



***Реализация программы охраны
здоровья и формирования здорового
образа жизни в Ивановской
государственной медицинской
академии***

**Директор Центра здоровья ИвГМА, д.м.н.,
доцент Нежкина Н.Н.**

Законодательные предпосылки работы по формированию ЗОЖ в вузе

Формирование здорового образа жизни у граждан начиная с детского возраста обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.



Законодательные предпосылки работы по формированию здорового образа жизни в вузе

Ст. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни (ФЗ № 323 «Об основах охраны здоровья»).

В соответствии с этими основными компонентами должна вестись **деятельность высшего учебного заведения, направленная на формирование здорового образа жизни (далее ЗОЖ) различных категорий обучающихся.**



Законодательные предпосылки работы по формированию здорового образа жизни в вузе

Ст. 41 Закона об образовании Российской Федерации:

1. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

1) оказание первичной медико-санитарной помощи...;

...3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

4) **пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни,..**

5) **организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;**

6) **прохождение обучающимися... медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;**

7) **профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств...**

*Законодательные предпосылки работы по формированию
здорового образа жизни в вузе*

**Приказ министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 15 января 2020 г. № 8 «Об утверждении
стратегии формирования здорового
образа жизни населения, профилактики
и контроля неинфекционных
заболеваний на период до 2025 года»**

Организационные основы формирования ЗОЖ

Работа по охране и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни обучающихся и сотрудников в вузах должна быть признана одним из **приоритетных направлений их деятельности.**

Ключевым словом в этом направлении мы считаем слово «система», поскольку отдельные мероприятия не позволяют достичь желаемого эффекта.

Поэтому в Ивановской медицинской академии разработана и реализуется **Программа охраны здоровья и формирования ЗОЖ обучающихся**, цель которой всемерное содействие формированию здорового образа жизни обучающихся путем реализации системы мероприятий, направленных на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни (в том числе отказу от вредных привычек), информирование о факторах риска для здоровья, а также методах и способах оздоровления, создание в вузе условий для ведения здорового образа жизни.

Организационные основы формирования ЗОЖ

На основании Программы ежегодно разрабатывается и утверждается **план мероприятий по формированию ЗОЖ.**

Вуз осуществляет **взаимодействие с различными органами и организациями,** осуществляющими деятельность по формированию ЗОЖ для реализации различных направлений Программы.



Формирование у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни

Проведение в ИвГМА исследований состояния здоровья и образа жизни студентов с применением современных технологий (on-line опроса).

Заполняющие опросники на сайте ИвГМА

<http://www.isma.ivanovo.ru/articles/2473> ,

<https://www.isma.ivanovo.ru/articles/3158>

студенты не только указывают на наличие заболеваний и патологических состояний, оценить свою медицинскую активность и информированность, но и могут высказать предложения по совершенствованию работы вуза по охране здоровья.



Мероприятия по формированию моды на здоровье и здоровый стиль жизни, положительного имиджа здорового человека, понимание роли здоровья в жизни человека и непосредственно формирующих здоровый образ жизни



Мероприятия по формированию моды на здоровье и здоровый стиль жизни, положительного имиджа здорового человека, понимание роли здоровья в жизни человека и непосредственно формирующих здоровый образ жизни



Мероприятия по формированию моды на здоровье и здоровый стиль жизни, положительного имиджа здорового человека, понимание роли здоровья в жизни человека и непосредственно формирующих здоровый образ жизни



образ жизни



Мероприятия по формированию моды на здоровье и здоровый стиль жизни, положительного имиджа здорового человека, понимание роли здоровья в жизни человека и непосредственно формирующих здоровый образ жизни



Мероприятия по формированию моды на здоровье и здоровый стиль жизни, положительного имиджа здорового человека, понимание роли здоровья в жизни человека и непосредственно формирующих здоровый образ жизни



Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками.

На кафедрах академии в рамках учебного процесса, научно-исследовательской и воспитательной работы проводится комплекс мероприятий по усилению профессиональных компетенций будущих врачей, направленных на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ

Дискуссионный клуб на кафедре поликлинической педиатрии



Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками.

На кафедрах академии в рамках учебного процесса, научно-исследовательской и воспитательной работы проводится комплекс мероприятий по усилению профессиональных компетенций будущих врачей, направленных на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ

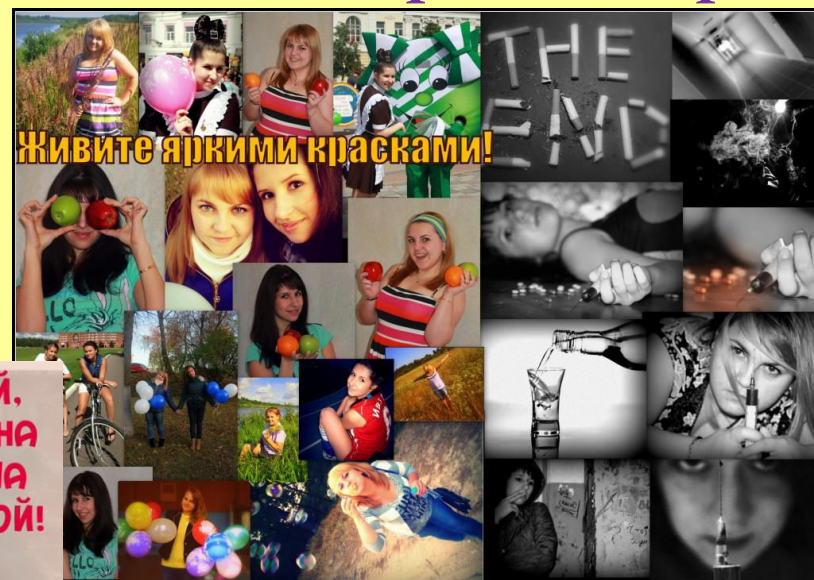
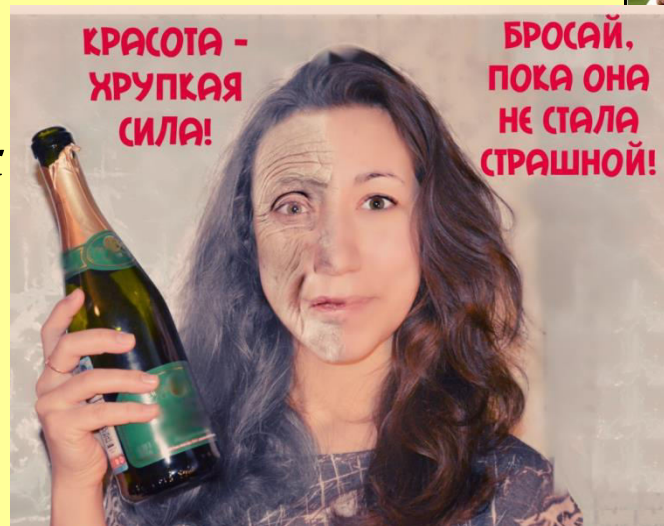
Традиционным стало включение конкурса, посвященного ЗОЖ, в программу «Дня лечебника»



Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками.

На кафедрах академии в рамках учебного процесса, научно-исследовательской и воспитательной работы проводится комплекс мероприятий по усилению профессиональных компетенций будущих врачей, направленных на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ

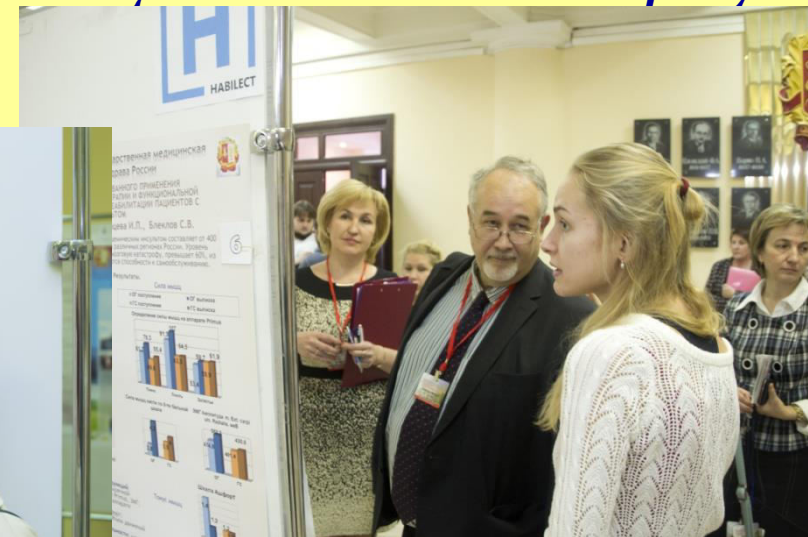
Ежегодно проводится конкурс творческих работ «Мы за здоровый образ жизни»



Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками.

На кафедрах академии в рамках учебного процесса, научно-исследовательской и воспитательной работы проводится комплекс мероприятий по усилению профессиональных компетенций будущих врачей, направленных на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ

Профилактика заболеваний и формирование ЗОЖ в академии являются предметом научных исследований коллективов кафедр и обучающихся. Ежегодно на «Неделе науки» и иных научных мероприятиях в академии представляются доклады по данной тематике, вызывающие неизменный интерес у аудитории.



Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками.

Научные исследования на кафедрах анатомии человека и гигиены посвящены вопросам питания студентов ИвГМА, особенно углубленно изучается проблема фастфуда.



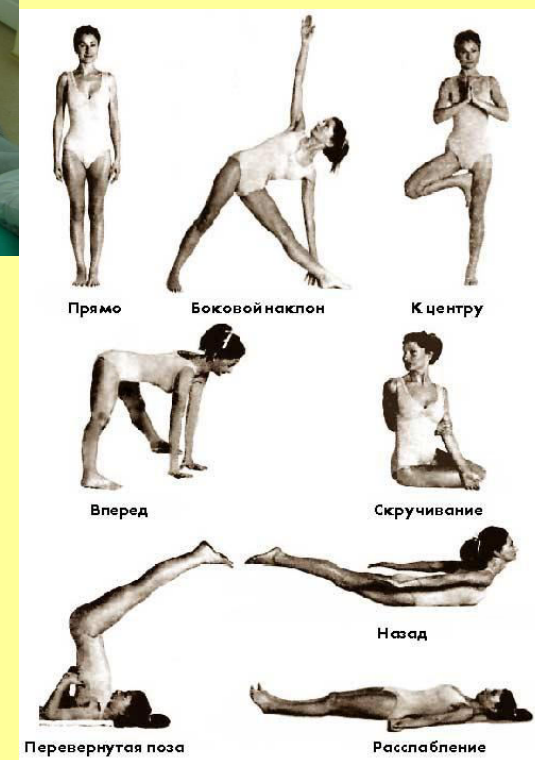
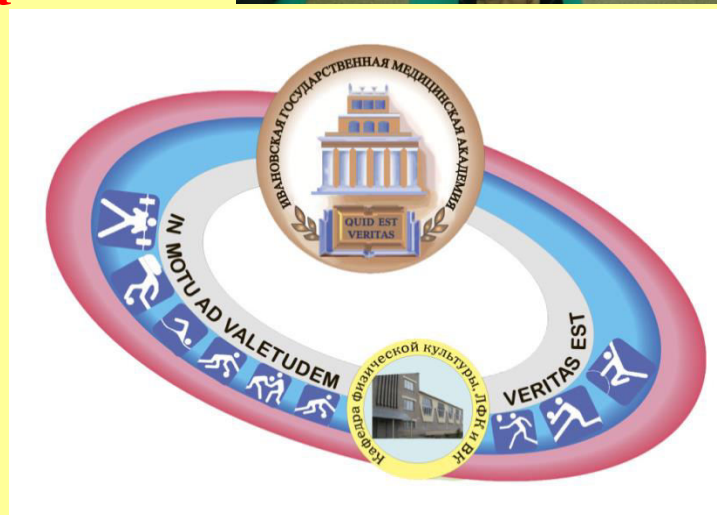
Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками.

Научные исследования на кафедрах педагогики и психологии, психиатрии посвящены вопросам психологического благополучия, психического здоровья, стрессоустойчивости студентов ИвГМА и разработке подходов к преодолению его негативных последствий в образовательной среде



Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками.

Кафедра физической культуры проводит научный анализ процессов вовлечения в физкультурно-оздоровительную работу студентов всех групп, в том числе путем внедрения технологий психофизической тренировки



Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками.

Волонтерское движение в академии, направленное на пропаганду ЗОЖ, объединяет большинство студентов академии, постоянно развивается и совершенствуется с позиций форм и содержания работы

Группа «СТОП-СПИД» работает в формате «равный – равному» среди молодежи и студентов Ивановской области, повышая информированность по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции и наркомании



Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками.

Основной принцип волонтерства в академии – сочетание добровольных начал и ответственности за результат своей информационной работы

Кардиогвардия – известная не только в Иваново, но и в других регионах группа, занимающаяся профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и катастроф среди населения. Проводимые ребятами Уроки здоровья и вебинары для школьников высоко востребованы в образовательных организациях области.



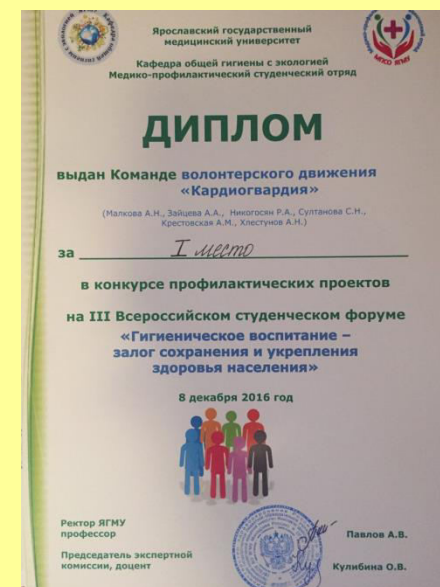
Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками

Участники отряда Кардиогвардия неоднократно становились номинантами и победителями конкурсов в сфере добровольчества



2015
ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
СТУДЕНТ ГОДА
ЦЕРЕМОНИЯ
НАГРАЖДЕНИЯ

Хохлова Алёна
Студент – доброволец года



Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками

Волонтеры не только работают на общественное благо, но и повышают свои профессиональные компетенции в сфере профилактики

Волонтерские группы «Инициатива» и «Неврологический десант» работают в сфере профилактики неинфекционных заболеваний, систематически проводя акции, приуроченный к Всемирным памятным датам – Дню здоровья, дню больного человека, Дню отказа от курения, Дню борьбы с инсультами, Дню сердца, Дню борьбы с раком и т.д.



Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровья, здорового образа жизни, методов и способов оздоровления организма и борьбы с вредными привычками

Волонтерская группа «Жизнь без стресса» под руководством сотрудников кафедры психологии и педагогики проводит работу со студентами академии по вопросам психологического благополучия человека и борьбе с негативными последствиями стресса в студенческой среде



Создание условий в ИвГМА для ведения здорового образа жизни

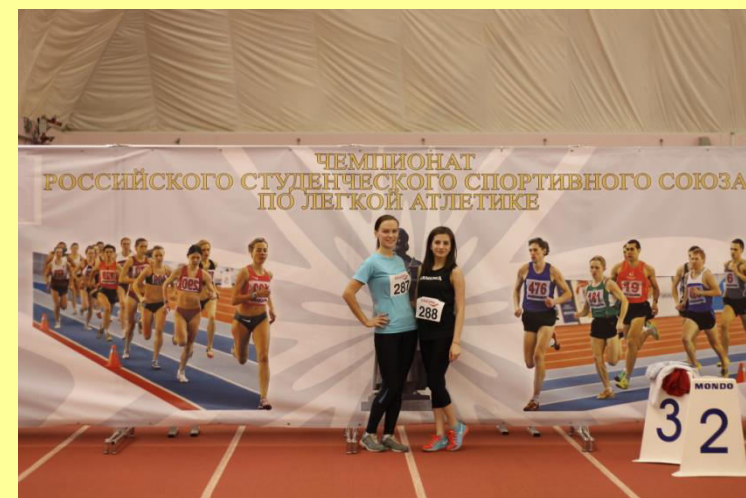
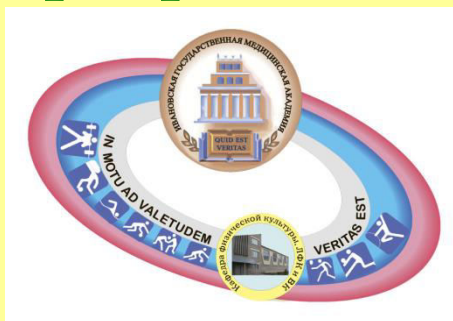
Организация и проведение работы по оздоровлению обучающихся (оздоровление в летних молодежных лагерях, на турбазах), туристические поездки



Создание условий в ИвГМА для ведения здорового образа жизни

Деятельность
Спортивного клуба
академии:

- внутривузовские;
- межвузовские;
- городские и региональные;
- межрегиональные мероприятия



Создание условий в ИвГМА для ведения здорового образа жизни

В составе спортивного клуба работают 17 спортивных секций, в которых занимаются как обучающиеся, так и сотрудники академии.



Создание условий в ИвГМА для ведения здорового образа жизни

Студенты и преподаватели ИвГМА активно участвуют во Всероссийских турнирах и соревнованиях

Открытый Всероссийский чемпионат по плаванию среди студентов медицинских вузов



Победа на Всероссийских соревнованиях по бадминтону



II этап Всероссийского фестиваля «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача»



Создание условий в ИвГМА для ведения здорового образа жизни

Спортсмены
участвуют в сборах
на базе медицинского
центра «Решма», для
наиболее
«заслуженных»
обучающихся
организуются
поездки в
спортивные
комплексы
Ярославля,
туристические
поездки



Создание условий в ИвГМА для ведения здорового образа жизни

Духовно-культурно-спортивным центром академии организуются массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия для студентов и сотрудников «Водная феерия», «Водный фристайл», «Время перемен», «Вселенная здоровья»



***Здоровый образ жизни – это не
акция, а система!***



<http://www.health-sport.ru/>