

**Первый Санкт-Петербургский  
государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова**

**ВУЗ здорового образа жизни**



**Санкт-Петербург  
2009-2013**

## **Программа деятельности Университета по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни**

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования ПСПбГМУ имени акад. И.П. Павлова – один из старейших медицинских вузов страны, основанный в 1897 году, является крупнейшим учебным, научным и лечебным центром. По своему рейтингу он входит в десятку лучших медицинских вузов Европы и в первую четверку медицинских вузов России.

Кроме учебно-воспитательной, научной, лечебной, административно-хозяйственной работы, в ПСПбГМУ сложились прочные традиции по здоровьесформирующей деятельности.

В структуре Университета 65 кафедр, 5 научно-исследовательских институтов, 16 клиник. На семи факультетах (лечебном, стоматологическом, спортивной медицины, педиатрическом, высшего сестринского образования, адаптивной физической культуры, клинической психологии) обучается 4600 студентов., более 500 выпускников повышают квалификацию на факультете постдипломного образования.

В ПСПбГМУ имени акад. И.П.Павлова разработана и успешно внедряется комплексная программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ), направленная на реализацию приоритетного национального проекта «Здоровье» (2009-2013гг.)

**Цель программы** – пропаганда здорового образа жизни, основанная на салютогенетическом подходе, развитие ресурсов здоровья и снижение риска заболеваний студентов и сотрудников Университета.

**Программа Университета состоит из восьми блоков:**

1. Блок мониторинга физического и психического состояния студентов и сотрудников
2. Профилактический блок (профилактические прививки, диспансерные профосмотры, флюорографическое обследование, стоматологическая профилактика)
3. Блок разработки и внедрения учебной дисциплины по проблеме формирования ЗОЖ
4. Блок физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий среди студентов и преподавателей вуза
5. Блок мероприятий по преодолению факторов риска
6. Блок мероприятий по пропаганде здорового образа жизни
7. Блок здоровьесберегающей деятельности с использованием современных информационных технологий
8. Блок международного сотрудничества по продвижению здорового образа жизни

## **I. Блок мониторинга физического и психического состояния студентов и сотрудников**

Мониторинг физического состояния сотрудников и студентов осуществляется поликлиникой Университета, которая находится на территории вуза и входит в его структуру, что значительно облегчает лечебно-профилактическую деятельность и позволяет проводить диспансерное наблюдение не разрозненно по месту жительства, а централизованно по месту работы и учебы, что, в свою очередь, облегчает динамическое наблюдение за контингентом и составление паспорта здоровья на каждого сотрудника и студента.



Кроме поликлиники, мониторинг физического состояния студентов 1-2 курсов всех факультетов (1440 человек) проводит кафедра физического воспитания и здоровья, оценивая физическое развитие по центильным таблицам с определением соматотипа, функциональное состояние и физическую работоспособность. Мониторинг физического состояния включает определение длины тела, массы тела, индекса Кетле, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, кистевой динамометрии, подвижности позвоночника, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, частоты сердечных сокращений, артериального давления, оценки физической работоспособности с помощью пробы Мартинэ. Все данные вносятся в паспорт здоровья студентов.

**Таблица 1**  
**Распределение студентов 1 курса ПСПбГМУ на группы физической подготовки по результатам комплексного медицинского обследования за 2011-2013 гг.**

Год	2011	2012	2013
Группа ФП			
Основная	406 чел. 55,9%	411 чел. 59,0%	379 чел. 48,3%
Подготовительная	134 чел. 18,4%	131 чел. 18,8%	211 чел. 26,9%
Специальная	124 чел. 17%	114 чел. 16,3%	126 чел. 16,0%
Лечебная физкультура	62 8,5%	60 8,6%	68 9,9%

**Таблица 2**  
**Сравнительная характеристика распределения на группы физической подготовки студентов 1 и 2 курсов с 2011 по 2013 год (%).**

	1 курс			2 курс		
	2011	2012	2012	2011	2012	2013
Основная	61.1	62.7	52.9	54.4	61.0	60.3
Подготов.	20.2	20.0	29.5	22.9	16.6	17.6
Специал.	18.7	17.6	17.3	22.7	22.4	22.1

В ПСПбГМУ имени академика И.П. Павлова работает оздоровительный пункт для студентов и сотрудников, преобразованный в отделение медицинской профилактики в 2003 году. За отделением в 2011 году закреплено 9346 человек: 4586 студентов, в том числе 4022 российских и 564 иностранных и 4760 сотрудников университета, в том числе 2410 работников кафедр и 2350 сотрудников клиник Университета.

Всем прикрепленным лицам проводится мониторинг состояния здоровья. Состояние физического и психического здоровья студентов мониторируется согласно представленным медицинским справкам по

форме 086-У (медицинская справка для поступающих в учебное заведение), ежегодным профилактическим медицинским осмотрам и обращаемости по заболеваниям. Для оценки физического и психического статуса студентов активно применяется компьютерная программа «Комплекс аппаратно-программный для диспансерного скринингового обследования детей и подростков», свидетельство о государственной регистрации 2004611148.



### Мониторинг физического состояния

По результатам проведенной профилактической работы все студенты распределяются на 5 групп здоровья и 3 группы для занятий по физическому воспитанию. Согласно определенным группам здоровья формируются группы физической подготовки для занятий по физической культуре.

**Таблица 3**

**Динамика распределения студентов по группам здоровья**

Группы здоровья	2011	2012	2013
1 группа здоровья практически здоровые	61.1%	62.4%	52.2%
2 группа здоровья риск развития заболеваний	20.2%	20.0%	29.5%
3 группа здоровья нуждаются в доп.обследовании в поликлинических условиях	18.7%	17.6%	17.3%

Мониторинг состояния психического и физического здоровья сотрудников университета осуществляется согласно предварительным и периодическим медицинским осмотрам и по обращаемости по поводу

заболеваний. Результаты мониторинга представлены в таблице 4. Средний возраст сотрудников Университета составляет 52 года.

**Таблица 4**

**Динамика распределения профессорско–преподавательского персонала по группам здоровья за последние три года**

Группы здоровья	2011	2012	2013
1 группа здоровья практически здоровые	3,14 %	3,12%	3,14 %
2 группа здоровья риск развития заболеваний	13,23%	14%	13,6%
3 группа здоровья нуждаются в дополнительном обследовании в амбулаторно – поликлинических условиях	82%	80,7%	81,46%
4 группа здоровья нуждаются в дополнительном обследовании в стационарах	1,2 %	1,5%	1,3%
5 группа здоровья нуждаются в дорогостоящих видах медицинской помощи	0,4 %	0,6%	0,5%

Сотрудниками отделения профилактики проводится ежеквартальный анализ динамики состояния здоровья как студентов, так и сотрудников университета, по результатам которого планируется объем оздоровительных мероприятий в будущем календарном году.



По результатам диспансерного осмотра 2013г. к специальной медицинской группе отнесено 329 студентов, из которых все 100% посещают занятия лечебной физической культурой. Группа ЛФК занимается по специальной программе (физические упражнения + бассейн + массаж + физиотерапия + самостоятельные занятия) при совместном участии кафедры и поликлиники Университета. Следует отметить некоторое снижение количества студентов, отнесенных к специальной медицинской группе в 2011 году по сравнению с

предыдущими годами, и переход части студентов в подготовительную группу, что в значительной степени связано с проведением лечебно-профилактической работы.

В Университете проводится большая работа по вопросам первичной и вторичной профилактики со студентами всех факультетов, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. При проведении занятий с такими студентами осуществляется научно обоснованный подход с учетом патогенеза заболеваний и индивидуальных особенностей занимающихся. Заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья Н.В. Сивас заканчивает написание диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук на тему: «Интеграция компетенций в области физической культуры в систему профессиональной подготовки студентов медицинских вузов». На основе оздоровительных занятий физическими упражнениями с преподавателями Университета были защищены 3 кандидатские диссертации:

1. С.В. Старкова «Особенности психофизического состояния женщин, занимающихся в оздоровительных группах»
2. Н.Н. Максимов «Особенности состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы у занимающихся фитнесом»
3. О.Г. Фомина «Индивидуальные особенности физических упражнений в воде женщин пожилого возраста».

Большое внимание в Университете уделяется правильному питанию. На территории вуза находится три точки диетического питания для обучающихся и сотрудников (в столовой, в НИИ урологии и НИИ пульмонологии). Ежемесячно студентам, имеющим социальные льготы и спортсменам выдаются бесплатные талоны на питание.

В ПСПбГМУ также функционирует психологическая служба сопровождения, в деятельность которой входит мониторинг психического состояния и профилактика психосоматических нарушений (Таблица 5)

**Таблица 5**  
**службы в ПСПбГМУ**

**План работы психологической**

№ п.п.	Содержание направлений деятельности	Сроки проведения
1.	<b>Профилактическая работа</b>	
1.1.	Участие в мероприятиях по формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек в студенческой среде.	в течение года
1.2.	Обучение студентов методам психической саморегуляции и	в течение года

	повышения стрессоустойчивости, методам управления временем.	
<b>2.</b>	<b>Информационно-просветительская работа</b>	
<b>2.1.</b>	Профессиональная ориентация, помощь абитуриентам и студентам в профессиональном самоопределении, обеспечение адекватного выбора профессии	в течение года
<b>2.2.</b>	Лекции и семинары по психогигиене личности, проблемам личностного самоопределения, выбора жизненного пути и карьеры, построению отношений с родителями, ровесниками и лицами противоположного пола	в течение года
<b>3.</b>	<b>Психологическое консультирование</b>	
<b>3.1.</b>	Проведение социально-психологических тренингов со студентами (тренинги уверенного общения, личностного развития и роста, подготовки к экзаменам и др.) и молодыми преподавателями (тренинги публичных выступлений, повышения мотивации и др.)	в течение года
<b>3.2.</b>	Консультации по вопросам адаптации к условиям проживания в общежитии, приобретения навыков коммуникации, бесконфликтного межличностного общения и разрешения конфликтов	в течение года
<b>3.3.</b>	Консультирование преподавателей с целью предупреждения синдрома профессионального выгорания, разрешения конфликтов и повышения эффективности общения со студентами.	в течение года
<b>4.</b>	<b>Психодиагностическая работа</b>	
<b>4.1.</b>	Проведение психологического тестирования и оценка способностей, интеллектуального развития, личностных особенностей учащихся, диагностика актуальных психологических проблем и выявление «группы риска» социально-психологической дезадаптации	1 раз в год
<b>4.2.</b>	Психологическое обследование студентов младших курсов с целью оценки адаптационных ресурсов, учебной мотивации и выявления ранних признаков дезадаптации	1 раз в год
<b>4.3.</b>	Ежегодный мониторинг психологического состояния студентов, уровня их учебной и профессиональной мотивации, качества образования и удовлетворенности обучением, качеством учебно-воспитательной работы в университете	весенний семестр
<b>5.</b>	<b>Методическая работа</b>	
<b>5.1.</b>	Разработка профилактических программ, касающихся вопросов адаптации студентов первого года обучения, а также молодых специалистов в период их адаптации к рабочему месту.	в течение года

## II. Профилактический блок (профилактические прививки, диспансерные профосмотры, флюорографическое обследование, стоматологическая профилактика)

Отделением медицинской профилактики проводится активная профилактическая работа среди студентов и сотрудников университета. Профилактическая работа включает в себя ряд направлений:

1. Медицинские профилактические осмотры студентов
2. Обследование студентов перед занятиями по акушерству и гинекологии
3. Профилактические прививки в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье» и индивидуального прививочного календаря
4. Диспансеризация студентов, проживающих в общежитиях

Студентов обслуживают 3 врача-терапевта, работающие в 2 смены. В 2013 году в отделении медицинской профилактики проведены организационные и структурные преобразования, повысившие доступность медицинской помощи для студентов, а также налажен электронный статистический учет. Структура заболеваемости по нозологическим формам у студентов представлена в таблице 6. Как видно из таблицы, на первом месте находятся болезни органов дыхания, на втором – заболевания костно-мышечной системы, на 3 месте – патология органов зрения.

**Таблица 6**  
**Общая заболеваемость среди студентов Университета в 2013 году**

Название нозологии	Диагноз по МКБ	2012 год		2013 год		Из них взято на диспансерный учет
		Общая заболеваемость/ На 1000 студентов	Из них впервые обратилось	Общая заболеваемость/ На 1000 студентов	Из них впервые обратилось	
Всего		3196/761	1215	3603/703	1108	632
В том числе:						
Болезни крови и кроветворных органов	D50-D64	22	5	32	9	28
Болезни эндокринной системы	E00-E90	172	81	125	33	35
Сах диабет	E10	24	2	24	1	15
Болезни нервной системы	G00- G99	255	30	399	13	123
Болезни глаза и его придаточного аппарата	H00-H59	211	22	336	22	50
миопия	H52.1	147	3	243	3	42

Болезни системы кровообращения	I10-I13	18	4	90	17	27
Болезни органов дыхания	J00-J99	797	369	799	368	43
Болезни органов пищеварения	K00-K93	203	55	241	50	104
гастрит	K29	83	15	117	14	26
ДЖВП	K80-K83	35	6	31	4	13
Патология костно-мышечной системы	M00-M99	409	108	506	63	75
Болезни мочеполовой системы	N00-N99	515	203	553	183	77
Пиелонефрит	N00- N16	76	3	214	2	14

Отделением медицинской профилактики проводится диспансерный учет студентов, имеющих хронические заболевания и проживающих в общежитиях ПСПбГМУ имени И.П. Павлова, с целью динамического наблюдения и назначения адекватной терапии, а также мониторинга результатов лечения. Всего в 2013 году терапевтами наблюдалось 380 студентов.

Флюорографическое обследование в 2013 году было проведено 4223 студентом, что составило 93 % охвата. По результатам обследования в ПТД наблюдалось 4 человека, 1 был снят с учета. Профилактические прививки проводятся в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье» и индивидуального прививочного календаря. В 2013 году проводились прививки от дифтерии, кори, эпидемического паротита, гепатита В, гепатита А, краснухи, гриппа.

Профилактическая работа среди сотрудников университета проводится следующими врачами отделения медицинской профилактики: врачом профпатологом, врачом общей практики, врачом терапевтом. На профилактических осмотрах было выявлено 1226 заболеваний, среди которых 1 место занимают болезни глаза, 2 – болезни органов дыхания, 3 - патология костно-мышечной системы.

Профилактическая стоматологическая помощь студентам и сотрудникам ПСПбГМУ им. акад. И.П.Павлова осуществляется консультативно-диагностическим отделением.



### **Стоматологическая профилактика**

При проведении профилактического осмотра врач-стоматолог определяет нуждаемость в терапевтическом (в том числе пародонтологическом), хирургическом, ортопедическом, ортодонтическом лечении, в дополнительном обследовании (рентгенологическое, функциональная диагностика) и направляет к соответствующему специалисту с выдачей талона на прием.

Проводится санитарно-просветительская работа по гигиеническому воспитанию: обучение правилам ухода за полостью рта, технике чистки зубов, проведение контрольной чистки с использованием индикаторных средств.

Особое внимание уделяется профилактике заболеваний пародонта в связи с их высокой распространенностью среди населения различных возрастных групп.

Университет активно взаимодействует с общеобразовательными школами города, профессорско-преподавательский состав стоматологического факультета проводит со школьниками уроки профилактики стоматологических заболеваний.



## **II. Блок разработки и внедрения учебной дисциплины по проблеме формирования ЗОЖ**

Согласно Конвенции охраны здоровья населения в формировании ЗОЖ

приоритетной должна быть роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодежи.

В 2012 году в Университете был разработан и проведен для студентов факультета спортивной медицины на кафедре физических методов лечения и спортивной медицины элективный курс «Современные подходы к формированию здорового образа жизни» в объеме 36 часов.

На этом курсе студенты получают представление о том, что основным методом управления здоровьем является профилактика, при этом поддержание здоровья человека на оптимальном уровне – основная задача специалистов, работающих в сфере здравоохранения. В элективе рассматриваются вопросы профилактики заболеваний, психологические аспекты пропаганды ЗОЖ, мотивация к ЗОЖ, этапы изменения образа жизни.

На зачетном занятии студенты в малых группах подготавливают презентации программ пропаганды ЗОЖ.

В 2012 году была расширена учебная программа модуля и ежегодно для студентов факультета спортивной медицины и адаптивной физической культуры проводится электив «Пропаганда здорового образа жизни».

За время прохождения модуля студентам дается обоснование патогенетической и салютогенетической моделей ЗОЖ, согласно теории Антоновского, оценка влияния факторов риска (табакокурения,

наркомании, алкоголизма, несбалансированного питания, гиподинамии) на развитие различных заболеваний, формируются знания по первичной, вторичной и третичной профилактике. На практических занятиях студенты проводят диагностику своего здоровья, оценивают резервы здоровья, уровень физического и психического состояния, а также обучаются способам формирования культуры здоровья.

За время прохождения модуля, студенты работают индивидуально и в малых группах, проводятся ролевые игры, презентации, анкетирование и тестирование. В итоге, на зачетном занятии организуется круглый стол с защитой проекта по формированию ЗОЖ.

Представленные элективы входят в учебную программу ПСПбГМУ имени акад. И.П. Павлова и вносятся в приложение к диплому.

Студенты Университета проходят также элективный курс «Профилактика заболеваний, передающихся половым путем и ВИЧ-инфекции» в объеме 30 часов.

Таблица 8

**Программа элективного курса  
«Профилактика заболеваний, передающихся половым путем, и  
ВИЧ-инфекции»**

№	Часы	Тема / Содержание
1.	3	Вводное занятие Проблема ЗППП/ВИЧ Кинофильм Встреча с ЛЖВС Анкетирование
2.	4	Психологический тренинг <i>Коммуникативные навыки</i> <i>Team-building</i>
3.	3	<i>ВИЧ-инфекция/Вирусные гепатиты</i>
4.	3	<i>ИППП</i>
5.	4	Психологический тренинг <i>Навыки эффективной коммуникации</i>
6.	3	<i>Профилактика наркомании</i>
7.	3	Психологический тренинг <i>Любовь, целомудрие</i>
8.	3	Психологический тренинг <i>Любовь, семья</i>
9.	2	Пост-тест Разбор анкет
		<b>Итого часов: 30</b>

Кроме того, студенты 4 и 5 курсов АФК проходят практику в лечебно-профилактических и образовательных учреждениях, где проводят беседы о ЗОЖ, отражая этот вид деятельности в дневнике практиканта. Для студентов лечебного факультета, педиатрического и факультета спортивной медицины разработан учебно-методический комплекс по

предмету «Здоровый образ жизни», включенный в курсы по выбору студентов.

В 2012 году в Университете организован научно-образовательный центр профилактики и здорового образа жизни (НОЦ ЗОЖ).

На ежемесячных заседаниях НОЦ обсуждаются вопросы здорового питания, гигиены, двигательной активности, профилактики негативных социальных явлений, борьбы с вредными привычками, психологического сопровождения студентов.

#### **IV. Блок физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий среди студентов и преподавателей вуза**

В различных подразделениях административного корпуса вуза ежедневно проводится производственная гимнастика сотрудников. Ректор, проректоры, деканы также показывают личный пример участия в производственной гимнастике. Важно отметить, что среди 21 члена ректората нет ни одного курящего.

В Университете большое внимание уделяется различным физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям, как среди студентов, так и среди преподавателей. Основную деятельность по данному направлению осуществляет кафедра физического воспитания и здоровья.

Занятия по физическому воспитанию проходят в учебно-оздоровительном комплексе, включающем в себя плавательный бассейн длиной 25 метров с 5-ью дорожками, зал атлетической гимнастики площадью 160 кв. м, спортивный зал № 1 размером 18 x 18 м, спортивный зал № 2 размером 36 x 18 м, спортивный зал № 3 борьбы 16 x 7 м, спортивный зал дартс и ЛФК 56 кв. м., спортивный зал № 4 фитнеса 16 x 7 м, зал сухого плавания площадью 30 кв. м.

Кроме того, в Университете имеется спортивно-оздоровительная загородная база, расположенная в пос. Васкелово Ленинградской области в живописном месте на берегу озера на участке 50 га, оборудованная спортивными площадками, оснащенная спортивным инвентарём. База предназначена для одновременного приёма 300 студентов и сотрудников.

Всего в Университете функционирует 18 спортивных секций, в которых занимаются 332 студента. Это настольный теннис, плавание, спортивное ориентирование, аэробика, футбол, шахматы, каратэ, вольная борьба, дартс, волейбол, баскетбол, бадминтон, армреслинг, флорбол, легкая атлетика, лыжный спорт, атлетическая гимнастика, бальные танцы.

Ежемесячно проводится несколько соревнований и спортивных мероприятий.

**2009 год**

- Первенство Университета: 12 соревнований по 8 видам спорта (бадминтон, дартс, стритбол, тяжёлая атлетика, плавание, настольный теннис, лёгкая атлетика, лыжные гонки), кол-во участников – 670 студентов.
- Приз Первокурсников: по плаванию и по лёгкой атлетике – 470 студента.
- Чемпионат ВУЗов Санкт-Петербурга: 20 соревнований по 29 видам спорта – 271 студент.
- Первенство Петроградского р-на СПб среди ВУЗов – 5 видов спорта – 120 студентов.
- Чемпионат России среди ВУЗов по дартс. Кол-во участников – 6 студентов, заняли 1 место.
- Массовые мероприятия: «Кросс наций», «Женская десятка», «Суточный бег», «Лыжня России», «Майские эстафеты» - 710 студентов, 60 сотрудников.
- Матчевые встречи по баскетболу памяти Кондрашина-Белова – 30 студентов.
- Первенство СПб среди сотрудников ВУЗов -30 человек

**2010 год**

- Первенство Университета: 11 соревнований по 8 видам спорта (бадминтон, дартс, стритбол, тяжёлая атлетика, плавание, настольный теннис, лёгкая атлетика, лыжные гонки), кол-во участников – 670 студентов.

- Приз Первокурсников: по плаванию и по лёгкой атлетике – 462 студента.
- Чемпионат ВУЗов Санкт-Петербурга: 21 соревнование по 30 видам спорта – 251 студент.
- Первенство Петроградского р-на СПб среди ВУЗов – 5 видов спорта – 120 студентов.
- Массовые мероприятия: «Кросс наций», «Женская десятка», «Суточный бег», «Лыжня России», «Майские эстафеты» - 700 студентов, 50 сотрудников.
- Матчевые встречи по баскетболу памяти Кондрашина-Белова – 30 студентов.
- Первенство СПб среди сотрудников ВУЗов -36 человек.
- Чемпионат России среди ВУЗов по плаванию. Кол-во участников – 1 студентка, заняла 3 место.



### 2011 год

- Первенство Университета: 12 соревнований по 8 видам спорта (бадминтон, дартс, стритбол, тяжёлая атлетика, плавание, настольный теннис, лёгкая атлетика, лыжные гонки), кол-во участников – 652 студента.
- Приз Первокурсников: по плаванию и по лёгкой атлетике – 386 студентов.
- Чемпионат ВУЗов Санкт-Петербурга: 26 соревнований по 30 видам спорта – 260 студентов.
- Первенство Петроградского р-на СПб среди ВУЗов – 5 видов спорта – 120 студентов.

- Массовые мероприятия: «Кросс наций», «Женская десятка», «Суточный бег», «Лыжня России», «Майские эстафеты» - 720 студентов, 70 сотрудников.
- Чемпионат медицинских и фармацевтических вузов РФ по стритболу, проводился на базе кафедры физического воспитания и здоровья ПСПбГМУ им. акад. И.П. Павлова. В соревнованиях приняли участие 23 команды, 172 участника, из них наших студентов 15 человек.
- Матчевые встречи по баскетболу памяти Кондрашина-Белова – 30 студентов.
- Первенство СПб среди сотрудников ВУЗов -38 человек



### 2012 год

- Первенство Университета: соревнования по 7 видам спорта (бадминтон, дартс, стритбол, тяжёлая атлетика, греко-римская борьба, фитнес-аэробика, плавание), кол-во участников – 400 студентов.
- Приз Первокурсников: по плаванию и по лёгкой атлетике – 460 студентов.
- Чемпионат ВУЗов Санкт-Петербурга: 11 соревнований по 15 видам спорта – 131 студент.
- Первенство Петроградского р-на СПб среди ВУЗов – 3 вида спорта – 70 студентов.
- Матчевые встречи по баскетболу памяти Кондрашина-Белова – 30 студентов.
- Первенство СПб среди сотрудников ВУЗов -34 человека.

- Чемпионат Карелии по фитнесу среди ВУЗов – 6 студенток, 1 место.
- Чемпионат России по флорболу среди ВУЗов – 12 человек, 3 место.

### 2013 год

- Всероссийский фестиваль спорта для Северо-Западного региона – 75 студентов.
- Спартакиада «Здоровье 2013» (плавание) – 12 студентов, 3 место.
- «Лыжня России» - 13 студентов.
- Городские соревнования по каратэ-киокушинкай – 9 студентов, 2 место.
- Городские соревнования по WKF – 1 студент, 1 место.
- Фестиваль спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов России – 142 студента, 1 место.
- Фестиваль спорта «Серебряный якорь» по черлидингу – 6 студентов, 3 место.
- Команда Университета по стрельбе заняла 1 место в соревнованиях среди учебных заведений Муниципального округа, проходивших под девизом: «Спорт против курения».
- Команда первокурсников заняла 3 место в военно-патриотической игре «Построй свой бой» показав отличные результаты в физической подготовке по стрельбе, отжиманиям и беге.
- Участие волонтеров во XXVII Всемирной летней Универсиаде 2013 – 5 студентов.
- Кросс на первенство ВУЗов СПб – 12 студентов.
- Фестиваль спорта и здоровья среди медицинских и фармацевтических ВУЗов РФ – 8 студентов, 1 место.
- Спортивный праздник ПСПбГМУ «Посвящение в студенты» - 110 студентов, 40 ППС.
- Массовый легкоатлетический пробег «Кросс наций» - 50 студентов.
- Футбольный фестиваль "Наро-Фоминские игры-2013" – 1 студент.
- Осенний легкоатлетический кросс среди студентов вузов Санкт-Петербурга – 26 студентов.
- Всемирные игры боевых искусств – 15 студентов.
- Студенческая футбольная лига 6х6 Команда «Олимпик» - 12 студентов.
- Соревнования по плаванию Спартакиада "Первокурсник-2013" ФСО профсоюзов " РОССИЯ – студентов, 3 место.
- Соревнования на первенство общежитий № 3, 5 и 6 по баскетболу между мужскими и женскими командами.

- Соревнования на первенство общежитий № 3, 5 и 6 по волейболу между мужскими и женскими командами.
- Соревнования на первенство общежитий № 3, 4 и 6 по футболу.
- Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике – 7 студентов, 1 место.
- Чемпионат по спортивным бальным танцам среди студентов вузов Санкт-Петербурга "Виват Санкт-Петербург"- 40 студентов.
- Чемпионат Российского студенческого спортивного союза по фитнес-аэробике в г. Тула – 7 студентов, команда вышла в финал для участия в Кубке России.
- Первенство ВУЗов по легкой атлетике на "Приз первокурсника – студентов.

В плавательном бассейне занимается 78 оздоровительных групп, бассейн регулярно посещают около 200 студентов и 600 сотрудников в течение года.



Сотрудниками кафедры физических методов лечения и спортивной медицины проводятся научно-практические разработки нового направления профилактики, которое назвали «Медицинским фитнесом». На отделении лечебной физкультуры в течение 13 лет проводятся оздоровительные занятия с сотрудниками 2 раза в неделю. Эти занятия направлены на профилактику кардиореспираторных заболеваний, ожирения, остеопороза, остеохондроза, остеоартроза. Ежегодно оздоравливается около 100 сотрудников Университета. Разработанные методики медицинского фитнеса включают 3 основных технологии – ритмическую гимнастику, гидрокинезотерапию и тренажерную гимнастику.

В Университете функционирует «Школа осанки» и «Астма-школа» для студентов и сотрудников вуза.

В студенческих общежитиях оборудованы тренажерные залы, имеются столы для настольного тенниса с целью обеспечения досуговой деятельности студентов и пропаганды здорового образа жизни.

#### **V. Блок мероприятий по преодолению факторов риска**

В Университете проводятся мероприятия по борьбе с курением. Ежегодно

студенты всех курсов заполняют анкеты, которые затем анализируются. Один из вопросов анкеты звучит следующим образом: «Есть ли у Вас вредные привычки? Курите ли Вы? Как часто? Как давно?».

Приказом ректора №219 от 09.06.2009г. запрещено курение в помещениях Университета.

По территории Университета развешаны объявления о запрете курения на территории вуза.

**БРОСЬ СИГАРЕТУ, ОГОНЬ ЗАТУШИ**

Желтые зубы и серые лица,  
 Дым коромыслом в воздух клубится  
 По бронхиальному дереву смолы  
 Плавно спускаются вниз, в альвеолы.

Если в 17 – компания, мода,  
 В 20 – привычка растет год от года,  
 В 30 – курильщика кашель начнется,  
 В 40 – бронхитом тебе отзовется...

Остановись, милый друг, не спеши!  
 Брось сигарету, огонь затуши!  
 Делай зарядку, водой обливайся,  
 Бегай, подтягивайся, отжимайся...

Бодрость и радость, и вдохновенье,  
 Качество жизни дарит движенье!  
 Воли, здоровья тебе от души!  
 Брось сигарету, огонь затуши!

А.А. Потапчук

В соответствии с Федеральным законом РФ от 23.02.2013 г. № 15-ФЗ

«Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего  
 табачного дыма и последствий потребления табака»

С 1 июня 2013 года на территории университета

**КУРЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!**



С 13.04. по 15.05.2013 г. проведены акции «Не курите в белых халатах» с целью привлечения внимания сотрудников и студентов вуза к недопустимости курения в профессиональной одежде. Для этого была размещена информация об акции на сайтах университета – официальном ([www.spbmedu.ru](http://www.spbmedu.ru)) и неофициальном ([www.spbgmu.ru-web](http://www.spbgmu.ru-web)), организован веб-форум, созданы и размещены на территории вуза плакаты о недопустимости курения в медицинских халатах.



Также был проведен опрос пациентов об их отношении к курению медиков и опрос студентов об их отношении к курению в медицинской одежде. Эффективность акции среди студентов оценивалась по ВАШ (визуальной аналоговой шкале). В результате было выявлено, что даже такая непродолжительная по времени акция в течение 1 месяца дала положительные сдвиги.

В дальнейшем планируется продолжить публикации в газете о вреде курения, организовать конференции СНО и молодых ученых с вовлечением преподавателей Университета по проблеме преодоления факторов риска.

В 2010 г. Университет принял участие в I Всероссийском конкурсе проектов «Здоровая Россия». Получен сертификат от Министерства здравоохранения и социального развития РФ за проект «Не курите в белых халатах», в котором отмечено, что данный проект вошел в библиотеку лучшего российского опыта по формированию здорового образа жизни. В 2011 году за участие во II Всероссийском конкурсе проектов «Здоровая Россия» получен сертификат за проект «Воспитание культуры здоровья: студенты-школьникам». В 2012 году Университет стал победителем Всероссийского конкурса проектов по здоровому образу жизни в номинации «Лучший муниципальный проект» с

проектом «Мой здоровый образ жизни». В 2013 году получен диплом за участие во Всероссийском конкурсе рисунков по здоровому образу жизни.



Ежегодно в течение 2009-2011 гг. студенты проводят социальные акции 31 мая, во Всемирный день борьбы с курением, вывешивают плакаты, проводят митинги, пишут эссе, публикуют статьи в газете «Пульс»

С 2013 года Студенческий совет Университета ежеквартально проводит флешмоб "Меняем сигареты на ручки и абонементы в спортивный комплекс".





В 2013 году будущие врачи показывали презентации, фильмы, приводили в пример статистику с опытами и научным обоснованием, проводили викторины в школах Санкт-Петербурга с целью рассказать детям о возможных последствиях табакокурения.



Ежегодно 31 мая Студенческий совет Университета проводит массовую акцию «День отказа от курения». В 40 помещениях вуза размещаются плакаты, пропагандирующие отказ от курения, были проведены интерактивные акции, флеш-мобы: «Обменяй сигарету на

яблоко!», что способствовало отказу от курения 15% курящих студентов.



## Равное право на жизнь

<http://www.ravnoepravo.ru/>

16.11.2010 г. в вузе стартовал Молодёжный проект «ОНКО-ДОЗОР», который продолжился в 2011-2013 гг.

Злокачественные новообразования, занимая в структуре смертности населения России второе место после сердечно-сосудистой патологии, представляют серьёзную медико-социальную проблему. Перед врачами-онкологами страны, и Санкт-Петербурга в частности, стоит задача первостепенной государственной важности – снизить заболеваемость злокачественными новообразованиями и смертность от них. Огромное социальное значение приобретают: своевременное выявление у граждан злокачественных новообразований на ранней стадии, информирование населения о факторах риска развития предраковых заболеваний и злокачественных новообразований (профилактике, ранней диагностике и лечении). «Онко-дозор» - это попытка ориентации населения на раннюю диагностику и выявление онкологических заболеваний. Мероприятия движения набирают силу.



**Цель проекта** заключалась в том, чтобы повысить онкологическую настороженность, информировать граждан, в частности, одну из наиболее уязвимых групп населения - молодежь, о факторах риска развития «предраковых» заболеваний и злокачественных новообразований, необходимости проходить регулярные профилактические осмотры, с целью ранней диагностики и своевременного лечения.

В результате проведенного мероприятия студенты получили новые знания и информацию о возможностях предотвращения раковых заболеваний, методическую литературу и проспекты, позволяющие провести информационную работу среди коллег, знакомых, жителей Санкт-Петербурга.

В Университете большое внимание уделяется профилактике наркомании. Среди студентов проводится анкетирование, беседы. читаются лекции. Разработана программа по профилактике наркомании и ее осложнений.

**Программа  
по профилактике наркомании и ее осложнений  
среди студентов ПСПбГМУ им. И.П. Павлова**

*Целью Программы* является профилактика наркомании, ее медицинских и социальных последствий у студентов ПСПбГМУ им. И.П. Павлова

***Задачи Программы:***

- 1) Предупреждение вовлечения студентов в наркогенную среду и субкультуру.
- 2) Предупреждение/снижение заболеваемости студентов наркоманиями, токсикоманиями и алкоголизмом.
- 3) Предупреждение медико-социальных последствий немедицинского употребления психоактивных веществ – вирусных гепатитов, ВИЧ-инфекции, венерических заболеваний, психических расстройств, суицидов, прекращения обучения, разрушения семей, криминализации молодежи.
- 4) Формирование волонтерского движения и атмосферы негативного отношения к наркотикам и лицам, их употребляющим.

***Мероприятия Программы:***

1. Публикация в вузовских СМИ информационных материалов направленных на предупреждение наркомании и ее последствий, пропаганду здорового образа жизни, а также создание атмосферы негативного отношения к наркотикам и лицам, употребляющим наркотики.
2. Создание в Университете студенческого волонтерского движения с целью профилактики наркомании, ВИЧ-инфекции и ЗППП, с вовлечением участников в профилактическую деятельность в местах обучения и досуга студентов и молодежи города.
3. Проведение информационно-образовательных мероприятий для студентов и сотрудников, направленных на пропаганду здорового образа жизни без наркотиков: профилактические акции, тематические "круглые столы", дискуссии, кинопоказы и др.
4. Разработка и внедрение в студенческую самодеятельность («капустное движение», КВН) мероприятий антинаркотической пропаганды, ориентированных на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробе и приему психоактивных веществ (ПАВ).
5. Разработка анкеты и проведение мониторинга распространенности употребления наркотиков среди студентов.
6. Разработка методических рекомендации, формирующих систему представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях злоупотребления ПАВ, с целью внедрения их в учебный процесс.

7. Разработка модели межвузовского центра психосоциальной реабилитации подростков и молодежи, страдающих наркозависимостью.

8. Разработка превентивных воспитательных и информационных программ, ориентированных на предупреждение употребления ПАВ в условиях студенческого общежития и внедрение обучающих программ-тренингов для сотрудников общежитий.

В октябре 2011 г. Университет принял участие в городском конкурсе антинаркотических программ, «Программа профилактики наркозависимости и формирования здорового образа жизни среди студентов» стала победителем. Университет получил главный приз в Петроградском районе и специальный приз в городе.

В ноябре 2011г. студенты и аспиранты факультета спортивной медицины участвовали в городском конкурсе плакатов по профилактике немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ среди студентов образовательных учреждений высшего и среднего профессионального образования. Студент 3 курса стал победителем и получил специальный приз за оригинальную идею.

В 2013 году студенческий совет Университета проводил акции «СКАЖИ СПИДУ- НЕТ!»





## VI. Блок мероприятий по пропаганде здорового образа жизни

Одним из важных проектов, нашедших практическое применение в ПСПбГМУ имени акад. И.П. Павлова, стал проект пропаганды велодвижения в Санкт-Петербурге и организации велостоянки на территории Университета.

22 сентября 2007г. в общеевропейский День без автомобиля, ВОЗ выступила с обращением к политикам усилить попытки по популяризации активных видов передвижения.



С 2009г. наш вуз развивает данное направление. В проект были вовлечены также преподаватели и студенты НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта. Вначале был проведен опрос среди студентов 4-5 курсов факультета адаптивной физической культуры НГУ имени П.Ф.Лесгафта, а также студентов 4-5 курсов факультета спортивной медицины и адаптивной физической культуры ПСПбГМУ имени И.П.Павлова о положительном и отрицательном влиянии передвижения на велосипеде.

Затем разместили информацию о проекте на официальном и неофициальном сайтах Университета. ([www.spbmedu.ru](http://www.spbmedu.ru), [www.spbgmu.ru](http://www.spbgmu.ru), neosight)

В газете «Пульс» были опубликованы 3 статьи с целью пропаганды использования велосипеда как транспорта и продолжения изучения потребностей в велостоянке для студентов и сотрудников Университета («Пульс» №2 от 23 февраля 2009г., №3-4 от 6 марта 2009г. и №6 от 6 мая 2009г.

14.12.2009г. написано открытое письмо ректору Университета с многочисленными подписями сотрудников вуза и студентов с просьбой поддержать организацию велостоянки в ПСПбГМУ. К письму прилагалась информация о стоимости велостоянки разных производителей. Ректор Университета поддержал идею организации велостоянки на территории вуза, которая была реализована весной 2010г.

В Университете с 2010 г. активно развивается система наставничества по формированию культуры здоровья от студентов школьникам. Университет широко взаимодействует с различными школами, где проводятся уроки здоровья, тематические классные часы, социальные акции, фестивали здоровья, игровые фотосессии.



Обучение студентов. Тренинговый клуб

В 2011г. Университет принял участие во II Всероссийском конкурсе по формированию здорового образа жизни «Здоровая Россия», в номинации «Лучший молодежный проект» проект «Воспитание культуры здоровья: студентам-школьникам» получил сертификат, где отмечено, что проект вошел в библиотеку лучшего российского опыта по формированию здорового образа жизни.

В ноябре 2013 году проект был представлен на Всероссийском молодежном форуме.



В декабре 2011г. пилотировал проект взаимодействия Университета и общеобразовательной школы №197. В феврале 2012г. около 150 школьников прошли недельное обучение на кафедре мобилизационной подготовки по основам безопасности жизнедеятельности. Студенты факультета спортивной медицины курировали школьников, провели экскурсии по кафедрам биологии, анатомии, химии, урологии, госпитальной терапии, факультетской хирургии, показали музей Университета, библиотеку. В завершении был проведен конкурс видеороликов по пропаганде здорового образа жизни и эстафета по плаванию среди учащихся.

В декабре 2011г. также прошел городской конкурс фотоидей среди общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга. Конкурс был организован Университетом, в нем приняли участие около 500 школьников.

В ноябре 2011г. Университет организовал и провел Всероссийскую научно-практическую конференцию «Роль медицинских вузов в формировании здорового образа жизни», в которой приняли участие представители из различных медицинских вузов страны: Москвы, Омска, Самары, Саратова, Владивостока, Барнаула, Кирова, Ставрополя,

Кубани, Кемерово, Уфы, Иркутска, Нижнего Новгорода, Иваново, Оренбурга, Твери, Воронежа.

В 2013 году студенты ПСПбГМУ состоящие в Ассоциации Молодых Стоматологов с проектом «Стоматологи детям» были награждены дипломом II степени.



## **VII. Блок здоровьесберегающей деятельности с использованием современных информационных технологий**

Формирование здоровьесберегающего поведения студентов, мотивация их на сохранение и укрепление собственного здоровья, применение полученных знаний и навыков в профессиональной деятельности являются приоритетными направлениями подготовки студентов-медиков и врачей. Здоровьесберегающая и профилактическая направленность обучения прослеживается по всем медико-биологическим дисциплинам программы подготовки студентов. Кроме

традиционных технологий образовательного процесса (лекции, семинары, практические занятия) для формирования здоровьесберегающей среды в Университете и популяризации здорового образа жизни среди студентов и сотрудников используются как печатные средства информации, так и электронные информационные технологии.

На интернет-странице Университета ([www.spbmedu.ru](http://www.spbmedu.ru)) в разделе «Сохрани свое здоровье» размещены профилактические материалы сотрудников ПСПбГМУ и ссылки на информационные Интернет ресурсы по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни. Например, «Что нужно вашему организму для поддержания жизнедеятельности?» - [www.zdorovieinfo.ru](http://www.zdorovieinfo.ru), «Болезни от компьютера, профилактика и лечение» - <http://comp-doctor.ru>.

В настоящее время в Университете создается телестудия. В аудиториях, холлах и других помещениях учебных зданий и клиник будут установлены ТВ-экраны для показа программ университетского телевидения. Целью организации университетского телевидения является не только отражение всех сфер жизни коллектива ПСПбГМУ, но и трансляция материалов профилактической направленности (видеоролики, интервью и др.), освещение практических рекомендаций по оздоровлению, flash-мультфильмы с валеологическими сюжетами.

Использование современных информационных технологий по пропаганде здорового образа жизни, доступны не только студентам и сотрудникам, но и населению, что способствует широкому распространению профилактической информации и формированию валеологического мировоззрения.

Систематически на сайте Университета и на аккаунтах социальных сетей публикуется информация специалистов по ЗОЖ и о мероприятиях различного уровня по здоровому образу жизни.

- официальный сайт университета: <http://www.1spbgmu.ru> (в том числе, подраздел, посвященный [воспитательной работе в вузе](#))
- электронные выпуски [газеты «Пульс»](#)
- группы университета [Вконтакте](#)
- группа вконтакте [Бальные танцы в ПСПбГМУ им. И.П.Павлова](#)
- группа вконтакте [Направление "Здоровый образ жизни" \(ПСПбГМУ\)](#)
- страница Университета на [Facebook](#)
- аккаунт [Twitter](#)
- аккаунт [Instagram](#)
- сайт студенческого волонтерского общества «РазБег – Развитие Без Границ» <http://1beg.org>

## **VIII. Блок международного сотрудничества по продвижению здорового образа жизни**

В 2009 г. ПСПбГМУ имени акад. И.П.Павлова получил грант отдела развития сотрудничества сопредельных регионов Министерства иностранных дел Финляндии на совместный международный проект Хельсинского университета прикладных наук Метрополия. Проект получил название «Обмен опытом в области продвижения здорового образа жизни».

В рамках международного гранта проводились семинары, конференции, были реализованы пилотные проекты, подготовлены печатные материалы.

Первый семинар по продвижению идеи поддержания и укрепления здоровья для преподавателей и студентов был проведен в Санкт-Петербурге 7-10 октября 2009г., в нем приняли участие 25 человек. С 20 по 23 октября 2009г. 12 чел. из Университета познакомились с организацией работы по пропаганде здорового образа жизни в Финляндии.

14-15 мая 2009г. в ПСПбГМУ имени акад. И.П. Павлова прошла международная конференция на тему: «Продвижение здорового образа жизни. Новые подходы», где обсуждались результаты пилотных проектов.

С 2010 г. по настоящее время продолжается международный проект между ПСПбГМУ имени акад. И.П. Павлова и Университетом «Метрополия» Хельсинки по продвижению здорового образа жизни.

Дальнейшая деятельность Университета, направленная на формирование здорового образа жизни среди студентов и преподавателей, будет направлена на развитие культуры здоровья, повышение личной ответственности в сохранении и укреплении здоровья. Планируется совершенствовать медико-гигиеническое образование и воспитание, создавать эффективную систему борьбы с вредными привычками, развивать массовую физическую культуру, проводить профилактику факторов риска неинфекционных заболеваний.

Сотрудники кафедры терапевтической стоматологии участвуют в международных проектах волонтеров-стоматологов совместно специалистами из Калининграда, Новороссийска, Новосибирска, Набережных Челнов и Саратова. Так, например, в 2012 году проведены волонтерские проекты в Непал-Тибет, в 2013 году в Камбоджу и Бангкок. В 2014 году запланирована поездка на Цейлон.