Приложение 2.1

Наличие программы по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни в вузе

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» января 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 использую 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.