

**Ассоциация «Совет ректоров медицинских и  
фармацевтических высших учебных заведений»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Председатель Ассоциации  
« Совет ректоров медицинских  
и фармацевтических ВУЗов»

академик РАН  
П.В. Глыбочко



2017 года.

**ПРОГРАММА**

**ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИИ  
на период 2017-2020 гг.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название раздела	Содержание раздела паспорта
1.	Название программы	Программа формирования здорового образа жизни студентов медицинских и фармацевтических вузов на период 2017 – 2020 гг.
2.	Заказчик программы	Ассоциация «Совет ректоров медицинских и фармацевтических высших учебных заведений»
3.	Основания для разработки программы	Техническое задание по реализации проекта «Здоровье каждого – богатство страны!» с использованием средств государственной финансовой поддержки, выделенных в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.16 № 68-рп и на основании конкурса проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации»
4.	Разработчики программы	Кафедра общественного здоровья и здравоохранения им. Н.А. Семашко и кафедра спортивной медицины и медицинской реабилитации ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России
5.	Исполнители программы	Медицинские и фармацевтические образовательные организации Минздрава России
6.	Сроки реализации программных мероприятий	2017 – 2020 гг.

## ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

В последние годы по данным исследований и мнению экспертов наблюдается снижение количества абсолютно здоровых студентов, рост хронических заболеваний во всех возрастных группах, изменение структуры хронической патологии, обилие и динамичность факторов риска негативно влияющих на состояние здоровья молодых людей.

Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. За последние пять лет увеличилось с 10 до 20–25%, в некоторых вузах достигает 40% и, по прогнозам, к 2020г. приблизится к 50% от общего количества студентов. В структуре функциональных расстройств наибольший удельный вес имеют нарушения органов зрения, системы пищеварения, системы кровообращения, эндокринные и обменные нарушения.

За последнее десятилетие значительно ухудшились показатели физического развития. В этом аспекте важную роль играет питание и физическая активность студентов. Весомое влияние на здоровье молодых людей оказывает учебная деятельность: неправильно составленное расписание учебных занятий содействует развитию ранней усталости, утомления и переутомления.

Кроме того, для студентов медицинских вузов характерны еще и специфические факторы – в процессе обучения на нервно-эмоциональную сферу студентов негативно влияют состояние и переживание больных, их родственников; процесс получения информации в ходе профессиональной подготовки сопряжен с негативными ассоциациями, например, боль, травмы, смерть и т.д. На фоне длительно существующего переутомления и сопутствующей тревожности нередко формируется аддиктивное поведение. Снижение общего уровня культуры молодежи, в том числе санитарно-гигиенической, способствует распространению саморазрушительных видов поведения, таких как курение, потребление алкоголя, наркотических и психоактивных веществ.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья нации всегда были и остаются в числе важнейших приоритетов государственной политики. Среди первоочередных задач – совершенствование системы сохранения и укрепления здоровья молодежи в образовательных учреждениях и пропаганда здорового образа жизни.

Руководствуясь федеральными законами, Ассоциацией «Совет ректоров медицинских и фармацевтических высших учебных заведений» было принято решение по разработке комплексной Программы по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде ЗОЖ. В данной программе наряду с классическими методами – информационной деятельностью, различных акций, средств физической культуры и спорта – будет проведено комплексное изучение тенденций динамики здоровья студентов, разработаны организационные механизмы оказания медицинской и социальной помощи студенческой молодежи, унифицированы подходы к вопросам здоровьесбережения и разработана единая документация.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** создание в медицинских и фармацевтических вузах среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов.

### **Задачи:**

1. Оценить здоровьесберегающую инфраструктуру медицинских и фармацевтических вузов на соответствие стратегическим целям сохранения и укрепления здоровья студентов.

2. Разработать и апробировать систему регулярного мониторинга поведенческих, биологических, социально-экономических, экологических, производственных и бытовых факторов риска развития неинфекционных заболеваний в студенческой среде.

3. Разработать предложения по совершенствованию системы пропаганды здорового образа жизни, санитарного просвещения студентов о факторах риска развития неинфекционных заболеваний и необходимости ответственного отношения к своему здоровью.

4. Обеспечить необходимый уровень профессиональной подготовки в рамках получения додипломного и последипломного медицинского образования по вопросам формирования здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний.

## **МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Организационная и нормативно-правовая деятельность:**

- Утвердить План мероприятий по пропаганде здорового образа жизни среди студентов медицинских и фармацевтических вузов
- Реализация положений Приказа Минздрава России от 30 сентября 2015 года №683н «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»
- Разработка нормативных оценок соответствия производственно-хозяйственной деятельности университета критериям здоровья.
- Осуществление согласованной деятельности структур, непосредственно обеспечивающих здоровье и ЗОЖ, содействовать более эффективному их сотрудничеству в деятельности, направленной на повышение здоровья студентов, преподавателей и сотрудников медицинских и фармацевтических вузов, включению их в здоровый образ жизни.

### **2. Медицинская (диагностическая) деятельность:**

- Оценка здоровьесберегающей инфраструктуры медицинских и фармацевтических вузов и здоровья студентов.
- Разработка и внедрение единой системы мониторинга факторов риска неинфекционных заболеваний и комплексной оценки эффективности основных направлений реализации программы.



- Разработка и внедрение системы самооценки уровня здоровья и самооздоровление молодых людей в процессе обучения.
- Выявление отдельных групп учащейся молодежи, оздоровление которых требует проведения специальных медицинских и социальных мероприятий.
- Организация медицинского контроля за лицами, занимающимися спортом, участвующими в физкультурно-оздоровительных программах
- Проведение мероприятий по профилактике, диагностике, раннему выявлению заболеваний, коррекции здоровья студентов.
- Организация учебного процесса по существующим санитарно-гигиеническим нормативам

### **3. Воспитательная деятельность:**

- Создание условий для духовно-нравственного воспитания, интеллектуального, творческого и физического развития молодежи, реализации ее научно-технического и творческого потенциала.
- Внедрение развлекательно-оздоровительных технологий в сфере молодежного досуга, творческого развития.
- Реализация социальных проектов направленных на популяризацию физкультуры, спорта и здорового образа жизни
- Внедрение здорового образа жизни среди сотрудников вуза
- Разработка критериев оценки реализации здорового образа жизни и его популяризации структурными подразделениями Университета и включение их в рейтинговую оценку деятельности кафедр и других структурных подразделений вуза

### **Спортивно-оздоровительная деятельность:**

- Организация работы по различным видам спортивно-оздоровительной деятельности, содействующих повышению привлекательности спорта и здорового образа жизни (конкурсы, спортивные фестивали, турниры, соревнования, праздники).
- Внедрение в процесс физического воспитания современных оздоровительных технологий (скандинавская ходьба и др.).
- Обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для всех возрастных групп студенческой молодежи, включая инвалидов и других лиц с ограниченными физическими возможностями.
- Разработка программно-методического материала по вопросам внедрения и реализации комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Университете.

### **Информационно-методическая и просветительская деятельность:**

- Разработка учебно-методической литературы по здоровому образу жизни и физической культуре.
- Повышение приверженности молодых людей к ведению здорового образа жизни с привлечением информационных ресурсов вуза, использованием социальной рекламы, включением в этот процесс органов и структур молодежной и социальной политики, физической культуры и спорта, а также общественных организаций и движений, волонтеров.

- Создание на интернет-сайте вуза раздела по вопросам формирования здоровьесберегающей образовательной среды.
- Организация системной работы по обеспечению присутствия информации о проекте в СМИ (репортажи о планах работы, готовящихся мероприятий, освещение фестивалей и соревнований).
- Создание буклетов, стендов, макетов баннеров, афиш и прочей продукции.

#### **Научно-исследовательская деятельность:**

- Разработка новых методов экспресс-диагностики и коррекции сниженных резервов организма, восстановления утраченного здоровья.
- Разработка новых схем организации медицинской помощи студентам с учетом индивидуальных факторов риска.
- Подготовка и издание научных трудов преподавателями вуза по всем аспектам здоровья и здорового образа жизни.
- Проведение научно-исследовательской работы студентов по тематике здоровьесберегающих технологий, физического развития студентов
- Организация конференций по здоровому образу жизни

#### **Образовательная деятельность (аудиторная и внеаудиторная):**

- Разработка и внедрение образовательных программ по здоровому образу жизни и сохранению здоровья и на основе внедрения новых здоровьесберегающих технологий.
- Разработка учебно-образовательных программ о здоровье, видеофильмов, конкурсов здоровья и т.д.
- Повышение квалификации сотрудников медицинских и фармацевтических вузов в области здорового образа жизни и здоровьесберегательных технологий
- Организация семинаров по вопросам здорового образа жизни, медико-биологическим проблемам здоровья, физической культуры.

#### **Деятельность, направленная на развитие материально-технической базы:**

- Совершенствование материально-технического обеспечения реализации ВФСК ГТО посредством проектирования и развития спортивно-оздоровительной инфраструктуры вуза.
- Приведение условий труда, быта и отдыха студентов к научно-обоснованным нормативам здоровья.

### **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

#### *Реализация 1 этапа: 2017 – 2018 годы:*

- Анализ существующих оздоровительных технологий, программ управления здоровьем, программ модификации образа жизни, в том числе специально разработанных для студенческой среды
- Анализ текущих программ по управлению здоровьем студентов, реализуемых в медицинских и фармацевтических вузов
- Анализ материально-технической базы, используемой для реализации оздоровительных программ в медицинских и фармацевтических вузах

- Формирование предложений по использованию современных оздоровительных технологий для оптимизации оздоровительных программ и улучшения материально-технической базы медицинских и фармацевтических вузов
- Формирование предложений по внедрению методик мониторинга здоровья студентов, в том числе с использованием новых цифровых технологий

#### *Реализация 2 этапа: 2019 – 2020 годы:*

- Практическая реализация концепций по всем аспектам здоровья и здорового образа жизни.
- Дальнейшее улучшение условий, способствующих поддержанию и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни.
- Укрепление материальной базы структур вузов, непосредственно влияющих на здоровье студентов, преподавателей и сотрудников.
- Введение в практику новых профилактических, здоровьесберегающих технологий.
- Совершенствование профилактической работы.
- Разработка и внедрение новых методов профилактики.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Формирование нравственно, физически, психически здорового специалиста, с устойчивой потребностью в ценностях физической культуры, здорового образа жизни, способного плодотворно, профессионально трудиться, управлять своим здоровьем и содействовать поддержанию здоровья окружающих.
2. Повышение уровня всех параметров здоровья студентов.
3. Снижение заболеваемости в студенческой среде.
4. Внедрение современной системы мониторинга физического состояния студентов вуза.
5. Повышения уровня приверженности к здоровому образу жизни всех сотрудников вузов, включая профессорско-преподавательский состав
6. Совершенствование системы профилактических, оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
7. Создание учебных планов и учебных программ, скорректированных на здоровьесбережение.
8. Исключение или сведение к минимуму негативного влияния учебно-воспитательного процесса на здоровье молодых людей.
9. Подготовка методических пособий и рекомендаций по здоровому образу жизни и организаций занятий физической культурой.
10. Создание научных разработок по профилактике, диагностике, раннему выявлению заболеваний, коррекции здоровья студентов.
11. Переход к современным механизмам ресурсного обеспечения инновационных технологий с учетом требований времени.



## ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

№	Наименование контрольного показателя	Целевое значение (целевой уровень)
1.	Формирование информационной базы о здоровье обучающихся и сотрудников вуза	Наличие информационной базы
2.	Охват студентов медицинскими осмотрами	100%
3.	Доля студентов участвующих в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни и культуры питания	100%
4.	Доля обучающихся, принявших участие в соревнованиях, конкурсах, выполнении нормативов ГТО	Не менее 10%
5.	Внеучебные физкультурно-спортивные мероприятия: - соревнования - конкурсы - выполнение нормативов ГТО	1 раз в год
6.	Наличие в структуре вуза, в том числе: - поликлиника с кабинетом здорового образа жизни - оздоровительно-спортивный лагерь	наличие
7.	Публикационная активность в области здоровьесбережения: - учебники, учебные и учебно-методические пособия, монографии, руководства, справочники - статьи в журналах	Не менее 1 в год
8.	Организация научных конференций по вопросам ЗОЖ	Не менее 1 в год

## МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

№	Наименование мероприятия	Ожидаемый результат
1.	Разработка и внедрение образовательных программ для студентов по темам: «Основы здорового образа жизни» «Комплекс ГТО: теория и практика» «Медицинская помощь по отказу от потребления табака»	Наличие образовательных модулей
2.	Разработка учебных материалов для студентов по вышеуказанным программам	Наличие материалов
3.	Обеспечение подготовки сценариев для выступлений агитбригад, культурно-оздоровительных праздников, флеш-мобов по вопросам нерационального питания, низкой двигательной активности, стрессам,	Выпуск методического пособия, размещение его на сайтах учреждений



	потребления алкоголя, табакокурения и др.	
4.	Проведение массовых молодежных мероприятий по пропаганде ЗОЖ	20% студентов
5.	Открытие газет в вузах рубрики, посвященной пропаганде ЗОЖ	Наличие рубрики
6.	Изготовление, тиражирование полиграфической продукции по пропаганде ЗОЖ для студентов	ежегодно
7.	Размещение на сайте вуза информации по пропаганде ЗОЖ	Ежемесячное обновление информации на сайтах

### СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ ЗА ИСПОЛНЕНИЕМ ПРОГРАММЫ

1. Координация и управление деятельностью участников программы осуществляется структурным подразделением вуза, определяемым ректором данного вуза.
2. Поэтапный анализ итогов работы по программе проводить на совместных заседаниях профильных структурных подразделений вузов с представлением результатов на Ученом совете вуза.

Руководитель проекта

И.Э. Есауленко

Координатор проекта

В.А. Решетников

Руководитель образовательных программ проекта

Е.Е. Ачкасов

Ответственный за реализацию здоровьесберегающих технологий проекта на региональном уровне

Т.Н. Петрова