

**«УТВЕРЖДАЮ»**



И.о. Ректора ФГБОУ ВО Тверской ГМУ  
Минздрава России «27 декабря 2019г.

И.Ю. Колесникова

**Программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни в  
ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России на 2019-2024гг.**

**Разработчики программы:** Проректор по учебной и воспитательной работе Колесникова И.Ю., зав. кафедрой поликлинической педиатрии и неонатологии, профессор Алексеева Ю.А., начальник управления по воспитательной работе Зубарева Г.М., инспектор управления по воспитательной работе Ефременко М.Д.

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана сотрудниками Тверского государственного медицинского университета и является неотъемлемой составляющей региональной концепции по формированию здорового образа жизни, профилактике неинфекционных заболеваний и травматизма у жителей Тверской области, подготовленной совместно с департаментами здравоохранения и образования Тверской области.

На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций.

Решить данную проблему в системе высшего профессионального образования возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы ее сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельностьную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Роль университета состоит в приобщении студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в

жизнедеятельность вуза здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной, профилактической работы.

## **Общие положения программы**

Программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркозависимости и табакокурения реализуется среди обучающихся и сотрудников университета, а также различных групп населения г. Твери и Тверской области, включая студентов других вузов и учащихся образовательных организаций всех уровней.

Актуальность разработки подобной программы обусловлена рядом особенностей развития современного социума, негативно влияющих на здоровье людей. Основными проблемами являются:

- ухудшение экологической обстановки, одним из последствий которого является увеличение частоты встречаемости людей с заболеваниями, обусловленными наследственной предрасположенностью;
- убыстряющийся темп жизни, ведущий к нарушению режима питания и возникновению стрессовых ситуаций;
- возрастающие учебные нагрузки, провоцирующие развитие заболеваний органа зрения;
- малоподвижный образ жизни, отсутствие увлеченности физкультурой и спортом;
- рост употребления молодыми людьми алкоголя, токсических и наркотических веществ;
- недостаточность знаний населения об основах гигиены, принципах правильного питания;
- использование малоэффективных, устаревших форм разъяснительной работы о последствиях алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Данные исследований, проведенных специалистами поликлиники Тверского ГМУ, показывают, что у преподавателей и сотрудников наиболее часто диагностируются заболевания органа зрения, органов пищеварения, костно-мышечной системы, болезни системы кровообращения, в том числе гипертоническая болезнь, болезни мочеполовой системы. У студентов наиболее часто выявляются болезни органа зрения, мочеполовой системы, нервной системы.

**Цель программы:** определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья участников образовательного процесса, развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательного учреждения.

## **Задачи программы:**

- 1) создание условий для охраны здоровья и полноценного питания студентов;
- 2) формирование ценностного отношения к состоянию здоровья студентов и профессорско-преподавательского персонала;
- 3) разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения с использованием современных информационных технологий;
- 4) развитие физкультуры и спорта в вузе, в том числе улучшение материально-технического состояния спортивной базы;
- 5) разработка, внедрение и совершенствование деятельности вуза по оздоровлению профессорско-преподавательского персонала, вовлечению педагогов в занятия физкультурой и спортом;
- 6) разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди студентов и педагогов;
- 7) внедрение в деятельность вуза комплекса мероприятий, направленных на поддержку молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и преподавателей.

## **Основные принципы реализации программы**

Реализация программы рассчитана на период 2019-2024 гг.

Участники реализации концепции – обучающиеся, научно-педагогические работники и другие категории сотрудников университета.

Разработка некоторых направлений и проведение ряда мероприятий будет выполняться в рамках межвузовской и межведомственной интеграции. Межвузовская интеграция осуществляется в рамках Ассоциации высших учебных учреждений Тверской области и с другими медицинскими и фармацевтическими вузами Российской Федерации. Межведомственная интеграция – с министерствами образования и экономики Тверской области.

Актуальность и действенность программы определяется профилактической направленностью всех планируемых мероприятий, которая основана на минимизации влияния факторов риска, генерируемых образом жизни людей.

### **Основными принципами реализации программы являются следующие:**

- повышение физической активности и доступности занятий физической культурой, спортом и туризмом для обучающихся и сотрудников;
- улучшение структуры и качества питания;
- снижение потребления алкоголя;
- снижение распространенности курения;
- профилактика употребления наркотиков и наркотических средств;
- обеспечение безопасных условий труда с целью снижения травматизма на рабочих местах;

- снижение дорожно-транспортного травматизма;
- повышение доступности и качества оказания медицинской помощи населению;
- улучшение качества окружающей среды (атмосферного воздуха, питьевой воды);
- создание в регионе эффективной инфраструктуры для осуществления мероприятий по укреплению здоровья и профилактики.

**Основные направления деятельности в рамках данной программы и перечень мероприятий по их реализации:**

**1. Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья учащихся и сотрудников университета**

- ежегодный профилактический медицинский осмотр всех учащихся (охват 100%), с распределением их по группам здоровья и разработкой индивидуальных программ оздоровления и реабилитации – обеспечивается специализированной поликлиникой университета (отделение общеврачебной практики);
- распределение студентов по группам для занятий физической культурой в зависимости от состояния здоровья и в соответствии с их индивидуальной программой оздоровления и реабилитации;
- диспансеризация преподавателей и сотрудников академии (охват 100%) с разработкой индивидуальных программ оздоровления и реабилитации - обеспечивается специализированной поликлиникой университета (отделение общеврачебной практики);
- создание комиссии по контролю состояния здоровья обучающихся;
- создание и регулярное ведение электронной базы данных состояния здоровья обучающихся университета;
- систематическое анкетирование обучающихся и сотрудников университета с целью выявления и оценки распространённости факторов риска различных заболеваний и вредных привычек;
- анализ полученных данных, с последующей коррекцией профилактических мероприятий.

**2. Комплексные оздоровительные мероприятия**

- создание условий для выполнения индивидуальных программ оздоровления и реабилитации, составленных в результате профилактических осмотров обучающихся и диспансеризации преподавателей и сотрудников университета, разработка инновационных профилактических и оздоровительных методов,

- выполнение плана санаторно-курортного лечения сотрудников и обучающихся университета;
- оздоровительная работа путём направления обучающихся в молодёжные спортивно-оздоровительные лагери, санатории и профилактории с ежегодным увеличением количества участников этой подпрограммы и, при наличии возможности, объёма финансирования этого направления работы;
- санация полости рта в условиях стоматологической поликлиники университета с разработкой индивидуальных программ оздоровления и реабилитации (охват – 100% обучающихся и сотрудников);
- аттестация рабочих мест сотрудников по условиям труда с привлечением внешней аттестующей организации;
- разработка и выполнение комплекса мероприятий по устраниению (уменьшению неблагоприятного воздействия) вредных производственных факторов по результатам проводимой аттестации;
- проведение сертификации рабочих мест;
- проведение научных исследований в области профилактики заболеваний и выявления факторов риска их развития;
- проведение оздоровительных мероприятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- санитарно-профилактическая деятельность волонтеров-медиков Тверского ГМУ

### **3. Духовно-нравственное воспитание учащихся**

- выполнение перспективного и ежегодного планов воспитательной работы среди обучающихся университета;
- контроль наличия и выполнения кафедральных и индивидуальных планов по воспитательной работе преподавателей с обучающимися;
- расширение вовлечённости обучающихся во внеаудиторную воспитательную работу с учётом их индивидуальных интересов и способностей;
- построение воспитательной работы на основе позитивного личного примера преподавателей и студентов старших курсов;
- поддержание вузовских традиций ведения здорового образа жизни;
- мероприятия по гражданско-нравственному воспитанию учащихся - проведение «Дня донора» 2 раза в год под девизом «Подари каплю жизни»;
- работа студенческого отряда «Нештатное аварийно-спасательное формирование «Спасатель»;
- деятельность в добровольческих объединениях Тверского ГМУ;
- добровольческая деятельность в сфере охраны здоровья;
- организация и участие в мероприятиях Тверского регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики», которое находится на базе Тверского ГМУ с 2016 года.

#### **4. Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек**

- проведение регулярных (6-7 раз в год) межвузовских студенческих конференций «Здоровье студентов: проблемы и пути решения»;
- публикации в академических печатных изданиях (многотиражная газета «Академия»);
- создание страницы и форума по формированию здорового образа жизни на веб-сайте университета;
- создание в г. Кашино, г. Ржеве и пос. Медное Калининского района Тверской области экспериментальных площадок по вовлечению учащейся молодежи в формирование здорового образа жизни среди населения;
- участие в реализации городской целевой программы «Тверь – территория здорового образа жизни»;
- участие в общественном движении «Женское здоровье» в вопросах профилактики и ранней диагностики заболеваний молочной железы;
- сотрудничество с бизнес-сообществом г. Твери и Тверской области в вопросах формирования здорового образа жизни;
- реализация проекта «Наркобезопасность» по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения. Проект включает комплекс обучающих, тренинговых, информационных, практических мероприятий, позволяющих пропагандировать здоровый образ жизни среди различных социальных групп молодежи;
- систематическое участие в городском и областном конкурсах социальной рекламы по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, а также по пропаганде здорового образа жизни и активной социальной позиции (номинации «Видеоролик», «Наружная реклама», «Печатная реклама» и др.);
- чтение лекций по современным методам лечения никотиновой зависимости для врачей и студентов;
- организация и участие в профилактических мероприятиях волонтеров-медиков Тверского ГМУ.

#### **5. Пропаганда здорового образа жизни среди населения Тверского региона и студентов Тверских вузов**

- работа в рамках региональных и городских антинаркотических программ, а также в составе антинаркотической комиссии Тверской области;
- работа межвузовского студенческого центра «Основы здоровья человека»;
- участие в создании и реализации городской целевой программы «Тверь – территория здорового образа жизни»;

- участие в создании областной долгосрочной программы «Организация здорового питания населения Тверской области на основе обеспечения функциональными и профилактическими (диетическими) хлебобулочными изделиями»;
- проведение тренингов по проведению антинаркотической работы для студентов и преподавателей тверских вузов;
- проведение регулярных (6-7 раз в год) межвузовских студенческих конференций «Здоровье студентов: проблемы и пути решения»;
- создание и деятельность межвузовского клуба здорового питания «Нутрициолог»;
- подготовка и тиражирование методического пособия для студентов тверских вузов «Основы здоровья человека»;
- подготовка, тиражирование и раздача первокурсникам тверских вузов газеты «Здоровое питание»;
- создание рабочей комиссии по пропаганде здорового питания при Совете ректоров вузов Тверской области;
- проведение в университете межвузовских студенческих конференций по здоровому питанию (включающие песенные конкурсы, конкурсов на лучшее блюдо, дегустацию здоровой пищи и др.);
- анкетирование учащихся и сотрудников вузов Тверской области с целью выявления и оценки распространённости факторов риска различных заболеваний и вредных привычек;
- анализ полученных данных, с последующей коррекцией профилактических мероприятий;
- создание областного центра спортивной медицины и врачебного контроля в университете (при поддержке администрации Тверской области);
- обеспечение медицинского сопровождения спортивных мероприятий всех уровней;
- антидопинговая пропаганда;
- обучение учителей общеобразовательных учреждений и других специалистов немедицинского профиля по программе «Школа общественного здоровья» (совместно с департаментом образования Тверской области);
- разработка и внедрение базового методического обеспечения «Кабинетов Здоровья» в школах г.Твери и Тверской области (совместно с департаментом образования Тверской области);
- разработка и внедрение межведомственной инновационной учебной программы для студентов всех факультетов университета «Формирование здорового образа жизни учащихся Тверской области в аспекте реализации межведомственного подхода к здоровьесберегающим технологиям»;
- разработка совместно с департаментом здравоохранения Тверской области комплексных программ профилактики социально значимых заболеваний в Тверской области (сердечно-сосудистой патологии,

- туберкулёза, сахарного диабета, йоддефицитных заболеваний, онкопатологии, травматизма, наркомании, ВИЧ-инфекции и др.);
- чтение лекций для населения (в том числе с выездами в районы области) по профилактике социально значимых заболеваний преподавателями и обучающимися (учащимися) университета;
  - выступления в средствах массовой информации и подготовка видеороликов по профилактике важнейших заболеваний;
  - организация и участие в профилактических мероприятиях волонтеров-медиков Тверского ГМУ.

## **6. Новые методические подходы к формированию здорового образа жизни**

Разработана и реализуется целевая социальная межведомственная программа "Формирование основ здорового образа жизни школьников в системе «ученик-учитель-семья»". Программа разработана с участием Министерства образования и здравоохранения Тверской области, а также Ассоциации высших учебных учреждений Тверской области и отмечена грантом Правительства Тверской области.

Данная программа впервые в РФ позволила объединить и скоординировать деятельность всех заинтересованных сторон в вопросах формирования ЗОЖ учащихся как средних, так и высших учебных заведений г. Твери и Тверской области в методическом и практическом аспектах, включая:

- разработку научно-методического обеспечения и системы мониторинга процесса формирования оптимального уровня здоровья подростков и молодежи;
- обучение волонтеров-студентов работе с учащимися по пропаганде здорового образа жизни на основе принципа «равный-равному»;
- повышение профессионального образования педагогов общеобразовательных учреждений по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- проведение совместно с учащейся молодежью тематических олимпиад «Формирование здорового образа жизни школьников»;
- организацию и проведение научно-практических конференций по теме «Здоровый образ жизни как условие гармоничного развития личности, профилактики заболеваний и вредных привычек»;
- издание и тиражирование на электронном носителе базового блока методических пособий по проблемам формирования ЗОЖ для учителей, родителей и учащихся;
- издание материалов научно-практических конференций.

Продолжается работа по следующим направлениям:

- разработка и внедрение комплексной межкафедральной учебной программы по валеологии;
- разработка и внедрение междисциплинарного учебного модуля для студентов педиатрического факультета «Основы формирования здоровья»;
- обеспечение преемственности изучения дисциплин «Физическая культура», «Лечебная физкультура и врачебный контроль», «Основы формирования здоровья» путём их преподавания на единой кафедре физической культуры, традиционной медицины и здоровья с курсом ЛФК с выполнением ею учебной, методической, научной и лечебной работы;
- разработка и внедрение комплексной программы развития поликлиники университета как единого научно-практического учебно-лечебного комплекса;
- обучение преподавателей, аспирантов, ординаторов университета по программе «Школа общественного здоровья» в рамках дополнительного профессионального образования;
- обучение учителей общеобразовательных учреждений и других специалистов немедицинского профиля по программе «Школа общественного здоровья» (совместно с департаментом образования Тверской области);
- подготовка и проведение лицензирования новой образовательной программы магистратуры «Общественное здравоохранение»;
- планирование и проведение научно-исследовательских работ в области методологии формирования здорового образа жизни;
- мероприятия по формированию здорового образа жизни путём личного примера;
- мероприятия по формированию у обучающихся ответственности за образ жизни их будущих пациентов;
- системная работа членов студенческого отряда «Нештатное аварийно-спасательное формирование «Спасатель» со школьниками в детских оздоровительных лагерях по пропаганде здорового образа жизни (в форме тренингов и игровых методик, направленных на формирование ценностей здоровья, социально комфортного поведения, приобретение знаний основ техники безопасности, развитие внимания к межличностным отношениям)
- проведение ежегодных межфакультетских студенческих олимпиад по основам формирования здоровья;
- работа секции валеологии в рамках студенческого научного общества.

## **7. Спортивно-оздоровительная и физкультурно-массовая работа**

- подготовка и выполнение перспективного и ежегодного планов спортивно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы университета;
- создание и выполнение перспективного плана развития материально-технической базы для проведения спортивно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы в университете;
- создание и выполнение перспективного плана развития спортивно-оздоровительного лагеря университета как структурного подразделения управления по воспитательной работе;
- реструктуризация спортивной работы в направлении увеличения количества спортивно-оздоровительных секций и привлечения в них большего количества обучающихся и сотрудников университета;
- создание и работа спортивного клуба университета в структуре управления по воспитательной работе;
- организация и проведение внутривузовских, общевузовских и межвузовских спортивных соревнований;
- систематическое участие в спортивных соревнованиях городского, регионального, межрегионального (зонального) и всероссийского уровня;
- проведение регулярных медицинских осмотров участников спортивных соревнований всех уровней силами поликлиники университета;
- обеспечение медицинского сопровождения спортивных мероприятий всех уровней;
- расширение перечня и увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий;
- проведение учебно-тренировочных сборов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря университета;
- популяризация различных видов туризма, спелеологии, дайвинга;
- пропаганда здорового образа жизни и формирования активной жизненной позиции студенческим отрядом «Нештатное аварийно-спасательное формирование «Спасатель»;
- проведение традиционных ежегодных «Спортивных вечеров» с награждением победителей различных соревнований;
- антидопинговая пропаганда;
- лицензирование медицинской деятельности по спортивной медицине и лечебной физической культуре в университете;
- организация и участие в мероприятиях волонтеров-медиков Тверского ГМУ.

## **8. Профилактика социально значимых заболеваний**

- разработка совместно с департаментом здравоохранения Тверской области комплексных программ профилактики социально значимых заболеваний в Тверской области (сердечно-сосудистой патологии,

туберкулёза, сахарного диабета, йоддефицитных заболеваний, онкопатологии, травматизма, наркомании, ВИЧ-инфекции и др.);

- систематическая профилактическая вакцинация обучающихся и сотрудников университета против распространённых инфекционных заболеваний (вирусный гепатит В, сезонный грипп, грипп H1N1, клещевой энцефалит, краснуха, дифтерия и др.);
- обеспечение противоэпидемической безопасности вуза и общежитий;
- мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек;
- чтение лекций для студентов всех курсов и факультетов и сотрудников академии по профилактике социально значимых заболеваний;
- чтение лекций для населения по профилактике социально значимых заболеваний преподавателями и обучающимися университета (в том числе с выездами в районы области);
- выступления в средствах массовой информации и подготовка видеороликов по профилактике наиболее распространенных (важнейших) заболеваний.
- организация и участие в профилактических мероприятиях волонтеров-медиков Тверского ГМУ.

## **9. Формирование мотивации и организация здорового питания учащихся и сотрудников академии**

- создание и деятельность межвузовского клуба здорового питания «Нутрициолог»;
- создание рабочей комиссии по пропаганде здорового питания при Совете ректоров вузов Тверской области;
- проведение в университете межвузовских студенческих конференций по здоровому питанию (включающие песенные конкурсы, конкурсов на лучшее блюдо, дегустацию здоровой пищи и др.);
- контроль за работой студенческой столовой и буфетов со стороны администрации и профсоюзных организаций обучающихся и сотрудников;
- проведение анкетирования обучающихся и сотрудников по здоровому питанию;
- подготовка, тиражирование и раздача первокурсникам тверских вузов газеты «Здоровое питание»;
- включение в учебные программы дисциплин «Поликлиническая терапия», «Санология», «Основы формирования здоровья» (последние две – в качестве регионального компонента) изучение вопросов здорового питания;
- чтение цикла лекций для обучающихся и сотрудников университета по здоровому питанию;

- чтение лекций и проведение бесед для населения студентами по вопросам здорового питания в рамках прохождения производственной практики по общественному здоровью и здравоохранению;
- создание видеороликов по пропаганде здорового питания для населения;
- создание совместно с другими тверскими вузами, департаментом продовольствия администрации Тверской области, ЗАО «Хлеб» и ОАО «Волжский пекарь» брошюры «Ржаное лекарство», пропагандирующей необходимость потребления ржаного хлеба;
- ежемесячное издание приложения «Здоровое питание» к «Тверской газете».
- организация и участие в мероприятиях волонтеров-медиков Тверского ГМУ.

## **10. Поддержка молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и преподавателей**

- включение вопросов формирования и пропаганды здорового образа жизни среди студентов и преподавателей в планы работы Совета обучающихся университета, факультетов, общежитий, профсоюзной организации обучающихся университета (по согласованию);
- обсуждение и принятие молодежных инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди студентов и преподавателей на заседаниях Учёного совета, советов факультетов, Совета по воспитательной работе университета, комиссии по контролю состояния здоровья учащихся.

**Показателем эффективности** настоящей программы является реализация поставленных целей и задач. Критерием оценки их выполнения служит:

- увеличение числа обучающихся и сотрудников университета, ведущих активный и здоровый образ жизни;
- снижение показателей заболеваемости среди обучающихся и сотрудников ТГМУ.

**Ожидаемые результаты реализации** настоящей программы:

- усиление роли профилактики и санитарно-просветительской работы обучающихся в формировании ЗОЖ населения и среди обучающихся;
- повышение эффективности нравственного воспитания студентов-медиков, формирование их гражданской ответственности.
- внедрение современных форм профилактической работы, направленных на улучшение качества жизни населения г. Твери и Тверской области.