

Опыт формирования здорового образа жизни у студентов медицинского вуза



Всероссийские мероприятия

- Участие в I -III Всероссийских конкурсах медицинских и фармацевтических вузов «Вуз здорового образа жизни» - 2010 - 2012гг.
- Участие в I –III Всероссийских конкурсах по ЗОЖ «Здоровая Россия» - 2010 – 2012гг.
- Организация Всероссийской конференции «Роль медицинских вузов в формировании здорового образа жизни»

I Всероссийский конкурс проектов по формированию ЗОЖ «Здоровая Россия»

- Номинация «Лучший молодежный проект»
- Название «Не курите в белых халатах»
- Получен сертификат от Минздравсоцразвития - проект вошел в библиотеку лучшего российского опыта по формированию здорового образа жизни

Акция

«Не курите в белых халатах»





НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКОЙ

Курение медицинского персонала на рабочем месте является циничным нарушением профессиональной этики, снижает уровень доверия пациентов и подрывает престиж профессии.



**НЕ КУРИТЕ
В БЕЛЫХ
ХАЛАТАХ**

Акция проводится в рамках
российско-финского проекта
по пропаганде здорового
образа жизни ЕНОРР



**НЕ КУРИТЕ
В БЕЛЫХ
ХАЛАТАХ**

Акция проводится в рамках
российско-финского проекта
по пропаганде здорового
образа жизни ЕНОРР

НЕСОВМЕСТИМЫ !



медицинский халат и курение

НЕ КУРИТЕ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ !



Акция проводится в рамках
российско-финского проекта
по пропаганде здорового
образа жизни ЕНОРР



ИДЕШЬ КУРИТЬ —



СНИМИ ХАЛАТ !



НЕ КУРИТЕ
В БЕЛЫХ
ХАЛАТАХ

Акция проводится в рамках
российско-финского проекта
по пропаганде здорового
образа жизни ЕНОРР

Создание и размещение на территории Университета плакатов



Цель

- Привлечение внимания сотрудников и студентов Университета к недопустимости курения в профессиональной одежде
- Изменение отношения к курению в медицинской одежде

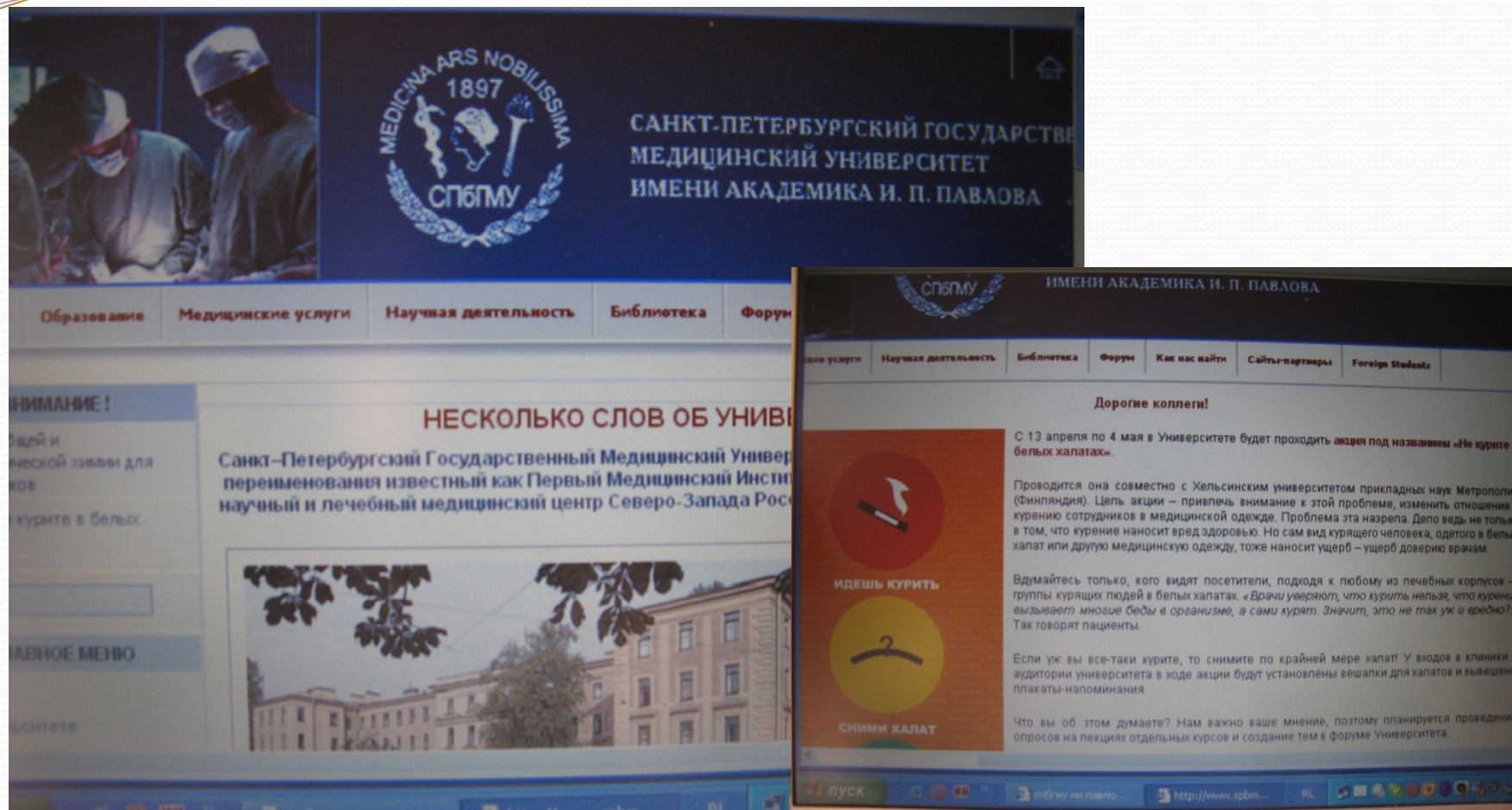
Методы

- Размещение информации об акции на сайтах университета – официальном и неофициальном
- Организация веб-форума
- Создание и размещение на территории университета плакатов
- Публикация статьи в газете «Пульс»
- Опрос пациентов об их отношении к курению медиков
- Опрос студентов об их отношении к курению в медицинской одежде

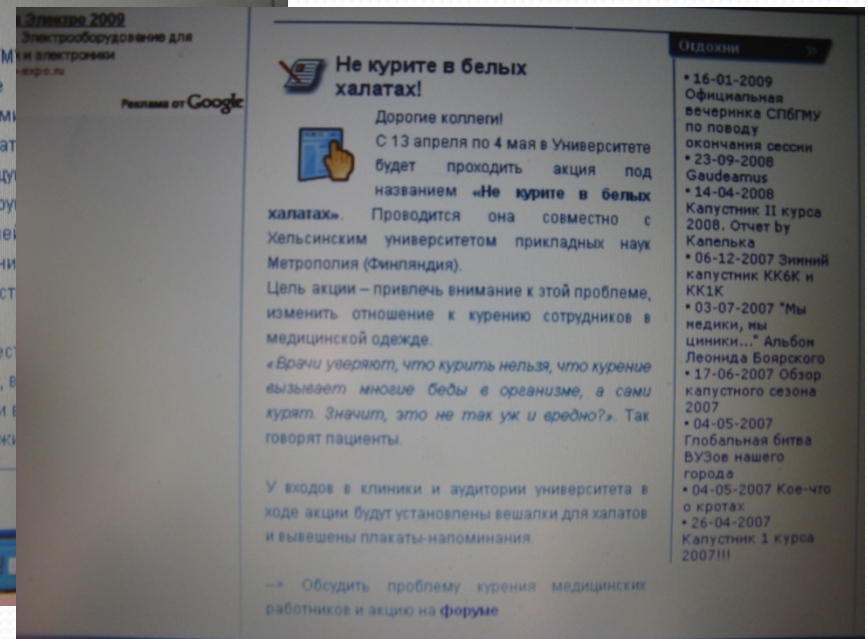
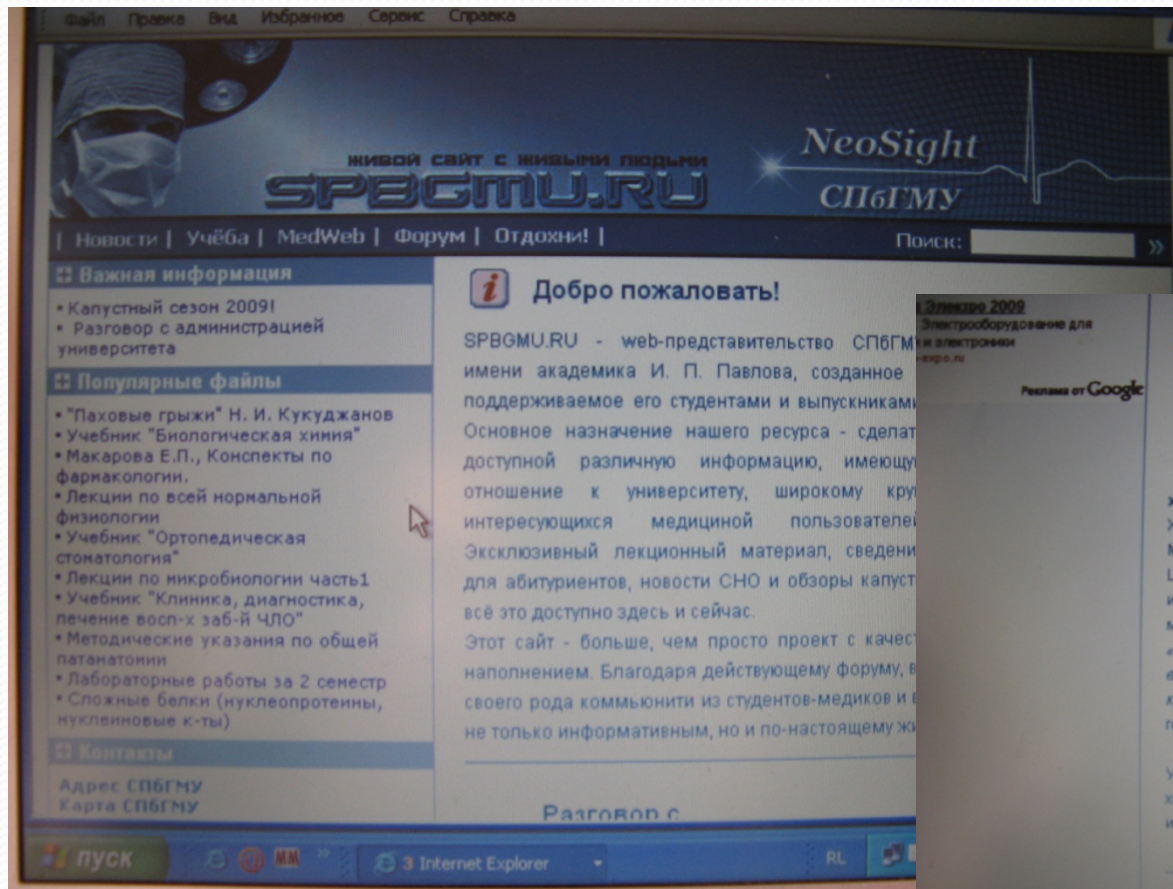
Размещение информации об акции на сайтах университета – официальном и неофициальном

- www.spbmedu.ru - официальный сайт
- www.spbgmu.ru - web-представительство имени акад. И. П. Павлова, созданное и поддерживаемое его студентами и выпускниками.

Официальный сайт



Неофициальный сайт



Форум на неофициальном сайте

СПбГМУ ФОРУМ -> «Не курите в белых халатах» - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Home Search Favorites RSS Mail Print Link

Address http://www.spbgmu.ru/forum/index.php?showtopic=8407&st=0 Go Links



[информация]

не курите в белых халатах.... это как так? чиновникам от медицины стыдно??? стыдно наверное за то, что они вообще ничего не могут поделать с курением. попытка дернуть маленький рычажок, просто потому, что к нему тянуться не надо почти... фи.

inestimable advantage is dissent

Black Ice

OFF ИНФО ЛС НАВЕРХ ЦИТАТА ОТВЕТ



[информация]

totami [?] 03-04-2009, 22:12:30 Сообщение #7

Sigma

Думаю, что пример со школой не очень удачен, там все-таки дети и курят, в основном те, кто не совладал со стадным чувством и поощрять это не стоит.

В тех же универах уже есть курилки и я считаю, что это нормально, человек уже вполне взрослый, чтобы решать, что ему надо, а что нет.

А курения в общественных местах и не будет, если будут специально отведенные для этого места, по моему логично.

Волков бояться, с козлами дружить.

OFF ИНФО ЛС НАВЕРХ ЦИТАТА ОТВЕТ



[информация]

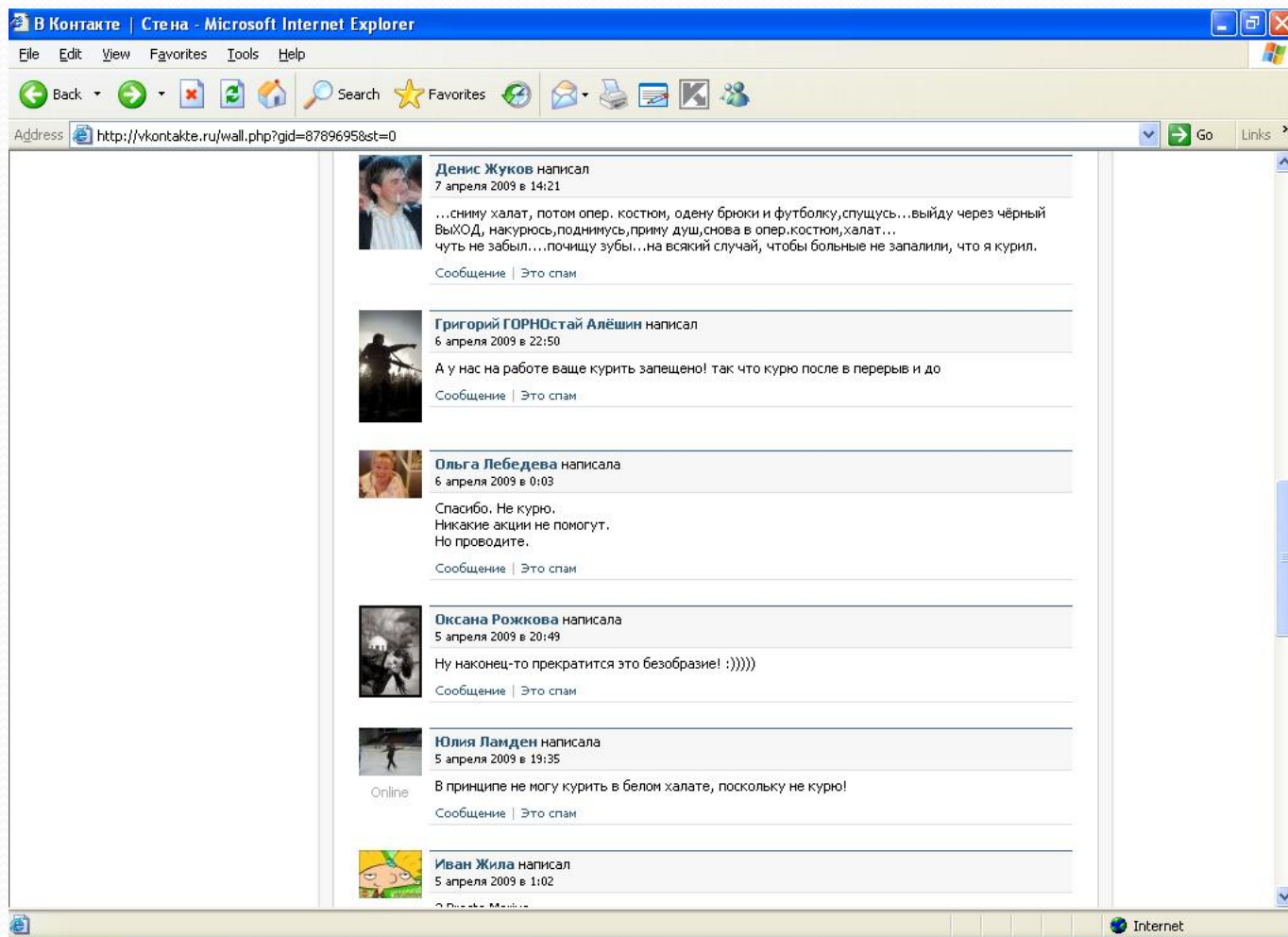
antonlonsdale [?] 15-04-2009, 18:07:55 Сообщение #8

бред полный! тот кто хочет поддержать имидж врача и своего мед учреждения - курить не будет, а тот кому наплевать на это и на акцию также наплюёт.

и ещё, если минздрав хочет чтобы никто из врачей не курил - курильщиков надо не брать в институты и увольнять с работы. ибо как и наркоманов. курильщиков "бывших" не бывает! будут курить вокруг - бывший курильщик тоже

Internet

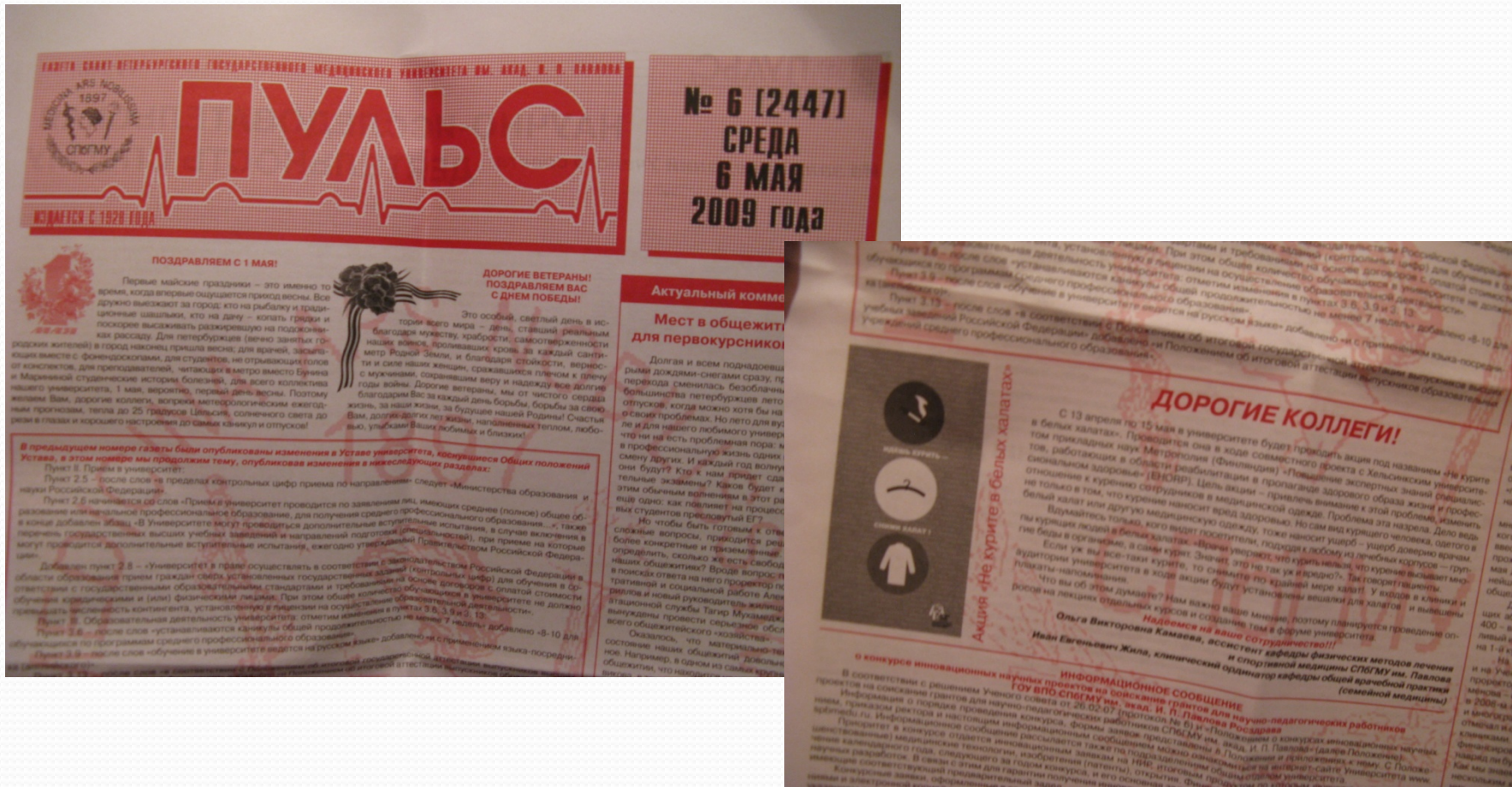
Группа ВКонтакте



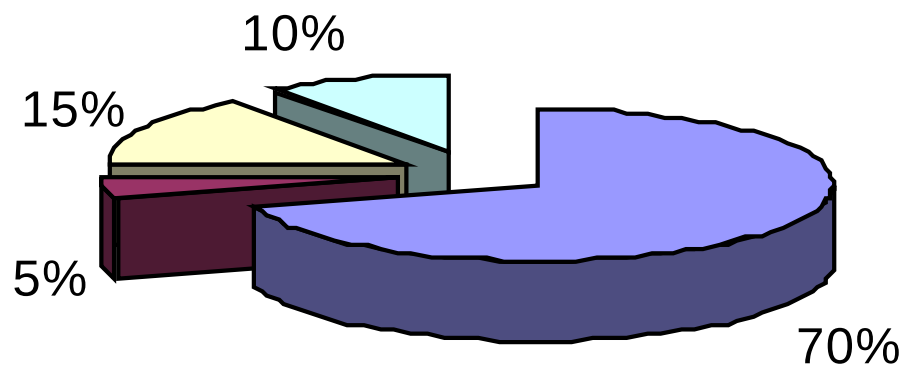
Согласование акции с администрацией – интересный опыт

- Ректор: *«Да, акция нужна и должна иметь продолжение».*
- Проректор по социальным вопросам: *«Надо издать приказ о запрете!»*
- Проректор по АХР: *«Надо запретить!»*
- Главный инженер: *«Надо выгонять и увольнять!»*
- Старший комендант: *«Хорошее дело!»*

Размещение статьи в газете «Пульс»

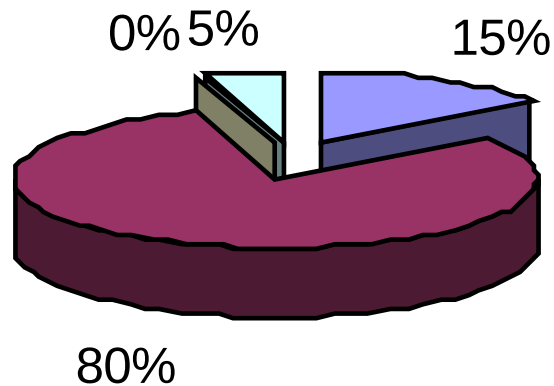


Как Вы относитесь к курению?



- отрицательно
- безразлично
- сам курю, но не одобряю
- сам курю и не считаю курение опасным

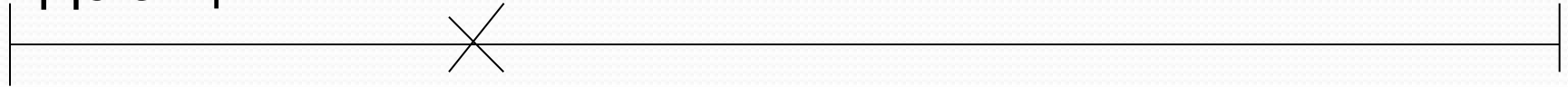
Ваше отношение к курящим, одетым в медицинскую одежду?



- мне безразлично
- они не должны это делать
- значит курить можно
- возмутительно!

Опросник студентов об их отношении к курению в медицинской одежде – оценка эффективности

До акции



Безразличное
«Их дело!»

Возмутительно!
«Хоть бы не на
глазах у пациентов!»

После акции



Безразличное
«Их дело!»

Возмутительно!
«Хоть бы не на
глазах у пациентов!»

II Всероссийский конкурс проектов по ЗОЖ

- Номинация «Лучший молодежный проект»
- Название «Воспитание культуры здоровья: студенты-школьникам»



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УЧАСТНИК
КОНКУРСА

НАСТОЯЩИЙ СЕРТИФИКАТ УДОСТОВЕРЯЕТ, ЧТО ПРОЕКТ

«ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ: СТУДЕНТЫ - ШКОЛЬНИКАМ»

СПБ ГМУ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА (Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ ПРОЕКТОВ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
«ЗДОРОВАЯ РОССИЯ» И ВОШЕЛ В БИБЛИОТЕКУ ЛУЧШЕГО РОССИЙСКОГО ОПЫТА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

ПРЕСС-СЕКРЕТАРЬ,
ПОМОЩНИК МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РФ

С.А.МАЛЯВИН

Цель и задачи проекта

- Цель - воспитание культуры здоровья у студентов СПбГМУ посредством их волонтерской деятельности по формированию ЗОЖ у школьников
- Задачи:
- - формирование культуры здоровья молодежи (студентов и школьников), воспитание культуры здоровья школьников силами студентов,
- - обеспечение преемственности между школой и вузом,
- - активизация волонтерской деятельности и социальной позиции молодежи,
- - квалифицированное содействие государственным образовательным учреждениям (ГОО) в вопросах здоровьесберегающей деятельности,
- - усиление межведомственного взаимодействия (педагогика, медицина),
- - мотивация к дополнительному обучению,
- - формирование у студентов необходимых мета-компетенций (выступление перед аудиторией, командная работа, принятие решений, творческое мышление, педагогическая компетентность и др.)



Обучение студентов. Тренинговый клуб

Айболит и зверята



Золушка



Пальчиковая гимнастика



Физкульт-минутка



Интерактивные Уроки здоровья для школьников

Практическое занятие

«Оценка физического состояния учащихся.

Составление «Карты здоровья»

Ф.И., возраст учащегося	Параметры
ЭГК (экскурсия грудной клетки)	
Тип осанки	
Состояние стоп	
ППВ (подвижность позвоночника вперёд)	
СВМС (силовая выносливость мышц)	
СВМЖ (силовая выносливость мышц живота)	
Динамометрия	
Спирометрия	
Рост	
Вес	
Рекомендации:	



Урок лечебной физкультуры студентов со школьниками



УРОК СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СО ШКОЛЬНИКАМИ 3 КЛАССА ШКОЛЫ №197



- Занятия организованы и проведены под руководством Улитовского Сергея Борисовича (заслуженный врач Российской Федерации, доктор медицинских наук по специальностям «Стоматология» и «Гигиена», профессор кафедры терапевтической стоматологии СПб ГМУ им. акад. И.П. Павлова)

The image shows a standard periodic table of elements. The elements are color-coded by groups: Group 1 (pink), Group 2 (light blue), Groups 3-10 (yellow), Group 11 (light green), Group 12 (light blue), Groups 13-18 (light green), and the lanthanide and actinide series (light blue). The elements are arranged in rows and columns, with the periodic table's characteristic shape, including the lanthanide and actinide series at the bottom.





Ежегодная школьная научно-практическая конференция

«День Науки»

медико-биологическая секция по ЗОЖ



Почетные члены жюри :
Василькова А.П. и Кондрашкина Л.Г



Победитель
конференции



1-3 ноября на кафедре физического воспитания и здоровья состоялась всероссийская конференция «Роль медицинских вузов в формировании здорового образа жизни».



Выступает заведующая кафедрой
физического воспитания и здоровья
Н.В. Сивас

С приветственным словом к участникам конференции обратилась начальник Управления внешних связей и развития Н. А. Новгородова. В конференции приняли участие сотрудники различных кафедр Университета, сотрудники медицинских вузов Санкт-Петербурга и других городов России.

Всего было заявлено более 60 докладов. Конференция была посвящена актуальной проблеме – формированию здорового образа жизни. В зависимости от географического положения и материальной базы предлагались различные ее решения. Мероприятие прошло в теплой и дружественной обстановке, участникам удалось обменяться опытом и запланировать дальнейшее сотрудничество.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

На кафедре физического воспитания и здоровья работают следующие секции: бадминтон, баскетбол, волейбол, каратэ, самбо, настольный теннис, лыжные гонки, спортивное ориентирование, фитнес-аэробика, легкая атлетика, спортивные бальные танцы, плавание.

Информацию о расписании занятий можно узнать по телефону 346-30-08.

Студенческий молодежный форум в Барнауле и Волгограде





Ролевая игра
«ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ»



Богданов Всеволод Леонидович
председатель Союза
журналистов России

Урман
Министр и
Э

Велосипедные парковки – путь к здоровому образу ЖИЗНИ

Проект «Пропаганда здорового образа жизни»

Анкетирование студентов

- 20 студентов факультета АФК СПбГМУ имени акад. И.П.Павлова
- 75 студентов 4 и 5 курсов факультета АФК НГУ имени П.Ф.Лесгафта

Анкетирование студентов

- Какова польза езды на велосипеде?
- Отрицательные стороны велоезды
- Существует ли необходимость и потребность создания велостоянок в университетах?
- Предложения по развитию велодвижения в нашем городе

Какова польза езды на велосипеде?

- Тренировка кардиореспираторной системы
- Профилактика варикозной болезни
- Снижение веса
- Повышение общей выносливости
- Тренировка вестибулярного аппарата
- Снижение уровня холестерина

Какова польза езды на велосипеде?

- Улучшение кровоснабжения органов малого таза
- Укрепление мышц спины, таза, нижних конечностей
- Профилактика близорукости
- Повышение настроения, улучшение психоэмоционального состояния

Положительные стороны велоезды, отмеченные респондентами

- Улучшение функционирования организма – 80%
- Экономия времени передвижения на учебу – 37%
- Эмоциональный заряд – 35%
- Борьба с гиподинамией – 27%
- Познание окружающего мира – 23%

Положительные стороны велоезды, отмеченные респондентами

- Борьба с лишним весом – 19%
- Дешевизна в передвижении и обслуживании – 15%
- Улучшение ориентирования на местности – 11%
- Экологическая безопасность велотранспорта – 9%

Отрицательные стороны езды на велосипеде

- Неблагоприятные погодные условия (дождь, ветер, мороз, скользкая дорога)
- Выхлопные газы от автотранспорта
- Отсутствие культуры вождения автомобилистов
- Плохие дороги

Отрицательные стороны велоезды, отмеченные респондентами

- Повышенный риск травматизма -79%
- Зависимость от погодных условий (зимой холодно, летом жарко, осенью мешает листопад, весной дожди)-75%
- Низкая культура автомобилистов – 68%

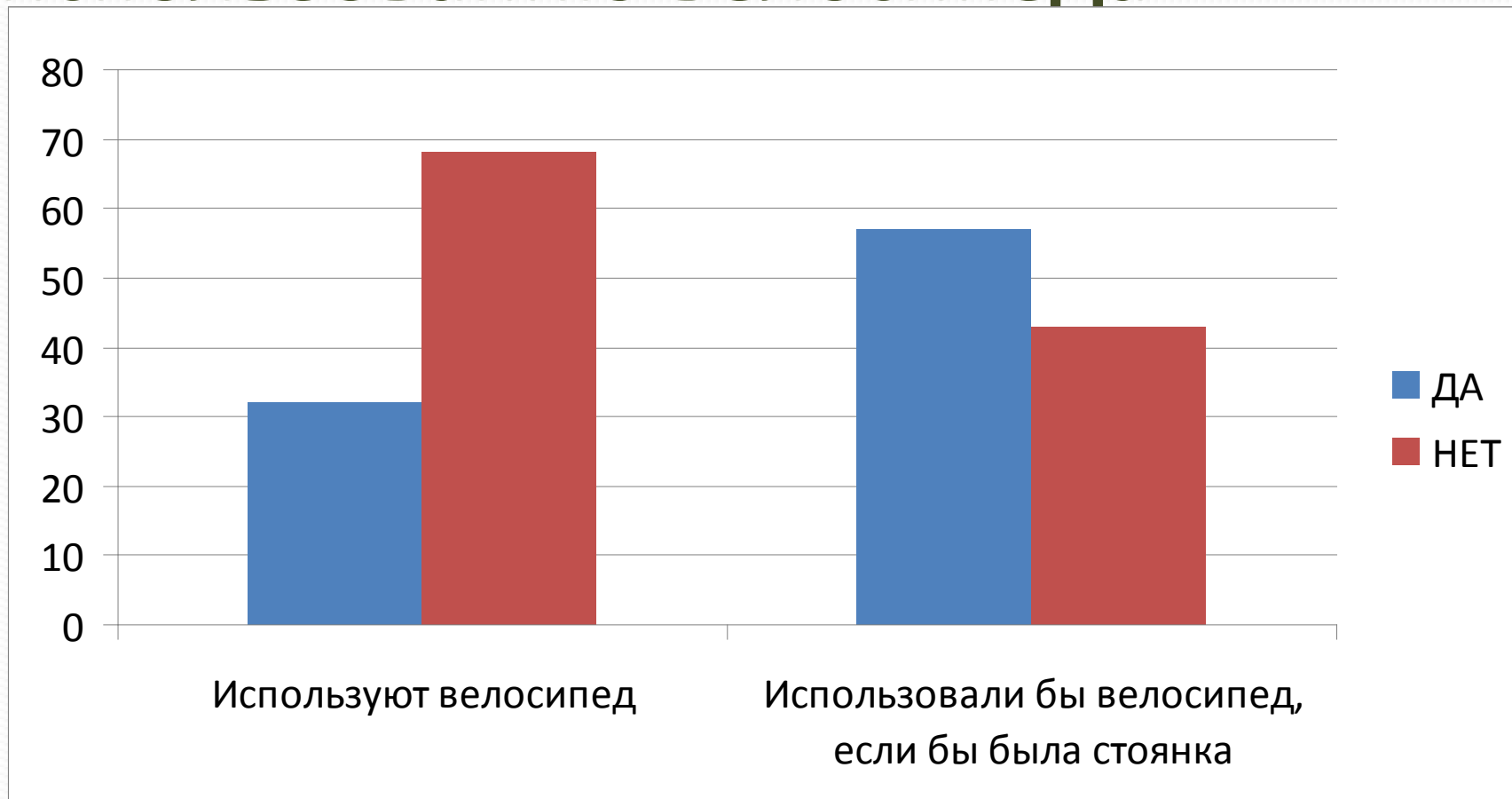
Отрицательные стороны велоезды, отмеченные респондентами

- Загазованность атмосферы большого города – 67%
- Дорогая экипировка – 41%
- Кража велосипедов – 25%

Предложения по развитию велодвижения

- Потребность создания велостоянок в университете отметили 90% студентов
- Целесообразность пропаганды ЗОЖ в СМИ
- Организация туристических велослетов, велопробегов и велотуров с единомышленниками

Распределение респондентов по использованию велосипеда





Утро. Солнце еще не показалось из-за домов. Над речкой поднимается легкий туман.

На траве, чугунной ограде набережной – роса. Вдоль ограды замерли, притихли в разных позах стальные кони. Седоки только что пристегнули их замками к железным стойкам и ушли на службу.

Как вам такой вид – нет, не канала в Амстердаме, – а нашей университетской территории, речки Карповки?!

Я даже не берусь перечислять города и страны, в которых везде и всюду люди передвигаются

Письма наших читателей

Организация велостоянок в СПбГМУ имени академика И. П. Павлова
В рамках проекта

«ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

на велосипедах. А мы что, хуже? Пробки на наших улицах не так уж давно, но всегда есть выигрыш во времени, если едешь на работу на велосипеде. И не только во времени – это еще и экономия денег, причем двойная: фитнес сейчас тоже не бесплатный! А ощущения скорости и полета!

Только, пожалуйста, не подумайте, что я призываю всех и сразу приезжать в Университет на велосипедах. Но, те, кто уже все равно приезжает на велосипедах, вынужден затаскивать своего нелегкого коня на этажи в свои кабинеты или подвалы. А те, кто хотел бы приехать, но не может поступить так же, т.к. работает хирургом, что им делать? А студентам? Им вообще велик деть некуда.

А вот если бы была специальная стоянка, и не одна, да поблизости от охраны!

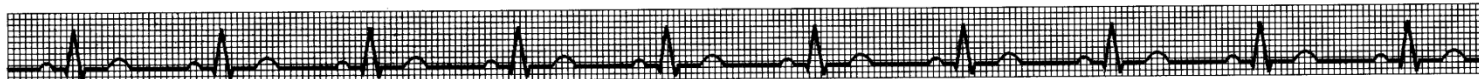
Вы скажете, какие мол, сейчас велосипеды, зима в разгаре. Но, ведь за зимой всегда приходит

весна — время перемен, обновлений и ... велосипедов.

Глубокоуважаемые коллеги и студенты СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова, кто неравнодушен к велосипедам, кто хотел бы приезжать таким способом на учебу или работу, и просто все, кому приятен их вид, могут зайти и проголосовать на официальный сайт нашего университета: <http://www.spbmedu.ru/>; раздел – Форум – мои увлечения – «велостоянка», а также на неофициальный сайт: СПбГМУ NEOSIGHT <http://www.spbgmu.ru/>; форум – околотовусочные темы – студенческая жизнь – стоянка для велосипедов.

Врач ЛФК отд. ЛФК клиник Ю. А. Ламден
(Продолжение в следующем номере)

Редколлегия газеты «Пульс» обратилась с просьбой прокомментировать полученное письмо к проректору по социальной работе и развитию А. В. Кириллову



ВОПРОСЫ, ТРЕБУЮЩИЕ БЕЗОТЛАГАТЕЛЬНОГО РЕШЕНИЯ

Уважаемый читатель, допустим, вы прониклись идеями здорового образа жизни, решили стремиться отныне лишь к положительным эмоциям, настроились заниматься систематической физической тренировкой. Вы исполнились решимости преодолеть собственную инерцию и немедленно начать систематические тренировки, но при этом убеждаетесь в том, что у Вас для этого совершенно нет времени. Сегодня это — наша общая беда. Зная о жестком бюджете времени жителя города, нужно изыскать возможности проводить ежедневно физические тренировки так, чтобы не затрачивать на это ни одной лишней минуты. Мы рекомендуем для этого, прежде всего, использовать время, которое сейчас тратится на то, чтобы добраться к месту работы или учебы и обратно домой. На эти поездки у жителя современного города ежедневно уходит от нескольких десятков минут до нескольких часов. Городской житель, как правило, живет за несколько километров от места работы. Население Москвы, например, тратит ежедневно 6 млн. часов на проезд к месту работы и обратно. Средняя же скорость передвижения в условиях современного города оказывается весьма небольшой. Исследования показали, что средняя скорость передвижения транспорта в городе выражается следующими цифрами (км в час):

Велосипед	12
Автобус, троллейбус, трамвай	12
Мотоцикл, легковой автомобиль	20
Метрополитен	25

В утренние часы, когда люди спешат на работу, стараясь не терять ни секунды, средняя скорость передвижения (с учетом пеших переходов, ожидания на остановках и пересадок) оказывается равной не более 12,8 км в час.

Проблему увеличения скорости передвижения личный автомобиль решить не может. Автомобили в городе хороши, пока их мало. Пропускной способности улиц не хватает, если один автомобиль приходится, например, на 10 жителей (в Санкт-Петербурге один автомобиль на 4 человека). Если же город насыщен машинами, то возникают пробки, и скорость движения транспорта резко падает. Американцы в связи с этим острят: «Если вам не-



куда девать время, поезжайте на машине, а если вы торопитесь, то идите пешком». Действительно, средняя скорость движения транспорта в Нью-Йорке в 1907 г. (когда использовалась конная тяга) была равна 18,5 км в час, а в 1966 г. средняя скорость автомобиля в этом городе составляла 13,5 км в час.

Приведенные факты свидетельствуют о том, что при расстоянии до работы, равном 5-15 км, довольно быстрым видом транспорта в городе может оказаться обычный велосипед. При этом без потери времени можно ежедневно уделять около часа физической тренировке. Это важно, так как люди предпочитают делать не то, что им полезно, а то, что интересно и приятно. Едва ли можно здесь рассчитывать лишь на сознательность. Нужно сделать так, чтобы ежедневные физические упражнения представляли для каждого какой-нибудь интерес и смысл. Поездки на работу и внесут такой смысл.

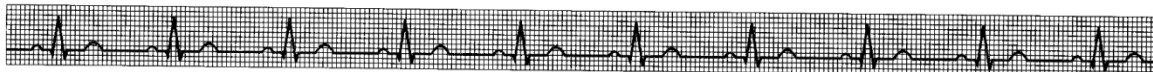
В век реактивной авиации, автомобилей, судов на подводных крыльях велосипед может показаться кое-кому анахронизмом, пережитком прошлого, забавой для мальчишек. Однако это не так. В смысле скорости передвижения — сегодня это реальный конкурент любому виду городского транспорта.

Взглянем, однако, на вопрос с другой точки зрения. Ведь это не просто транспорт. Это важное средство борьбы с эпидемией заболеваний сердца и сосудов. Хороши любые виды физических упражнений и тренировок. Полезно ходить на теннисный корт, волейбольную площадку, в бассейн, на каток. Но все это требует дополнительного времени, которого у нас так мало. Велосипед же позволяет заниматься физической тренировкой в то время, которое сейчас пропадает зря, так как непроизводительно тратится на утомительные поездки и пересадки. Массовому введению подобного метода оздоровления сегодня мешает лишь наша психология.

Массовые поездки на велосипедах в современном городе вполне возможны. Многие датчане, голландцы, шведы, финны, немцы предпочитают велосипеды другим видам транспорта.

Создание стоянок для велосипедов у учреждений, учебных заведений, магазинов и на площадях позволит привлечь внимание людей к велосипеду как способу передвижения, а, следовательно, велосипед должен обрести вторую, новую жизнь в качестве важнейшего средства предупреждения поражений сердца и сосудов у жителей современного города.

Кандидат медицинских наук
Комашня Артемий Владимирович



В ОТВЕТ НА СТАТЬИ

На опубликованные статьи в газете «Пульс» № 2 и № 3-4, об организации велосипедных стоянок на территории СПбГМУ имени академика И. П. Павлова, был получен комментарий от проректора по социальной и административной работе А. В. Кириллова, который мы приводим ниже.

«Создание велосипедных стоянок на территории СПбГМУ считаю очень разумным и всячески одобряю. Сегодня во многих странах Европы велосипед считается таким же обычным видом транспорта, как и машина, не говоря уже о студенческих городках при университетах, где это почти единственный вид транспорта. Надеюсь, что создание велостоянок в СПбГМУ поможет студентам и сотрудникам университета следовать здоровому образу жизни, а велосипедистам-любителям облегчит использование любимого средства передвижения».

озволило пересмотреть представления о патогенетических механизмах инфекционного процесса и принципах антимикробной терапии.

В течение ряда лет В. В. Тец занимается разработкой вопросов о существовании в природе, наряду геномами живых организмов, пула внеклеточных нуклеиновых кислот, формирующих непрерывный горизонтальный поток генов и обеспечивающих постоянный процесс пере-

Ученики и коллеги Виктора Вениаминовича, высоко ценя его за самоотверженность в своей работе, демократичность, неизменное доброжелательное и уважительное отношение к людям и душевную щедрость, поздравляют его с юбилеем и желают ему крепкого здоровья, творческого долголетия, успешной реализации новых творческих планов.

ВЕЛОСИПЕД – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?



С наступлением весны на улицах города появились велосипедисты. С каждым годом их становится все больше и больше. Количество сторонников велоезды неуклонно растет, однако встречаются и ее противники. Давайте рассмотрим пользу и вред от передвижения на велосипеде.

Итак, несомненная польза для тренировки кардиореспираторной системы: при систематической езде на велосипеде постепенно урежается частота сердечных сокращений и происходит экономизация функции сердечно-сосудистой системы. Специалистами отмечено, что у велосипедистов на 50% меньше риск развития инфаркта миокарда.

При велоезде на свежем воздухе кровь обогащается кислородом, который поступает к клеткам

головного мозга и жизненно важных органов.

Езда на велосипеде снижает уровень холестерина, увеличение которого, особенно с возрастом, приводит к атеросклерозу кровеносных сосудов. Умеренные нагрузки также полезны для профилактики и лечения варикозного расширения вен, так как при вращении педалей улучшается кровообращение в нижних конечностях и уменьшается венозный застой.

Укрепляются мышцы ног, составляющие большой объем от общей мышечной массы. Ритмичное сокращение мышц ног подобно мышечному насосу способствует улучшению функционирования сердечно-сосудистой системы.

При длительной езде на велосипеде снижается вес, повышается выносливость, тренируется вестибулярный аппарат и координация движений, улучшается кровоснабжение органов малого таза, повышается настроение, появляется заряд бодрости и положительных эмоций.

Полезна велоезда и для цилиарных мышц глаз, изменяющих кривизну хрусталика, так как взгляд фокусируется на предметах, расположенных вдали, тренируя мышцы глаз и способствуя профилактике близорукости.

При оптимальной посадке на сидении велосипеда укрепляются мышцы спины, стабилизирующие

позвоночник, улучшается кровообращение в поясничном отделе позвоночника, при этом в работу включаются глубокие мелкие мышцы, формируя правильную осанку.

Каков же вред от велосипеда?

Неблагоприятные погодные условия – дождь, ветер, мороз, скользкая дорога делают езду на велосипеде сложной и даже опасной. Плохие дороги, отсутствие экипировки, выхлопные газы от автотранспорта, отсутствие культуры вождения автомобилистов – вот основные аргументы против езды на велосипеде.

Нами было проведено анкетирование студентов 4 и 5 курсов дневного отделения факультета адаптивной физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (45 человек) и студентов 3 и 4 курсов факультета адаптивной физической культуры СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова (10 человек). При анализе анкет было выявлено, что 65% студентов высказались за преимущественную пользу велоезды и 35% за ее отрицательное воздействие.

Из положительных сторон передвижения на велосипеде респонденты отмечают улучшение функционирования организма (80%), экономии времени передвижения до места учебы (37%), эмоциональный заряд (35%), борьбу с гиподинамией

(27%), познание окружающего мира (23%), борьбу с лишним весом (19%), дешевизну в передвижении и обслуживании (15%), улучшение ориентирования на местности (11%) и экологическую безопасность велотранспорта (9%).

Из отрицательных сторон езды на велосипеде респонденты отмечают повышенный риск травматизма (79%), зависимость от погодных условий (зимой холодно, летом жарко, осенью мешает листопад, весной – дожди) – 77%, низкую культуру автомобилистов (69%), загазованность атмосферы большого города (67%), дорогую экипировку (40%) и кражу велосипедов (27%).

Говоря о вопросе организации мероприятий по развитию велосипедного движения среди населения города, студенты отметили важность строительства велосипедных дорожек, необходимость организации бесплатных охраняемых велостоянок на территории университета, целесообразность пропаганды здорового образа жизни в средствах массовой информации, организацию туристических велослетов, велопробегов и различных велотуров с единомышленниками.

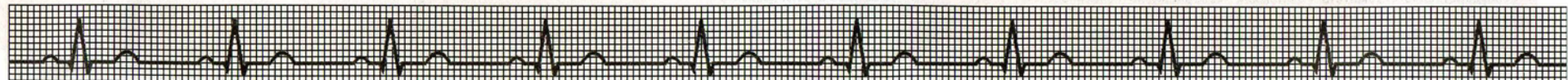
А. А. Потапчук,
профессор кафедры физических методов лечения и спортивной медицины

С докладом «Ударно-волновая терапия в лечении ИБС» выступил студент VI курса, сновец кафедры факультетской терапии Кирилл Атамдзас. В основе представленного им метода – стимуляция ишемизированного участка миокарда сфокусированной акустической волной, в результате которой происходит высвобождение сосудистых факторов роста и улучшение микроциркуляции, а, следовательно, снижаются функциональный класс стенокардии и вероятность развития ОИМ. Доклад вызвал большое количество вопросов, как со стороны студентов, так и со стороны присутствующих врачей. Заведующий лабораторией Д. И. Курапеев, обладающий глубоким знанием обсуждаемой темы, ответил на большинство из них и поделился впечатлениями от проведения обсуждаемых методов в Германии. Однако ряд вопросов так и остался без ответа, что объясняется недостаточной изученностью обсуждаемой темы. Студентка III курса Ольга Волнухина доложила о применении наружной контрпульсации – методе, терапевтический эффект которого заключается в улучшении коронарной перфузии за счет синхронной с диастолой компрессии сосудов нижних конечностей. Доклады сопровождались хорошими презентациями. Доцент кафедры Патологической физиологии М. М. Галагудза в своем выступлении осветил молекулярные механизмы действия методов и представил результаты экспериментальных исследований.

Подвел итог дискуссии заведующий кафедрой пропедевтики внутренних болезней Смирнов А. В.

Нам кажется, что проведение заседаний СНО на стыке наук особенно интересно и полезно.

Анна Чурко,
Студентка III курса



Программа «Профилактика наркомании среди студентов Университета»

**Цель: профилактика наркомании,
ее медицинских и социальных
последствий у студентов
Университета**

Задачи программы

1. Предупреждение вовлечения студентов в наркогенную ситуацию и субкультуру.
2. Предупреждение заболеваемости студентов наркоманией, токсикоманией 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.

Участники программы

- НПЦ медицинской профилактики
- Кафедра инфекционных болезней и эпидемиологии
- Кафедра психиатрии и наркологии
- Кафедра физического воспитания
- Институт сестринского образования
- Подразделения НИЦ
 - Лаб. хронических вирусных инфекций
 - Лаб. клинической фармакологии аддиктивных состояний НИЦ
- Учебная часть Университета
- Служба информационно-технического развития
- Профком студентов

Итоги реализации программы в 2010-2011 учебном году

- проведено 6 семинаров по профилактике рискованного поведения и 2 семинара по этике профессионального общения.

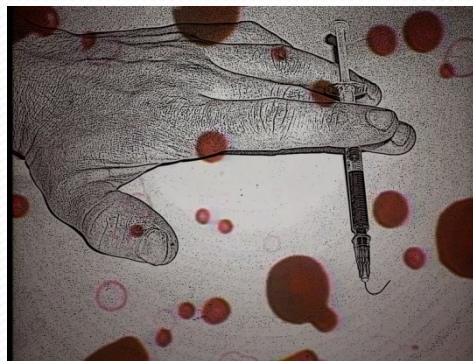


- Участники (110 человек) – студенты 1-6 курсов Университета, учащиеся Института сестринского образования, аспиранты, клинические ординаторы



Волонтерское движение

- Разработана эмблема движения и созданы плакаты профилактической направленности.
- Для участников акций изготовили футболки и бейсболки с логотипом Университета и эмблемой движения.





- Просмотры и обсуждения художественных и документально-игровых кинофильмов, затрагивающие вопросы нравственного здоровья и активной жизненной позиции:
- «Форест Гамп» (Forest Gump, 1994 г., реж. Роберт Земекис)
- «Детки» (Kids, 1995 г., реж. Л.Кларк)
- «Под Солнцем» (реж. В. Яцкин)
- «Шаги навстречу» (г. Оренбург, 2004 г.)
- Документальный фильм студии Best Vision SPb и FrontAIDS

- **Конкурс многодетных семей**
- Совместно с Ассоциацией «Христианский Межцерковный Дияконический Совет»
- Цель: восстановления ценностей семьи, нравственное воспитание студентов и учащихся Университета.



- Для 12 волонтеров был организован дополнительный курс подготовки по проведению занятий со старшеклассниками
- Проведен студенческий конкурс любительских видеороликов профилактической направленности
- Наиболее активные студенты, участвовавшие в профилактических акциях, были поощрены приказом Ректора Университета в виде денежных премий и благодарностей

- Городской конкурс
«Программа профилактики
наркозависимости и
формирование здорового
образа жизни в молодежной
среде»

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Победитель районного конкурса
антинаркотических программ*

**ГБОУ ВПО СПбГМУ
им. И.П. Павлова**

**«Программа профилактики наркозависимости и
формирования здорового образа жизни среди
молодежи»**

В номинации:

*«Программы учреждений досуга и молодежной политики,
направленные на профилактику наркомании и организацию
профилактики в сфере досуга молодежи»*

Глава администрации



Ю.Н. Гладунов
Ю.Н. Гладунов

2010 г.



Санкт-Петербургское государственное учреждение
"Городской центр профилактики безнадзорности и наркозависимости
несовершеннолетних "КОНТАКТ"

ГРАМОТА

**Специальным призом за участие в
Городском конкурсе антинаркотических
программ, реализуемых для молодёжи в
возрасте 14-30 лет**

НАГРАЖДАЕТСЯ

Государственное бюджетное образовательное
учреждение Высшего профессионального образования
Санкт-Петербургский государственный медицинский
университет им. И.П. Павлова
Минздравсоцразвития России

В НОМИНАЦИИ

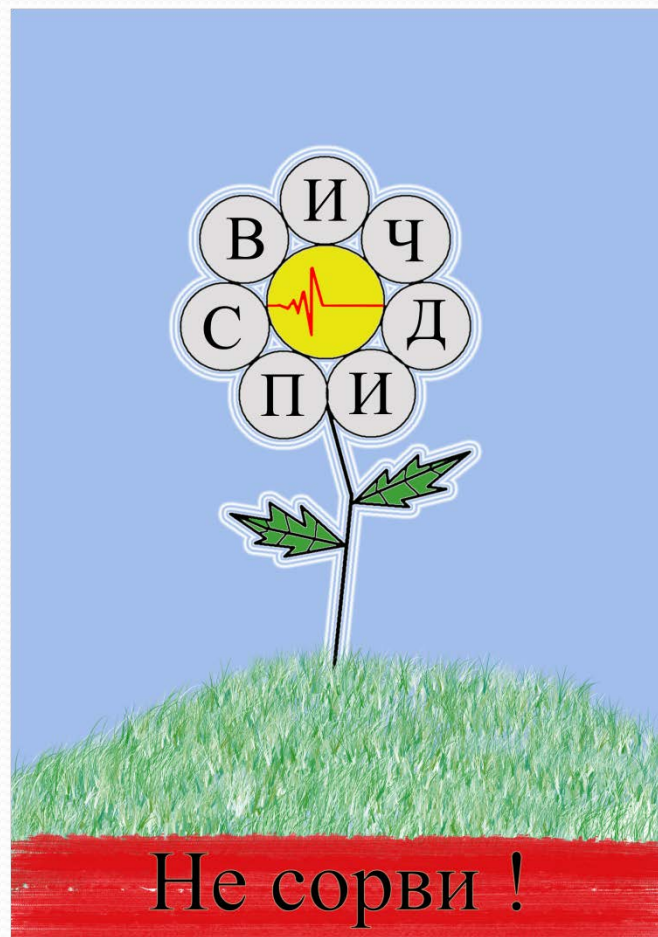
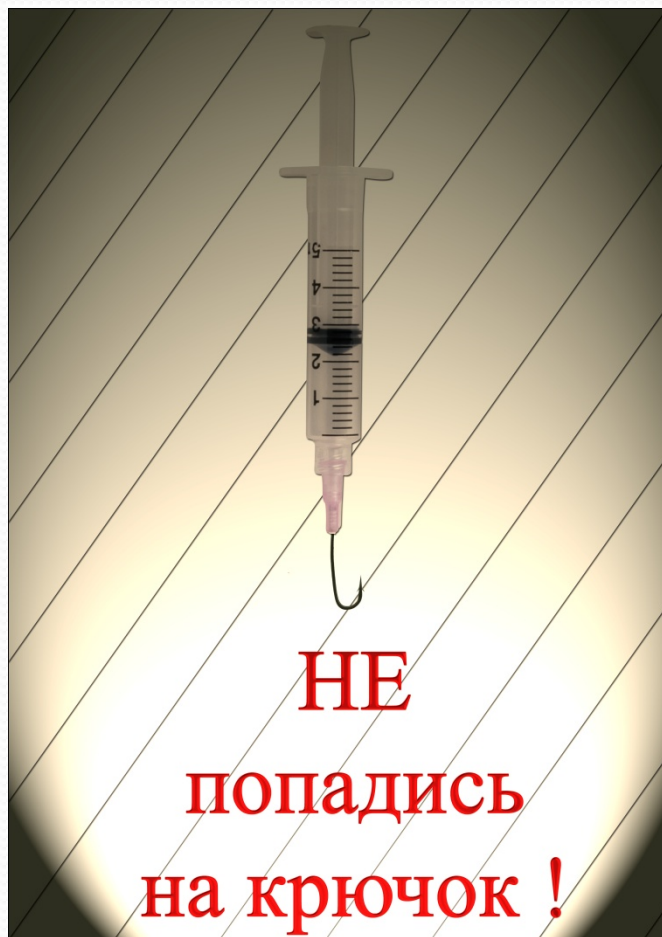
**"Программы учреждений досуга и молодёжной
политики, направленные на профилактику
наркомании и организацию профилактики в сфере
досуга молодёжи"**

Директор



В.А. Канаян

Конкурс плакатов по профилактике наркомании



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе



ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

Матвеев
Алексей Сергеевич

студент 3 курса
Санкт-Петербургского государственного медицинского университета
имени академика И.П. Павлова

За оригинальную идею

Победитель конкурса плакатов по профилактике
немедицинского потребления наркотических средств
и психотропных веществ среди студентов
образовательных учреждений Санкт-Петербурга

Председатель
Комитета

А.С. Максимов

Санкт-Петербург
2011

«Здоровое» творчество

9 декабря состоялся финал Городского конкурса идей и фотоматериалов «Мой здоровый образ жизни».

Конкурс был организован в октябре этого года СПбГМУ имени акад. И.П. Павлова совместно с Городским центром медицинской профилактики и Санкт-Петербургским представительством Института новых технологий «ИНТОКС», при поддержке Комитета по образованию городского правительства и Управлением Роспотребнадзора по Санкт-Петербургу. Целью конкурса было привлечение внимания школьников, педагогов, родителей и широкой общественности к проблемам здорового образа жизни, а также вовлечение детей в деятельность по воспитанию культуры здоровья.

Ученикам 5-8 классов было предложено сделать фотографию, отражающую суть одной из 12 тематик, связанных со здоровым образом жизни. Конкурс получил живой отклик со стороны учащихся и образовательных учреждений – были получены работы от более чем 500 учеников из 90 образовательных учреждений нашего города. Члены жюри отобрали лучшие работы, прошедшие в финал конкурса, который собрал более 100 человек.

После торжественного награждения финалистов председателем жюри А.А. Потапчук (декан факультета спортивной медицины) и членами жюри Ю.В. Эмануэль (ассистент кафедры клинической лабораторной диагностики с курсом молекулярной медицины) и Т.С. Эмануэль (методист НМЦ Выборгского района) школьники



разошлись по творческим мастер-классам. Для педагогов и родителей был проведен семинар, на котором были представлены основные методы и технологии воспитания культуры здоровья у школьников.

По итогам конкурса будет издан социальный фотокалендарь на новый учебный год, в котором будут представлены лучшие работы.

Т.С. Эмануэль, А.А. Потапчук

Городской конкурс идей и фотоматериалов «МОЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

12 тематик, 90 ГОУ-участников, более 500 работ, 50 финалистов



**«Мы морковочку жуём, очень весело живём»
Поварова Татьяна**



«Пейте, дети, молоко! Будете здоровы!»
Кушниренко Никита
Средняя школа № , Колпинский район



Мацкина Маргарита
ГБОУ лицей № .
Тема: «Правильное питание»



Бобовикова Дарья
Тема: «Здоровая одежда»



Синельник Яна, ГОУ СОШ № .

Тема: «Здоровая одежда»

«Костюмчик, который не сковывает движения»



«Без меня им не справиться!»
Макагонова Ирина
ГОО СОШ № .Калининского района СПб
Тема: «Здоровый досуг»



Бельчук Ирина, 14 лет. ГБОУ гимназия № 111
Тема: «Здоровый досуг»



Шатенев Михаил, 11 лет. ГОУ Гимназия №1
Тема: здоровый досуг



*Здоровый
досуг*

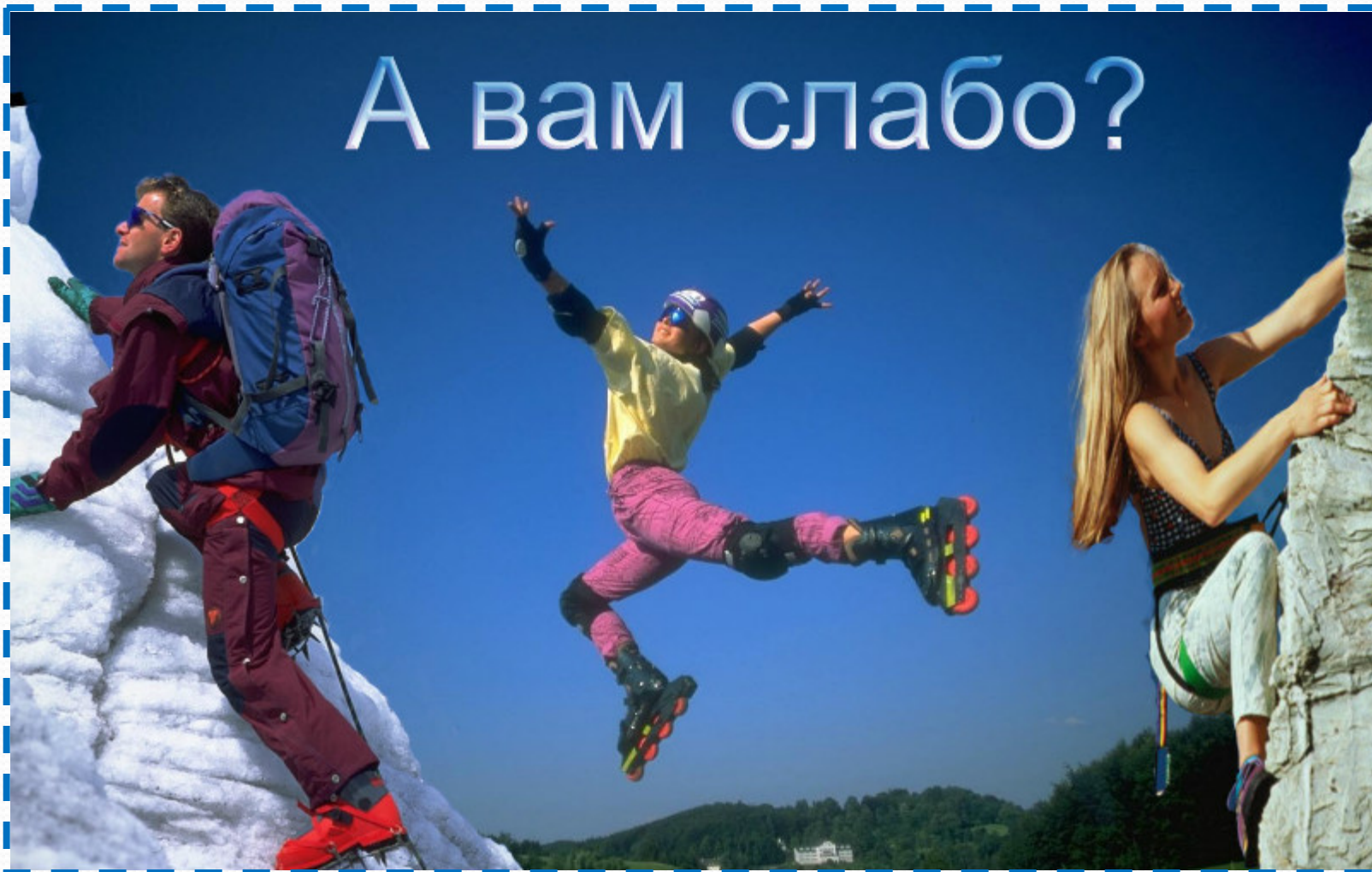


Рогачкова Анастасия

ГОУ № .

Тема: «Двигательная активность»

А вам слабо?



Силов Александр
ГБОУ СОШ . Приморского района СПб
Тема: «Двигательная активность»



Тайирова Диана Хурсановна
ГОУ СОШ №. Московского района
Тема: «Психологическое состояние»



ГОО лицей

Тема: Комплексное понятие здоровья



Спортивный «Татьянин день»



25 января в учебно-оздоровительном комплексе Университета состоялся спортивный праздник, посвященный Дню студента (Татьяниному дню), который был организован факультетом спортивной медицины и кафедрой физического воспитания и здоровья.

Праздник открыла начальник управления внешних связей и развития Н.А. Новгородова, рассказав об его истории. Собравшихся в спортивном зале студентов не испугал январский мороз, а если кто и замерз по дороге в УОК, то быстро согрелся – в программе, помимо выступлений команд по аэробике, чирлидингу и зажигательной лезгинки присутствовали разнообразные эстафеты и даже зарядка. Соревновались студенты лечебного, стоматологического, иностранного факультетов и факультета спортивной медицины. После того как сборные прошли проверку на наличие командного духа и азарта, пришло время деканов. А.А. Потапчук, Т.Д. Власов, К.Л. Артеменко, С.А. Орлова с удовольствием приняли участие в спортивном конкурсе при активной поддержке своих подопечных.

В финале состоялось награждение победителей и участников. Золотой кубок достался самым спортивным учащимся нашего Университета – команде факультета спортивной медицины. А единственная из присутствовавших студенток с именем Татьяна получила сладкий приз.

Пусть впредь празднование Татьянинного дня станет доброй традицией нашего Университета, а самая достойная команда будет

«Татьянин день»



«Татьянин день»





Физическая культура и спорт

- Всего 300 студентов занимаются в 13 спортивных секциях и выступают в 28 видах спорта в течение года на Чемпионатах вузов Санкт-Петербурга
- Принимают участие в Петроградском районе по 10 видам спорта
- Первенство Университета по 12 видам спорта
- Городские массовые мероприятия «Женская десятка», «Кросс наций», «Лыжня России», «Азимут России»

ПРИВЕТСТВУЕМ участников соревнований!





Кубок России и Всероссийские
соревнования по фитнес-аэробике 2011
Межрегиональный детский фестиваль
"Admiralty Cup"
Санкт-Петербург



ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда «ИМПУЛЬС», г. Санкт-Петербург
Тренер Дроздова Светлана

УЧАСТНИК

Дисциплина «АЭРОБИКА»

Кубок России по фитнес-аэробике

Президент
Федерации фитнес-аэробики России



О.С. Слуцкер

Санкт-Петербург 2011

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
Правительство Санкт-Петербурга
Администрация Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Лига танцев России











Осенние старты

В первом семестре сборные нашего Университета успешно выступили на чемпионатах вузов Санкт-Петербурга. На соревнованиях по легкоатлетическому кроссу команда СПбГМУ заняла одиннадцатое место из 25 команд-участников (тренер-преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Л.А. Варламова). Мы также приняли участие в соревнованиях по греко-римской и вольной борьбе. А на чемпионате по боевому самбо двое студентов СПбГМУ заняли призовые места: это Ринат Магомедов – третье место в весовой категории 62 кг,

и Алексанс Альбертс – третье место в весовой категории 90 кг. Тренирует ребят студент нашего Университета Марат Тахаев.

Особенно хочется отметить команду по спортивному ориентированию, которую много лет тренирует старший преподаватель В.А. Мицкевич. 15 октября в поселке Токсово прошли городские соревнования по этому виду спорта, наша сборная заняла седьмое место из 22 команд-участников.

Прошли также городские соревнования вузов по боулингу, в которых приняли участие 22 команды. Наши

ребята заняли двенадцатое место. Начались первые туры в соревнованиях по волейболу, баскетболу и футболу. В это же время наши студенты приняли участие в массовых стартах легкой атлетики: в пятикилометровой пробежке «Кросс наций» и международном пробеге «Женская десятка», прошедшем на Дворцовой площади.

Мы желаем нашим ребятам, которые защищают честь нашего Университета на городских и районных соревнованиях, новых побед и в дальнейшей спортивной деятельности. Так держать!

Л.С. Деревянкина, ответственный за спортивную работу кафедр физического воспитания и здоровья

«Спартакиада здоровья – 2012»

7 января сборная команда сотрудников Университета по плаванию приняла участие в «Спартакиада здоровья – 2012» среди преподавателей и сотрудников высших учебных заведений Санкт-Петербурга.

Состав сборной: Татьяна Каронова (кафедра факультетской терапии), Ольга Сотникова (кафедра рентгенологии), Ольга Петряева, Кира Макарова, Мария Михайлова, Наталья Нефёдова, Елена Деревянкина (сотрудники кафедры ФВ и УОК), Алексей Панов (кафедра факультетской терапии), Евгений Коршунов (кафедра акушерства и гинекологии), Александр Ковалев (кафедра мобилизационной

подготовки здравоохранения и медицины катастроф), Владислав Корсак (ветеран).

Команда заняла II-е общекомандное место.

В личном первенстве все члены команды заняли призовые места. В эстафетном плавании команда мужчин заняла II-е место, женская команда I-е место, смешанная команда II-е место.

Участники команды сочетают

тренировки с работой, что помогает достигать лучших результатов в своей основной деятельности. Хочется отдельно поблагодарить за подготовку к соревнованиям и отличный эмоциональный настрой Гелию Ивановну Архипову.

Сотрудники кафедры физического воспитания и здоровья



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

КОМАНДА

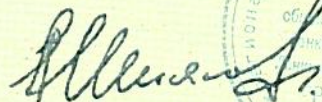
ГМУ ИМ. АКАДЕМИКА
И.П. ПАВЛОВА

за *I* место

в соревновании по плаванию
в женской эстафете 4х50 м
спартакиады «ЗДОРОВЬЕ – 2012»
среди преподавателей и сотрудников
ВУЗов Санкт-Петербурга, посвященной
25-летию ФСО профсоюзов «Россия»

17 января 2012 г

Председатель
ФСО профсоюзов «РОССИЯ»



Шиянов П.П.



Санкт-Петербург



Награждается команда города Санкт-Петербурга, занявшая
I МЕСТО в турнире по боулингу.

Ректор СтГМА

Председатель ППО
студентов СтГМА



В.Н. Муравьева

И.С. Гончаров

МЕСТНАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА АПТЕКАРСКИЙ ОСТРОВ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда СПб ГМУ им. акад. И.П. Павлова

За 1 место

В соревнованиях по стрельбе
среди учащихся учебных заведений Муниципального
образования муниципального округа Аптекарский остров.
«Спорт против курения !»

Глава
Местной Администрации



П.Л.Мартинovich

Санкт-Петербург

2011



**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!**