУ, в том числе используя опыт собственного научно-производственного Центра технологий здорового питания.

Краткосрочные цели (2023-2025 гг.):

1. Распространение информации о нормах качественного и рационального питания среди студентов СГМУ;
2. Доступность продуктов питания, соответствующих современным нормам здоровья, для студентов и сотрудников СГМУ, в том числе, произведенных в собственном научно-производственном Центре технологий здорового питания.
3. Обеспечение питания студентов и преподавателей в учебных корпусах по современным нормам здоровья;
4. Повышение культуры здорового питания с учетом региональных и национальных особенностей.

Исполнители:

- кафедра общей гигиены и экологии;
- кафедра гигиены медико-профилактического факультета;
- административно-хозяйственная часть;
- научно-производственный центр технологий здорового питания.

Развитие физической культуры и спорта в СГМУ

Важнейшей составной частью здорового 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. Недаром академик Ю.М.Лопухин писал: «Нет лучшего способа усилить сопротивляемость организма к инфекционным болезням, чем физические упражнения».

Существенной особенностью физического статуса человека является наличие

значительных резервов, которые могут быть пополнены и использованы при необходимости.

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. Существенная польза для здоровья студентов и сотрудников может быть получена даже при небольшом увеличении уровня физической активности путем проведения занятий в медицинских учреждениях, на рабочем месте и дома. Помимо развития массовых структурно-оздоровительных программ будут решаться задачи по поддержке спорта высших достижений, паралимпийского движения, проведению научно-методических разработок. Национальной целью развития российского общества до 2030 года объявлен 70% охват жителей, регулярно занимающихся спортом. Учитывая сосредоточение молодежи, этот показатель в вузе должен быть выше.

Долгосрочные цели (2026- 2028 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. Совершенствовать систему организационного, научно-методического и медицинского обеспечения физкультурно-оздоровительной работы в вузе;
3. Совершенствовать и реализовывать необходимые условия для выполнения студентами и сотрудниками научно обоснованного объема двигательной активности.

Среднесрочные цели (2025-2026 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. Совершенствовать систему медицинского контроля за состоянием здоровья студентов и сотрудников СГМУ, занимающихся физкультурно-оздоровительными и спортивными занятиями.

Краткосрочные цели (2023-2025 гг.):

1. Обеспечение студентов и сотрудников исчерпывающей информацией о пользе для здоровья физической культуры и спорта.
2. Популяризация здоровой физической активности студентов и сотрудников в свободное время.
3. Поддержка массового спорта посредством организации университетских спортивных соревнований, игр лиги по мини-футболу, игр команды по хоккею.

Исполнители:

- кафедра физического воспитания;
- кафедра лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии;
- управление по общественным связям и делам молодежи;
- спортивный клуб СГМУ.

Профилактика потребления спиртных напитков

Злоупотребление алкогольными напитками – один из главных факторов демографического и социального кризиса. Рост алкоголизма может привести к подрыву семейных устоев, распаду семей, рождению детей с различными врожденными заболеваниями и отклонениями и, как итог, к сокращению воспроизводства населения.

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.

Опыт Саратовского государственного медицинского университета по организации аудиторного и внеаудиторного воспитания представляет определенный интерес. В учебном процессе используются кинофильмы, ролевые игры, организуются встречи с представителями религиозных и национальных объединений и представителями медицинского сообщества.

Долгосрочные цели (2026- 2028 гг.):

1. Реализация и совершенствование программ, направленных на создание социально-культурного климата с целью уменьшения уровня потребления спиртных напитков;

Среднесрочные цели (2025-2026 гг.):

1. Последовательное осуществление мероприятий по профилактической работе со студентами;
2. Постоянный мониторинг общественного мнения в студенческой среде об эффективности мер борьбы с вредными привычками, об информированности студентов о вредоносном влиянии алкоголя на организм.

Краткосрочные цели (2023-2025 гг.):

Распространение массовой информации о вреде злоупотребления спиртными напитками.

Исполнители:

- кафедра философии, гуманитарных наук и психологии;
- кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии;
- управление по общественным связям и делам молодежи.

Борьба с курением

На протяжении многих в СГМУ проводится постоянная пропаганда здорового образа жизни и профилактика зависимостей, одной из которых является курение, в том числе вейпов.

Регулярными проводятся акции, направленные на борьбу с никотиновой зависимостью, проводятся межвузовские конференции, круглые столы с выработкой стратегий по усилению мотивации молодежи к отказу от курения. Реализуются правила, запрещающие курение на территории университета.

Долгосрочные цели (2026- 2028 гг.):

1. Значительное увеличение числа некурящих студентов и сотрудников СГМУ к 2028 году;
2. Внедрение социальных и иных стимулов, поощряющих отказ от потребления табака;

Среднесрочные цели (2025-2026 гг.):

1. Пропаганда жизни без сигареты, санитарное просвещение;
2. Проведение постоянного мониторинга и оценки влияния табака на здоровье студентов и сотрудников СГМУ.

Краткосрочные цели (2023-2025 гг.):

Популяризация здорового образа жизни и отказа от курения.

Исполнители:

- кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии;
- кафедра госпитальной терапии лечебного факультета;
- кафедра клинической иммунологии и аллергологии
- управление по общественным связям и делам молодежи.

Борьба с употреблением наркотиков

Проблема распространения и употребления наркотических средств и психотропных веществ продолжает оставаться актуальной. В создавшихся условиях необходимо объединить усилия педагогов, психологов, родителей (законных представителей) и работников правоохранительных органов.

Профилактика в образовательной организации должна быть направлена на пропаганду здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, формирование навыков безопасного поведения, предупреждения употребления наркотических и психотропных веществ.

Совместно с сотрудниками правоохранительных органов в СГМУ проводится работа по предупреждению девиантного поведения студентов. Регулярно проводятся профилактические мероприятия акции и тренинги, 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.

Долгосрочные цели (2026- 2028 гг.):

1. Повышение информированности студенчества о последствиях, связанных с употреблением наркотиков и психотропных веществ;
2. Развитие психологической устойчивости, способности справляться с психологическими проблемами без наркотиков и употребления психотропных средств;
3. Развитие системы социальной поддержки в преодолении личных и социальных проблем.

Среднесрочные цели (2025-2026 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.

Краткосрочные цели (2023-2025 гг.):

Пропаганда здорового образа жизни.

Исполнители:

- кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии;
- управление по общественным связям и делам молодежи.

Развитие организационной и материальной базы воспитательного процесса

Долгосрочные цели (2026- 2028 гг.):

1. Улучшение состояния здоровья обучающихся, преподавателей и сотрудников;
2. Совершенствование системного и комплексного взаимодействия структурных подразделений вуза, направленного на формирование культуры здорового образа жизни студентов, профессорско-преподавательского состава и администрации университета;

Среднесрочные цели (2025-2026 гг.):

1. Совершенствование и разработка новых программ и методов оздоровления сотрудников и студентов СГМУ;
2. Активизация студенческих объединений, вовлечение большего количества обучающихся к мероприятиям направленным на популяризацию здорового образа жизни.

Краткосрочные цели (2023-2025 гг.):

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

Исполнители:

- администрация;
- кафедры;
- Студенческий клуб;
- Спортивный клуб;
- управление по общественным связям и делам молодежи;
- Объединенный совет обучающихся.

Методы реализации программы:

1. публикации в периодических изданиях, социальных сетях ВУЗа и студенческих объединений;
2. демонстрация видеофильмов, проведение лекций с участием высококвалифицированных специалистов;
3. индивидуальная работа со студентами;
4. анкетирование, мониторинг распространения вредных привычек;
5. исследование мотивации к вредным привычкам и степень мотивации к отказу от них;
6. привлечение студентов в общественные организации, творческие студии, спортивные секции и т.д.;
7. совершенствование методов информированности студентов и профессорско-преподавательского состава;
8. разработка методических рекомендаций и просветительской литературы для обучающихся и профессорско-преподавательского состава;
9. формирование культуры здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса;
10. развитие системы наставничества в СГМУ.

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 планов по достижению целей Программы.