

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**ГБОУ ВПО «СЕВЕРНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (г. АРХАНГЕЛЬСК)»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. ректора
№ 122 от 14.03. 2011 г.
ГБОУ ВПО «Северный
государственный медицинский
университет
(г.Архангельск)» Минздравсоцразвития
России

ПРОГРАММА

**«Здоровый образ жизни студентов
на период с 2012 по 2016 гг.»**

Паспорт программы

№	Наименование раздела	Содержание раздела паспорта
1	Название программы	Здоровый образ жизни студентов на период с 2012 по 2016 гг.
2	Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> - Национальный проект «Здоровье», - Долгосрочная целевая программа Архангельской области «Молодежь Поморья (2012–2014 годы)», - Долгосрочная городская целевая программа "Развитие муниципального здравоохранения города Архангельска на 2010 - 2012 годы"
3	Разработчики программы	Отдел воспитательной работы, кафедра физической культуры и восстановительных технологий, КДП.
4	Современное состояние	<p>Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности человека, целью которого являются формирование, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Многие студенты высших учебных заведений пренебрегают таким важнейшим аспектом как здоровый образ жизни. Высок процент курящей молодежи, что негативно сказывается на состоянии их здоровья (большинство студентов имеет 2 и 3 группы здоровья). Поэтому проблема здоровья обучающихся становится приоритетным направлением учебно-воспитательной системы ВУЗа.</p>
5	Проблемы	<p>По статистическим данным основными причинами высокой заболеваемости студентов являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исходно низкий уровень состояния здоровья студентов при поступлении в университет; - нарушение периода адаптации к обучению у студентов первых двух курсов; - низкая санитарная грамотность и культура; - недостаточная мотивация к ведению здорового образа жизни; - высокая частота распространения вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков); - отсутствие рационального питания; - отсутствие культуры ношения одежды и др.
6	Цель программы	Создание личноcтно развивающейся образовательной среды, формирующей систему

		ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции студентов, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни
7	Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. 2. Создание условий для формирования у студентов положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных условий для достижения успеха. 3. Улучшение информированности студентов о заболеваниях и мерах их предотвращения. 4. Стимуляция студентов к занятиям спортивной и туристической направленности.
8	Структура программы	<p>Введение</p> <p>Цель и задачи программы</p> <p>Основные направления и мероприятия программы</p> <p>Механизм реализации программы</p> <p>Оценка эффективности реализации программы</p>
9	Исполнители программы	Деканы, зам. деканов факультетов, отдел по воспитательной работе, Профком студентов и сотрудников университета, Совет старейшин, Музей СГМУ, Спортивный клуб, Университетский клуб, органы студенческого самоуправления.
10	Сроки реализации	2012-2016 гг.
11	Контроль за ходом реализации	Ежегодные отчеты о ходе реализации программы статическая, справочная и аналитическая информация о реализации программы рассматривается на заседаниях Студенческого Совета СГМУ, Совета по воспитательной работе.
12	Показатель результативности	<ul style="list-style-type: none"> - количество студентов, обучающихся физической культуре, - количество физкультурно-оздоровительных мероприятий, - процент курящих обучающихся, - динамика распределения студентов по группам здоровья, - доля обучающихся, проходящих диспансерные осмотры,

		<ul style="list-style-type: none">- охват обучающихся иммунизацией в рамках национального календаря прививок,- количество конкурсов, олимпиад, секций на конференциях по вопросам ЗОЖ,- количество защит диссертационных работ по тематике ЗОЖ.
--	--	---

Введение

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Многие студенты высших учебных заведений пренебрегают таким важнейшим аспектом как здоровый образ жизни. По статистическим данным основными причинами высокой заболеваемости студентов являются:

- исходно низкий уровень состояния здоровья студентов при поступлении в университет;
- нарушение периода адаптации к обучению у студентов первых двух курсов;
- низкая санитарная грамотность и культура;
- недостаточная мотивация к ведению здорового образа жизни;
- высокая частота распространения вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков);
- отсутствие рационального питания;
- отсутствие культуры ношения одежды и др.

Данная программа в процессе воспитания и обучения в Северном государственном медицинском университете предусматривает формирование и развитие у студентов следующих основных элементов здорового образа жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Цель и задачи

Основной целью программы является создание личностно развивающейся образовательной среды, формирующей систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции студентов, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию

ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни

Достижение поставленной цели осуществляется через решение *следующих задач:*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Создание условий для формирования у студентов положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных условий для достижения успеха.
3. Улучшение информированности студентов о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Стимуляция студентов к занятиям спортивной и туристической направленности.

Основные направления реализации программы

1. Научно-методический блок.
2. Спортивно-оздоровительный блок.
3. Культурно-массовый блок.

Механизм реализации программы

Общее руководство выполнением программы возложено на проректора по учебно-воспитательной работе.

Рассмотрение и утверждение программы «Здоровый образ жизни студентов на период с 2012 по 2016 гг.» на Совете по воспитательной работе.

Ежегодные отчеты о ходе реализации программы «Здоровый образ жизни студентов на период с 2012 по 2016 гг.», статическая, справочная и аналитическая информация о реализации программы - на заседаниях Студенческого Совета СГМУ, Совета по воспитательной работе.

Исполнителями мероприятий программы являются деканы, зам. деканов факультетов, отдел по воспитательной работе, Профком студентов и сотрудников университета, Совет старейшин, Музей СГМУ, Спортивный

клуб, Университетский клуб, органы студенческого самоуправления.

Оценка эффективности реализации программы

Оценка результативности реализации программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, таких как: психофизические и нравственные.

1. Психофизические показатели:

- улучшение состояния здоровья студентов;
- повышение уровня и качества мышления;
- развитие внимания и памяти;
- развитие волевых качеств.

2. Нравственные показатели:

- сознательное отношение к труду;
- культурный образ жизни;
- устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам;
- самоутверждение студента как личности, повышение его социального статуса.

**План мероприятий ГБОУ ВПО СГМУ (г. Архангельск) Минздрава России
по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с
немедицинским потреблением наркотических веществ на период до 2020 года**

№	Мероприятие	сроки	Исполнитель
1. Научно-методический блок			
1.1	Мониторинг здоровья студентов. Мониторинг уровня физической подготовленности студентов. Ежегодный анализ заболеваемости среди студентов. Формирование базы данных.	Сентябрь-Июнь Ежегодно	КДП СГМУ, кафедра нормальной физиологии и восстановительной медицины, кафедра физической культуры и оздоровительных технологий
1.2	Анкетирование студентов по вопросам ВИЧ-инфекции, наркомании, алкоголизма и табакокурения.	Весь период	Институт психического здоровья, Отдел воспитательной работы, Отделение социальной работы
1.3	Проведение опроса на сайте ВУЗа «Ваше отношение к курению и способы борьбы с ним».	Весь период	Пресс-служба
1.4	Российско-норвежская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы социально значимых заболеваний» СГМУ	Ежегодно	Научный отдел, Институт психического здоровья,
1.5	Областная научно-практическая конференция «Здоровый образ жизни – выбор современного человека»	Март ежегодно	Научный отдел, кафедры, ГБУЗ Архангельской области «Архангельский центр медицинской профилактики»
1.6	Проведение симпозиума «Здоровый образ жизни, оздоровительные технологии» в рамках ежегодных Ломоносовских чтений	Апрель- май ежегодно	Научный отдел, кафедра физической культуры и оздоровительных технологий, СМУ
1.7	Международная конференция студентов и молодых ученых СГМУ: - секция «Здоровый образ жизни, оздоровительные технологии»;	Апрель- май ежегодно	Научный отдел, кафедра физической культуры и оздоровительных технологий, Институт психического здоровья, СНО, СМУ

	- секция - секция «Актуальные вопросы психического здоровья»..		
1.8	Иоанновский форум. Посвящен возрождению духовно-нравственных основ	ежегодно	Факультет ментального здоровья
1.9	Областная научно-практическая конференция медицинских сестер в честь иконы божией матери «Млекопитательница»	ежегодно	Кафедра неонатологии и перинатологии, факультет ментального здоровья
1.10	Апрельские чтения, посвященные памяти профессора М.В. Пиккель.	ежегодно	Кафедра педиатрии
1.11	Проведение тренинг–семинаров для педагогов школ и кураторов групп 1-2 курсов.	Весь период	Психологическая служба, отдел воспитательной работы
1.12	Совместный проект СГМУ и Университета Тромсе, Норвегия: магистратура «Общественное здоровье»	Весь период	Архангельская школа общественного здоровья
1.13	Теоретический курс и методико-практический курс по физической культуре (1-5 курсы) по разделу ЗОЖ и оптимизации двигательной активности	Весь период	Кафедра физической культуры и оздоровительных технологий
1.14	Включение в программу циклов поледипломного образования занятий по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний	Весь период	Кафедры, осуществляющие поледипломное образование, отдел поледипломного образования
1.15	Включение в рабочую программу циклов профессиональных дисциплин часов по профилактике изучаемых заболеваний	Весь период	Клинические кафедры
1.16	Организация практики студентов СГМУ на базе ДДУ и школ под руководством специалистов Центра профилактики в рамках здорового образа жизни	Весь период	Кафедры, организующие практику студентов, отдел практики, центр профилактики
1.17	Организация курсов по основам саморегуляции, обучение навыкам регулирования эмоционального состояния, методам преодоления стрессовых ситуаций, поддержания психического равновесия	Весь период	Психологическая служба
1.18	Цикл лекций по здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек для сотрудников вуза, студентов и населения	Весь период	Университет здоровья
1.19	Лектории по здоровому образу жизни для школьников	Весь период	Центр довузовского образования
1.20	Цикл лекций в школе здоровья для студентов по следующим направлениям: «Адаптация студентов первого курса к новым	ежегодно	КДП СГМУ

	условиям обучения. Профилактика срывов адаптации», «Профилактика ОРВИ и оздоровление студентов из категории часто и длительно болеющих», «Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика», «Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Планирование семьи», «Профилактика инфекционных заболеваний»		
1.21	Организация центра «Здоровое питание»	Весь период	Институт арктической медицины
1.22	Организация совместно с Архангельской епархией Центра духовного просвещения.	Весь период	Факультет ментального здоровья
1.23	Создание регионального молодежного партнерства по профилактике зависимости по системе «Школа-ВУЗ» на базе Института ментальной медицины СГМУ.	Весь период	Институт психического здоровья,
1.24	Издание рекламных буклетов, постеров по пропаганде здорового образа жизни и отказу от вредных привычек. Распространение их в структурных подразделениях, аудиториях вуза и размещение на информационных стендах.	Весь период	КДП, Институт психического здоровья, кафедра физической культуры и оздоровительных технологий,
1.25	Проведение на базе университета регионального конкурса студенческих и научных работ в сфере профилактики зависимости в рамках проектов «Скажи зависимости: «Нет!» и «Жизнь без дурмана».	Весь период	Институт психического здоровья, Отдел воспитательной работы
1.26	Разработка положения о конкурсе «Самая здоровая группа», «Самый здоровый факультет»		Профком, КДП СГМУ, ОВР
1.27	Допуск к занятиям и динамическое наблюдение за занимающимися физической культурой и спортом врачом спортивной медицины, организация у студентов занятий физической культурой в зависимости от состояния здоровья	Весь период	КДП, кафедра нормальной физиологии и спортивной медицины, кафедра физической культуры и оздоровительных технологий
1.28	Разработка проекта «3600 шагов к здоровью»	Январь-июнь 2014 г.	Кафедра физической культуры и оздоровительных технологий, Профком, КДП СГМУ
1.29	Круглый стол для студентов по теме: «Я и мое здоровье», «Мир моей семьи»	Ноябрь-февраль ежегодно	Профком, КДП СГМУ, Университетский клуб
1.30	Разработка страницы «Здоровье» и страницы Спортивно-	Весь период	КДП,

	оздоровительного комплекса на сайте университета		кафедра физ. культуры и оздоровит. технологий
1.31	Консультирование студентов до 18 лет специалистами в День защиты детей	1 июня ежегодно	КДП
1.32	Создание информационно-методического центра: - формирование банка данных по профилактике наркомании в вузах России, - сбор тематического материала по публикациям в прессе, - организация тематических выставок литературы в научной библиотеке университета, - создание видеоархива художественных и документальных фильмов по проблемам алкоголизма, табакокурения, наркомании, гепатита В и СПИДа, формирование банка лекционных материалов.	Весь период	Научная библиотека
1.33	Создание галереи анатомических фотографий органов, поврежденных в результате употребления алкоголя, курения, и др. наркотических средств.	Весь период	Кафедра патологической анатомии
1.34	Оформление тематических стендов по здоровому образу жизни	Весь период	Кафедра физической культуры и оздоровительных технологий, отдел по воспитательной работе, деканаты
1.35	Оформление стенда “Здоровый образ жизни” с постерами, созданными руками студентов	Весь период	Кафедра физической культуры и оздоровительных технологий
1.36	Проведение для студентов совместных лекций с ФСКН России по Архангельской области	Ежегодно	Институт психического здоровья, Отдел воспитательной работы
1.37	Выступление с докладами студентов СГМУ в общероссийских конференциях по вопросам профилактики химической зависимости молодежи	Весь период	Институт психического здоровья
1.38	Выпуск буклетов по профилактике химической зависимости молодежи	Весь период	Институт психического здоровья
1.39	Выпуск методических рекомендаций для преподавателей, студентов и курсантов последипломного обучения по актуальным вопросам наркологии	Весь период	Институт психического здоровья, кафедры СГМУ
1.40	Выполнение диссертационных исследований молодыми	Весь период	Институт психического здоровья

	учеными с включением вопросов первичной и вторичной профилактики наркологических расстройств		
2. Спортивно-оздоровительный блок			
2.1	Вакцинация студентов против гриппа, гепатита В, управляемых инфекций	Весь период	КДП СГМУ, деканы факультетов
2.2	Организация физкультурно-оздоровительных услуг	Весь период	Спортивно-оздоровительный комплекс
2.3	Организация работы тренажерных залов в общежитиях университета	Весь период	Дирекция СЖК, Профком
2.4	Организация и разработка комплексов спортивно-развлекательных минуток, микросеансов физических упражнений для студентов всех курсов	Весь период	Кафедра физической культуры и оздоровительных технологий
2.5	Спортивные мероприятия	Весь период	
	- спартакиада первокурсников	Весь период	Спортивный клуб
	- межфакультетские соревнования	Весь период	Спортивный клуб
	- универсиада среди ВУЗов	Весь период	Спортивный клуб
	- спартакиада сотрудников и студентов университета	Март-Апрель	Спортивный клуб
	- спартакиада областного комитета профсоюза работников здравоохранения	Февраль- Март	Спортивный клуб
	- лыжные гонки	Февраль	Спортивный клуб
	- Участие в «Кроссе Наций»	Сентябрь	Спортивный клуб
	- Участие в «Лыжне России»	Февраль	Спортивный клуб
	- кросс им. Б. М. Тюрнина	Май	Спортивный клуб, ОВР, Кафедра физической культуры и оздоровительных технологий
3. Культурно-массовый блок			
3.1	Проведение акций «Студенчество за будущее без наркотиков»:	Весь период	Отдел воспитательной работы, КДП, Институт психического здоровья,

	<ul style="list-style-type: none"> - «День отказа от курения» (31 мая); - по сбору донорской крови «Мы против наркотиков»; - конкурс рисунков «Скажи наркотикам – нет!»; - конкурс «Лучший антинаркотический лозунг дня»; - организация показа киноklubом тематических видеофильмов; - выставка литературы из фондов библиотеки СГМУ по самосовершенствованию личности; - организация бесплатных консультаций для студентов (юриста, психолога, нарколога) - выпуск специального номера «Медик Севера»; - авторские программы факультетов. 		психологическая служба, Киноklub, Музейный комплекс СГМУ, Пресс-служба СГМУ
3.2	Проведение акции за здоровый образ жизни совместно с организацией «Красный крест» в школьных и дошкольных детских учреждениях	Весь период	Отдел воспитательной работы, КДП, «Красный крест», волонтеры
3.3	Проведение акций против абортов	Весь период	Факультет ментального здоровья
3.4	Проведение акции для детей студентов и сотрудников «Подари здоровье детям»	Ноябрь-декабрь	Профком, КДП СГМУ, Университетский клуб
3.5	<p>Организация досуга студентов, организация и проведение смотра-конкурса по внеучебной работе со студентами</p> <p>Основные разделы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - смотр-конкурс по научно-исследовательской работе, - смотр-конкурс по спортивно-массовой работе, - смотр художественной самодеятельности факультетов, - литературно-музыкальный конкурс, - смотр-конкурс по гражданско-патриотическому воспитанию студентов, - факультетские мероприятия - организация кураторами групп факультетских мероприятий по профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма. 	Весь период	Отдел воспитательной работы, Профком, Университетский клуб, Спортивный клуб, деканаты факультетов
3.6	Реализация направлений деятельности молодежного волонтерского движения «ПротивоТАНКовое сооружение».	Весь период	Институт психического здоровья
3.7	Организация похода первокурсника «Веревочный курс»	Сентябрь	Спортивный клуб, профком

3.8	«Веселые старты», посвященные 8 Марта	Март	Спортивный клуб
3.9	Внутривузовский фестиваль «Танцевальная весна»	Март	Университетский клуб
3.10	Посвящение в первокурсники	Сентябрь	Университетский клуб
3.11	Проведение акций на тему профилактики курения	Весь период	ОВР, Профком
3.12	Шоу-программа «День смеха»	Апрель	Университетский клуб
3.13	Организация зимних каникул	Январь	Профком
3.14	Проведение смотра-конкурса «Лучшая комната общежития», «Лучшее общежитие»	Весь период	ОВР, Профком
3.15	Проведение мероприятия «Олимпийское безумие»	Март	Студенческое самоуправление
3.16	Смотр-конкурс «Здоровый образ жизни»	Весь период	Кафедра физической культуры и оздоровительных технологий, Профком, Спортивный клуб
3.17	Создание в газете «Медик Севера» постоянной рубрики «Ваше здоровье».	Весь период	Пресс-служба
3.18	Формирование меню диетического питания в столовой СГМУ	Весь период	
3.19	Проведение студенческих балов	2 раза в год ежегодно	Факультет ментального здоровья