

УТВЕРЖДАЮ

**Ректор ГОУ ВПО Саратовский
им. В.И. Разумовского
Минздравсоцразвития России**

_____ **В.М. Попков**
« _____ » _____ **2011 г.**

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ 2011–2016 гг.»**

Под ред. В.М. Попкова

Саратов 2011

УДК 3706
К 37

Авторы:
И.О.Бугаева, А.А.Свистунов, В.Ф.Репин

Одобрено редакционно-издательским советом
Саратовского государственного медицинского университета

Комплексная программа «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ 2011–2016 гг.» является концептуальной основой и планом действий по реализации национальной политики формирования здорового образа в РФ. Программа разработана с целью развития и пропаганды здорового образа жизни в Саратовском государственном медицинском университете.

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех».

Д.А. МЕДВЕДЕВ
(из ежегодного послания
Президента Российской Федерации
Федеральному Собранию РФ)

ВВЕДЕНИЕ

В своем Послании Президент страны акцентировал внимание на наиболее актуальных проблемах здравоохранения и участии в их преодолении всего общества: предотвращении заболеваний и стимулировании здорового образа жизни; борьбе с наркоманией и наркобизнесом; сокращении потребления алкоголя и табака; улучшении здоровья женщин и детей; улучшении питания, чистоте окружающей среды и экологии.

В целях реализации национального приоритетного проекта «Здоровье», стартовавшего в 2006 году в РФ, в части формирования и стимулирования здорового образа жизни в Саратовском государственном медицинском университете создана и реализуется программа «Здоровый образ жизни». Программа является неотъемлемой частью концепции воспитательной деятельности СГМУ.

Программа является концептуальной основой и планом действий по реализации национальной политики формирования здорового образа жизни в Саратовском государственном медицинском университете.

Основными компонентами программы являются: борьба с наркотиками, алкоголем и табаком; безопасный секс, предотвращение ВИЧ/СПИД, болезней, передаваемых половым путем; физическая культура; качественное и рациональное питание; здоровье и окружающая среда. Определены приоритетные направления действия по реализации указанных компонентов. Это информация, образование, коммуникация; разработка учебных программ; прикладные разработки; правовая среда и первичная медико-санитарная помощь.

Программа включает в себя меры краткосрочного (2011–2012 гг.), среднесрочного (2013–2014 гг.) и долгосрочного (2015–2016 гг.) характера и соответствует основным принципам Стратегии Всемирной организации здравоохранения «Здоровье для всех в XXI веке».

Исполнителем программы является Саратовский государственный медицинский университет им. В.И.Разумовского.

Реформы в здравоохранении, расширение сотрудничества и эффективная координация государственных, негосударственных и частных структур, научно-производственных объединений, средств массовой информации, международных организаций – это основа новой политики и программы формирования здорового образа жизни на уровне отдельного индивида, семьи, различных социальных групп и объединений.

Образ жизни студентов зависит в основном от тех ценностей, приоритетов, практических возможностей и трудностей, которые являются неотъемлемой частью повседневной студенческой жизни и формируются в результате повторяющихся стереотипов действий, форм поведения, умений и навыков, взглядов на происходящие изменения в обществе и личной жизни.

Медицинской практике давно известна совокупность факторов, способствующих стабилизации здоровья, а значит долголетней и достойной жизни человека. Главными из этих факторов являются:

1. наличие цели в жизни;
2. оптимизм и умение владеть своими эмоциями;
3. работа и востребованность;
4. счастливая семья;
5. режим труда и отдыха;
6. ежедневная двигательная активность;
7. рациональное питание;
8. полноценный сон;
9. отказ от вредных привычек;
10. закаливание.

Непременным условием стабильного оздоровления является высокий уровень развития общества. Необходимо, чтобы человек в полной мере освоил понятие культуры здоровья.

Культура здоровья – это не только знание факторов, способствующих здоровью, и оптимальные условия труда и быта. Это, прежде всего, сознательное и методически грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья и оздоровления. Цена культуры здоровья исключительно велика, недаром народная мудрость гласит: «Если у вас есть здоровье, у вас есть все».

Главной целью настоящей Программы является улучшение здоровья студентов путем содействия лучшему качеству жизни и среды обитания, формированию нового отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Приоритетами осуществления Программы являются:

- разработка концепции формирования здорового образа жизни студентов;
- обеспечение безопасной и надежной среды обитания студентов;
- создание социальных условий для сохранения и укрепления здоровья студентов;
- содействие здоровому образу жизни.

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.

Краткосрочные цели (2011–2012 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.
3. Обеспечение питания студентов и преподавателей в учебных корпусах по современным нормам здоровья.
4. Повышение культуры здорового питания с учетом региональных и национальных особенностей.

Среднесрочные цели (2013–2014 гг.)

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

Исполнители:

- кафедра общей гигиены и экологии;
- кафедра гигиены медико-профилактического факультета.

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.

Долгосрочные цели (2015– 2016 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.

Среднесрочные цели (2013–2014 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.

Краткосрочные цели (2011–2012 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.

Исполнители:

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

Борьба с алкоголизмом

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 представителями Саратовской Православной Епархии, организован Православный центр, в состав которого входят студенты и врачи.

Долгосрочные цели (2015–2016 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.

Среднесрочные цели (2013–2014 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.

Краткосрочные цели (2011–2012 гг.):

Распространение массовой информации о вреде злоупотребления спиртными напитками

Исполнители:

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

Методы реализации:

1. публикации в СМИ СГМУ («Известия медицинского университета», «IN VIVO», «VIVAT общежитие»);
2. создание телевизионных сюжетов соответствующей тематики на канале СГМУ ТВ;
3. демонстрация видеофильмов, проведение лекций с участием высококвалифицированных специалистов – наркологов, психиатров и психологов;
4. индивидуальная работа со студентами.

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.

Разработаны правила, запрещающие курение на территории университета.

Анонимная анкета

Уважаемые участники, при ответах - будьте честными! Ваши ответы помогут решить очень важные проблемы современной молодежи...

Сколько Вам лет?

Ваш пол: Жен. Муж.

Вы курите? Да, Нет, Пробовал единожды

Если курите, во сколько лет попробовали первый раз? _____

Сколько лет курите постоянно? _____

На сколько дней Вам хватает одной пачки сигарет? _____

Какую марку сигарет Вы курите? _____

По какой причине Вам хочется курить? Когда грустно, когда все рядом курят, при употреблении спиртного, без причины и т.п. _____

Вы пробовали бросить курить? Если да, то сколько раз? _____

Вы хотите бросить курить? Да, Не уверен, Нет

Вы уверены, что знаете все о вреде курения? Да, Не все знаю, Нет

Вы согласились бы пойти на бесплатные аутотренинги, помогающие бросить курить?
Да, Не уверен, Нет

Долгосрочные цели (2015–2016 гг.):

1. значительное увеличение числа некурящих студентов и сотрудников СГМУ к 2016 году;
2. профилактика табакокурения среди женщин: проведение разъяснительной работы среди женщин, девушек-подростков (студенческой молодежи);
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.

Среднесрочные цели (2013–2014 гг.):

1. пропаганда жизни без сигареты, санитарное просвещение;
2. запрещение рекламы табака и табачных изделий на всей территории СГМУ.

Краткосрочные цели (2011–2012 гг.):

1. Популяризация здорового образа жизни, отказа от курения.

Исполнители:

- кафедра наркологии, психиатрии и традиционной медицины;
- кафедра госпитальной терапии лечебного факультета;
- отдел по связям с общественностью.

Методы реализации

1. публикации в СМИ СГМУ («Известия медицинского университета», «IN VIVO», «VIVAT общежитие»);
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.

Борьба с наркотиками

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.

Анонимная анкета для студентов 1-6 курсов

1. Как вы считаете, наркотики – это актуальная проблема для современной молодежи?

- Очень актуальная
- Скорее актуальная
- Однозначно актуальная
- Затрудняюсь ответить

2. Считаете ли вы, что злоупотребление спиртными напитками – это серьезная проблема среди молодежи?

- Очень серьезная
- Скорее не серьезная
- Однозначно не серьезная
- Затрудняюсь ответить

3. Кого, по вашему мнению, можно считать наркоманом?

- Того, кто хотя бы раз попробовал наркотик
- Того, кто курит «травку» или пьет таблетки
- Употребляющего наркотики иногда
- Употребляющего наркотики постоянно

4. Видели ли вы человека, находящегося в состоянии наркотического опьянения?

- Да
- Нет
- Отказываюсь от ответа

- 5. Знакомы ли вы с людьми, которые употребляют наркотики, но не являются для вас близкими, не входят в вашу компанию?**
- Да
 - Нет
 - Отказываюсь от ответа
- 6. Члены вашей семьи употребляют наркотики?**
- Да
 - Нет
 - Отказываюсь от ответа
- 7. В вашем присутствии кто-то употреблял наркотики?**
- Да
 - Нет
 - Отказываюсь от ответа
- 8. Если да, то, как часто это случилось?**
- Один раз
 - Несколько раз
 - Много раз
- 9. Вам предлагали «присоединиться»?**
- Да
 - Нет
 - Отказываюсь от ответа
- 10. Доводилось ли вам пробовать вкус наркотиков?**
- Да
 - Нет
 - Отказываюсь от ответа
- 11. Есть ли у вас мотивы к употреблению наркотиков?**
- Да
 - Нет
 - Отказываюсь от ответа
- 12. Встречались ли вы с продавцами наркотиков?**
- Да
 - Нет
 - Отказываюсь от ответа
- 13. Где проще всего приобрести наркотики?**
- На территории вуза
 - На дискотеке
 - В ночном клубе
 - Через знакомых
- 14. Как вы относитесь к потребителям наркотиков?**
- Стараюсь свести контакт к минимуму
 - Общаюсь неохотно
 - Не обращаю внимание
 - Стремлюсь к общению
 - Никогда с такими людьми не сталкивался
- 15. Из каких источников вы получаете информацию о наркотиках?**
- Из СМИ
 - Из бесед с преподавателями, врачами психологами
 - От друзей и знакомых
 - Из бесед с родителями
 - Из специальной литературы

- От тех, кто употреблял наркотиками
- 16. Нужны ли молодым людям беседы, разъясняющие вредоносное влияние наркотиков?**
- Да
 - Нет
 - Затрудняюсь ответить
- 17. Проводят ли с вами подобные беседы в вузе?**
- Да
 - Нет
 - Затрудняюсь ответить
- 18. Проводят ли с вами подобные беседы в семье?**
- Да
 - Нет
 - Затрудняюсь ответить
- 19. Какие мероприятия по профилактике наркомании проводились в вашем вузе?**
- Групповые занятия
 - Индивидуальные занятия
 - Наглядная агитация, плакаты, фильмы
 - Распространение брошюр, листовок
 - Встречи с сотрудниками правоохранительных органов
 - Психологические тренинги, семинары
- 20. Как вы относитесь к возможности введения в учебных заведениях обязательного тестирования обучающихся на предмет употребления наркотических средств?**
- Положительно, это необходимо
 - Отрицательно, подобное тестирование должно быть добровольным
 - Безразлично

Долгосрочные цели (2015–2016 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.

Среднесрочные цели (2013–2014 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 (2011–2012 гг.):

Усилить пропаганду здорового образа жизни, способствующую ограничению употребления наркотиков.

Исполнители:

- кафедра наркологии, психиатрии и традиционной медицины;
- отдел по связям с общественностью;
- Православный центр СГМУ «Милосердие».

Методы реализации:

1. публикации в СМИ СГМУ («Известия медицинского университета», «IN VIVO», «VIVAT общежитие»);
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.

Пропаганда безопасного полового поведения и профилактика болезней, передаваемых половым путем (ВИЧ/СПИД)

Долгосрочные цели (2015–2016 гг.):

1. внедрение принципов безопасного полового поведения, повышения культуры сексуальных отношений;
2. первичная профилактика заболеваний, передаваемых половым путем.

Среднесрочные цели (2013–2014 гг.):

1. утверждение высокого статуса брака и семьи, воспитания детей;
2. массовая информация, образование по принципам безопасного полового поведения;
3. проведение совместных акций врачей, педагогов, психологов, работников культуры, правоохранительных органов.

Краткосрочные цели (2011–2012 гг.):

1. Обеспечить студентов различных социальных групп необходимой информацией о болезнях, передаваемых половым путем, о ВИЧ/СПИДе и безопасном половом поведении.

Исполнители:

- кафедра инфекционных болезней;
- кафедра кожных и венерических болезней;
- кафедра акушерства и гинекологии;
- отдел по связям с общественностью;
- Православный центр СГМУ «Милосердие».

Методы реализации

1. публикации в СМИ СГМУ («Известия медицинского университета», «IN VIVO», «VIVAT общежитие»);
2. создание телевизионных сюжетов соответствующей тематики на канале СГМУ-ТВ;
3. демонстрация видеофильмов, проведение лекций с участием высококвалифицированных специалистов-психологов;
4. индивидуальная работа со студентами.

Развитие организационной и материальной базы воспитательного процесса

Долгосрочные цели (2015 - 2016 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).

Исполнители:

- администрация вуза;
- студенческий клуб;
- отдел по связям с общественностью;
- студенческие советы;
- Совет молодежного самоуправления СГМУ
- профсоюзная студенческая организация.

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.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение.....	3
2.	Содействие качественному и рациональному питанию	4
3.	Стратегия развития физической культуры и спорта в СГМУ.....	5
4.	Борьба с алкоголизмом.....	6
5.	Борьба с курением.....	6
6.	Борьба с наркотиками.....	8
7.	Пропаганда безопасного полового поведения и профилактика болезней, передаваемых половым путем (ВИЧ/СПИД)	11
8.	Развитие организационной и материальной базы воспитательного процесса.....	12