

**САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. В.И. РАЗУМОВСКОГО**

*ведет свою историю с 1909 года.*



**В Саратовском государственном медицинском университете реализуется программа «Здоровый образ жизни».**



*«Без здоровья невозможно  
и счастье»*

## **В. Г. Белинский**

Теоретические и клинические кафедры совместно с отделом по воспитательной работе СГМУ в соответствии с программой «Здоровый образ жизни» проводят работу по пропаганде здоровьесберегающего поведения.

Кафедры – участники программы:

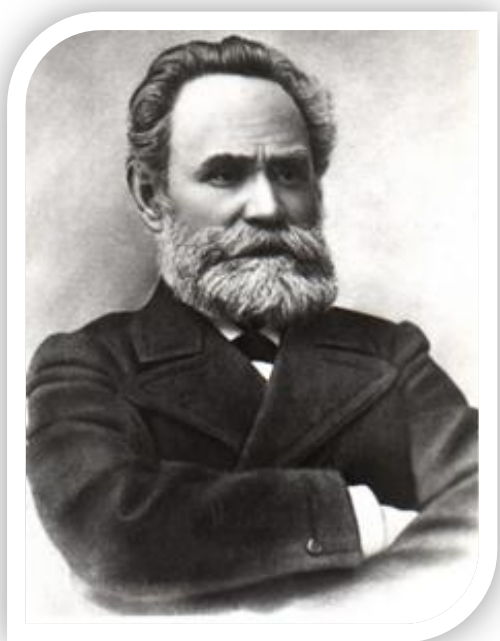
1. кафедра физвоспитания;
2. общей гигиены и экологии;
3. гигиены медико-профилактического факультета;
4. лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии;
5. глазных болезней;
6. философии, гуманитарных наук и психологии;
7. наркологии, психиатрии и традиционной медицины ФПК и ППС;
8. пропедевтики внутренних болезней.

## **ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ:**

### ***ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»***

Рабочая программа «Здоровый образ жизни» является неотъемлемой частью воспитательной деятельности Саратовского государственного медицинского университета. Цель программы: формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни и ценностному отношению к здоровью, умение на практике использовать систему знаний и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Программа предполагает изучение основных аспектов здорового образа жизни: регулярные занятия физической культурой, сбалансированное питание, профилактику вредных привычек и отказ от них, регулирование психического состояния и др.

### **ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ**



*«Не пейте вина, не  
огорчайте сердце  
табачищем – и вы  
проживете столько лет,  
сколько жил Тициан (99  
лет)»*

**И.П. Павлов**

1. В 2012 учебном году программа по первичной профилактике курения проведена для 1000 студентов лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов. В результате 100 человек решили оставить эту вредную привычку. 76% опрошенных считают, что подобные программы, ориентирующие молодежь на здоровый образ жизни необходимо проводить в университете.
2. Результат анкетирования: в СГМУ число курящих студентов составляет 9% (6% юношей и 3% девушек). В последние годы прирост числа курящих происходит главным образом за счет девушек, которые выбирают сигарету как необходимый атрибут образа жизни и имиджа «самостоятельной и независимой личности».
3. В результате исследований установлено, что число курящих студентов на старших курсах практически удваивается по сравнению с числом курящих первокурсников. Поэтому первичная профилактика курения особенно актуальна для студентов первого и второго курсов.
4. В 2012 году проведен опрос общественного мнения по проблеме пассивного курения в СГМУ. Установлено, что 65% студентов и 82% преподавателей и сотрудников университета, являясь пассивными курильщиками, испытывают дискомфорт.
5. В 2012 году в СГМУ удалось добиться полного отказа от курения преподавателей на территории университета.

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

1. *Издание статей на темы: статистика, факты о курении, кого рожают курящие женщины, курить или не курить, как бросить курить?*



2. *Фотовыставка «Освободи свои легкие и жизнь от табачного дыма!».*



**3. Создание анонимных анкет для определения количества курящих в общежитиях СГМУ, анализа причин, приводящих к курению, и разработка мер по борьбе с курением (300 шт.).**

**АНОНИМНАЯ АНКЕТА**

Уважаемые участники, при ответах - будьте честными! Отметьте подходящий для Вас ответ любым удобным для Вас способом. Ваши ответы помогут решить очень важные проблемы современной молодежи...

1. Сколько Вам лет? \_\_\_\_\_

2. Ваш пол:

Жен. Муж.

3. Вы курите?

Да Нет Пробовал единожды

4. Если курите, во сколько лет попробовали первый раз?

\_\_\_\_\_

5. Сколько лет курите постоянно?

\_\_\_\_\_

6. На сколько дней Вам хватает одной пачки сигарет?

\_\_\_\_\_

7. Какую марку сигарет Вы курите?

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

9. Вы пробовали бросить курить? Если да, то сколько раз?

\_\_\_\_\_

10. Вы хотите бросить курить?

Да Не уверен Нет

11. Вы уверены, что знаете все о вреде курения?

Да Не все знаю Нет

12. Вы согласились бы пойти на бесплатные аутотренинги, помогающие бросить курить?

Да Не уверен Нет

4. *Создание добровольной команды из 10-20 чел., которые за 1 мес. бросят курить.*
5. *Популяризация спорта, творческого развития, научной деятельности, а также других сторон активной и здоровой жизни.*
6. *Проведение обучающих лекций с врачом-наркологом.*
7. *Проведение аутотренингов (с наркологом и психологом), направленных на борьбу с курением.*
8. *Организация правил, запрещающих курение на территории университета:*
  - ✓ запретить курение у входа в учебные корпуса и общежития СГМУ
  - ✓ разместить таблички «Курить запрещено!»



**9. Проведение общественной акции «Мы против курения» (2 раза в год) у входа в учебные корпуса и общежитиях университета.**

*Акция проводится при активном участии Совета молодежного самоуправления СГМУ и Всероссийской общественной организации «Молодая гвардия».*

*В заключении предлагается символический обмен пачки сигарет на подарок.*



**НАГЛЯДНЫЕ АГИТАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Освободи свои легкие и жизнь от табачного дыма*



Курение – это не просто привычка, а форма наркотической зависимости, вроде зависимости от героина. Привыкая к курению, человек получает новый источник стресса - отсутствие сигареты, без которой он уже не может расслабиться. Получается порочный круг: и



возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

31 мая прошел Всемирный день борьбы с курением. В общежитии № 1 СГМУ активисты студенческого совета в этот день провели символическую акцию под девизом «Скажи нет курению – дыши свободно!».

Специально к этому дню студенческий актив разработал анонимные анкеты для определения количества курящих и анализа причин, приводящих к курению. Анкетирование студентов, проживающих в общежитии на ул. Бахметьевской, показало следующие результаты: из 160 опрошенных 107 курящих (65%), среди них 32 девушки (34%) и 75 парней (66%); основная причина курения - курящая компания, средний стаж курения опрошенных не менее двух лет.

В этот день общежитие и прилегающие территории были символично оформлены фотографиями, символами, статьями, листовками, рассказывающими о вреде курения и призывающими бросить курить.



## Для статистики:

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. 200 глотков какого-то отстоя из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты. Аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ - вот подлинный, но далеко не полный список составляющих особого вкуса табачного дыма. Можно сказать, что, затянувшись, ты приложился подышать к трубе химического завода.

В итоге получается не «престижный» образ курильщика, а образ неудачника, к тому же умершего от рака легких или других болезней. УСПЕХ ли это???



*При выкуривании 20 сигарет в день курильщик выливает в легкие стакан угольной смолы*



*Курение – основная причина, по которой ребенок рождается с патологией*

## **СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Разработанные комплексы упражнений способствуют психической релаксации, что позволяет повысить устойчивость психики к неблагоприятным воздействиям, расширить границы психических и интеллектуальных возможностей, овладеть методами снятия неблагоприятных последствий стресса, отрицательных эмоциональных напряжений студентов. Положительный результат применения данного метода в СГМУ в течение 2 лет дает основание рекомендовать его в системе образования.

## **ПРОГРАММА ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ «НАРКОТИКИ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ»**

Увеличение показателей злоупотребления наркотиками по темпам роста носит характер наркотической эпидемии. Учитывая, что в год один наркоман может привлечь к потреблению наркотиков до 17 человек, первостепенной задачей является профилактика наркомании. Совместно с отделом межведомственного взаимодействия в сфере профилактики управления федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Саратовской области в СГМУ проводится работа по предупреждению девиантного поведения студентов. Регулярно проводятся беседы в общежитиях СГМУ «Наркотики: мифы и реальность», демонстрируются фильмы о губительном влиянии наркотических веществ, освещаются некоторые статьи уголовного и административного кодексов. Программа мероприятий по данной тематике разрабатывается с участием ведущих преподавателей психологии, социологии и других специалистов СГМУ.



Совместно с отделом межведомственного взаимодействия в сфере профилактики управления федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Саратовской области в весеннем семестре проведены беседы в общежитиях СГМУ «Наркотики: мифы и реальность», продемонстрированы фильмы о губительном влиянии наркотических веществ, освещены некоторые статьи уголовного и административного кодексов. Ежегодно проводится анонимное анкетирование студентов.

**1. В вашем присутствии кто-то употреблял наркотики?**

- Да
- Нет
- Отказываюсь от ответа

**2. Если да, то как часто это случилось?**

- Один раз
- Несколько раз
- Много раз

**3. Вам предлагали «присоединиться»?**

- Да
- Нет
- Отказываюсь от ответа

**4. Доводилось ли вам пробовать вкус наркотиков?**

- Да
- Нет
- Отказываюсь от ответа

**5. Есть ли у вас мотивы к употреблению наркотиков?**

- Да
- Нет
- Отказываюсь от ответа

**6. Есть ли у вас мотивы к употреблению наркотиков?**

- Да
- Нет
- Отказываюсь от ответа

**7. Встречались ли вы с продавцами наркотиков?**

- Да
- Нет
- Отказываюсь от ответа

**8. Где проще всего приобрести наркотики?**

- На территории вуза
- На дискотеке
- В ночном клубе
- Через знакомых

**9. Как вы относитесь к потребителям наркотиков?**

- Стараюсь свести контакт к минимуму
- Общаюсь неохотно
- Не обращаю внимание
- Стремлюсь к общению
- Никогда с такими людьми не сталкивался

**10. Из каких источников вы получаете информацию о наркотиках?**

- Из СМИ
- Из бесед с преподавателями, врачами психологами
- От друзей и знакомых
- Из бесед с родителями
- Из специальной литературы
- От тех кто употреблял наркотики

**11. Нужны ли молодым людям беседы, разъясняющие вредоносное влияние наркотиков?**

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

**12. Проводят ли с вами подобные беседы в вузе?**

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

**13. Проводят ли с вами подобные беседы в семье?**

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

**14. Какие мероприятия по профилактике наркомании проводились в вашем вузе?**

- Групповые занятия
- Индивидуальные занятия
- Наглядная агитация, плакаты, фильмы
- Распространение брошюр, листовок
- Встречи с сотрудниками правоохранительных органов
- Психологические тренинги, семинары

**15. Как вы относитесь к возможности введения в учебных заведениях обязательного тестирования обучающихся на предмет употребления наркотических средств?**

- Положительно, это необходимо
- Отрицательно, подобное тестирование должно быть добровольным
- Безразлично

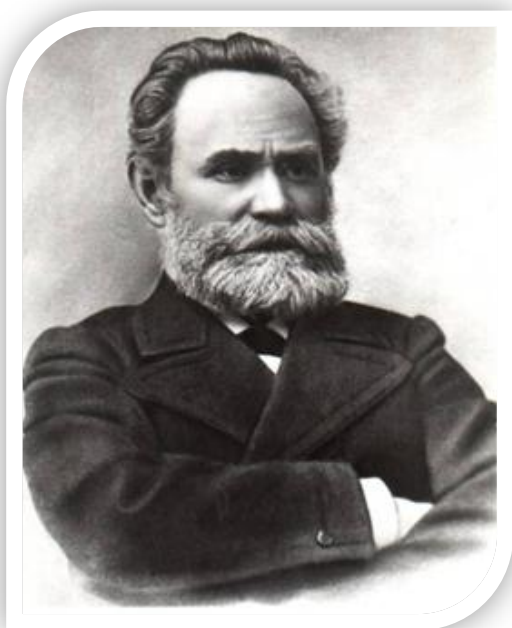
Программа мероприятий по данной тематике разработана с участием кафедры философии, гуманитарных наук и психологии. В течение года силами сотрудников клинических кафедр для студентов были организованы лекции по профилактике вирусных инфекций и гриппа. При участии представителей

Саратовской Православной Епархии в общежитиях проведена беседа со студентами о вреде абортов. Сотрудники клинических кафедр совместно с отделом по воспитательной работе проводили беседы со студентами о борьбе со СПИДом.



## ПРОГРАММА ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА

Алкоголь является одним из самых распространенных в мире наркотиков, смертность от этой вредной привычки в 5 раз превышает смертность от наркомании. Причина тяги человека к алкоголю лежит в его эйфорическом действии. По мнению ученых, распространению пьянства в значительной мере способствует социокультурные условия жизни человека. Важным фактором является отношение общества к этой проблеме, которое формируют СМИ. Пропаганда умеренных доз, будучи лживой по существу, является основным препятствием к принятию единственно правильного для человечества решения - полного отказа от алкогольных напитков.

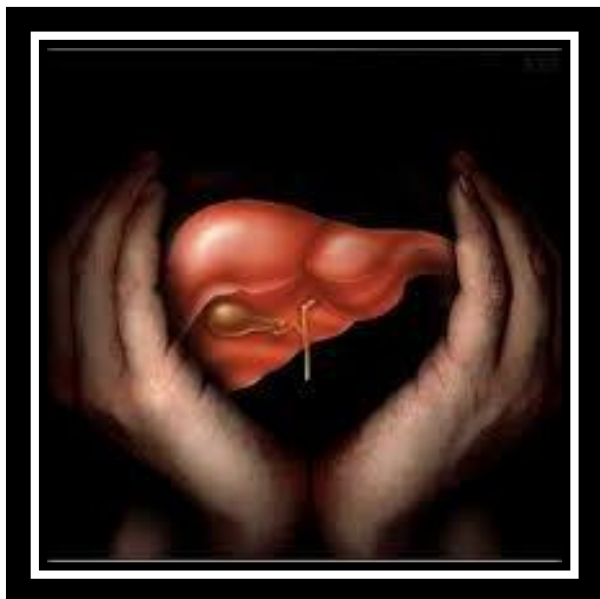


Еще И.П. Павлов доказал, что от самых малых доз алкоголя у человека в мозгу погибает все, что добыто воспитанием, то есть культура. ВОЗ, обобщив исследования ученых по проблеме алкоголизма, начала активно пропагандировать полное воздержание от алкоголя.

В Саратовском государственном медицинском университете со студентами проводится систематическая работа, направленная на профилактику алкоголизма.



## НАГЛЯДНЫЕ АГИТАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ



### ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

По данным различных исследований, лишь 10% молодежи имеют уровень физического состояния здоровья, близкий к норме. Известно, что высшие уровни организации человека (психика и духовность) влияют на физическое здоровье, укрепляя либо разрушая его. Поэтому здоровье – категория не только биологическая, но и социальная и духовная.

Физическая культура – это не только область непосредственной работы с телом, как традиционно принято считать, хотя именно телесно-двигательные качества человека являются здесь предметом интереса. Как сфера культуры, это, прежде всего, работа с «духом» человека, его внутренним миром. В этом случае усвоение дисциплины «Физическая культура» будет способствовать самоактуализации личности на основе принципов культуросообразности и духовности. Именно дисциплина «Физическая культура» призвана дать молодым людям глубокое личностно-ориентированное воспитание, сформировать навыки активной жизненной позиции, в том числе готовность нести личную ответственность за сохранение и улучшение здоровья.

Духовно-нравственное воспитание сможет вывести нашу молодежь из кризисного состояния. Духовно-нравственное направление является неотъемлемой частью воспитательной деятельности СГМУ. С 2004 года в Саратовском государственном медицинском университете функционирует молодежный православный центр «Милосердие».



Совместно с представителями Саратовской Православной Епархии при активном участии теоретических и клинических кафедр регулярно проводятся выставки для студентов: «Молчаливая революция», «Святые покровители медицины» и др. В течение года выставки организованно посещают около 500 студентов 1-3-х курсов.

На кафедре философии, гуманитарных наук и психологии на протяжении четырёх лет организована работа киноклуба, где регулярно обсуждаются актуальные вопросы медицинской этики, демографии, семьи, воспитания детей и медицинского просвещения.



Силами студентов из молодежного православного центра СГМУ проводятся благотворительные музыкально-просветительские программы для пациентов клинических больниц города Саратова и для подшефных школьных и дошкольных детских учреждений.



## ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Гражданско-патриотическое направление воспитательной деятельности в СГМУ реализуется при непосредственном участии Совета ветеранов. Целью данного направления является формирование и развитие у студентов гражданственности и патриотизма, воспитание уважительного отношения к славной истории страны, уважения к ветеранам войны и труда.



При участии профсоюзной студенческой организации и молодежного студенческого актива организуется посещение ветеранов для оказания им практической помощи. По инициативе студентов нашего университета совместно с областным советом ветеранов ВОВ проведено анкетирование участников войны для выявления насущных проблем и определения путей их решения.



## КУЛЬТУРНО-МАССОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Наиболее традиционным видом воспитательной работы в университете является культурно-массовое направление. Именно в этом виде накоплен немалый опыт в традиционных формах работы. Наиболее перспективным направлением является создание обществ, клубов и объединений, ориентированных на самые разные целевые группы в среде студенчества.



Ежегодным праздником стал День СГМУ, который готовится силами студенческого клуба. Праздничные события завершаются большой студенческой дискотекой, на которой присутствует около 3000 студентов СГМУ.

В течение учебного года в СГМУ проводится множество культурных мероприятий, направленных на то, чтобы учеба в университете осталась в памяти на долгие годы. Это и конкурсы национальных блюд, и дни африканской и индийской культур, и творческие вечера фольклорных коллективов Саратова и

области, и спортивные турниры по различным видам спорта, где активно участвуют не только российские, но и иностранные студенты.





В университете проводятся конкурсы на лучшую творческую работу. В них также участвуют ученики Медицинского лицея СГМУ.





Традиционно студенты нашего вуза принимают участие в фестивале «Студенческая весна».



Сборные команды КВН СГМУ «Позитив» и «Пудра» ежегодно радует своими победами. В этом году обе вышли в финал Областной лиги КВН.



## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В настоящее время огромное значение имеет здоровый образ жизни как важнейший фактор гармоничного развития будущего специалиста, его высокой профессионально-трудовой активности, творческого долголетия, а также эффективная организация здорового быта и досуга.

Сегодня много делается для того, чтобы спорт стал доступным для всех студентов. Данное направление воспитательной деятельности осуществляется при активном участии кафедры физвоспитания. В нашем университете функционирует 18 спортивных секций по 26 видам спорта.



Ежегодно проводятся факультетские спартакиады среди первокурсников «Бодрость и здоровье», межфакультетские соревнования «Зимняя лыжня», кураторские воскресные «Дни здоровья». В этих массовых мероприятиях принимают участие более двух тысяч студентов СГМУ.



В стенах вуза воспитана чемпионка мира, Евразии и России по пауэрлифтингу, студентка лечебного факультета Людмила Гришечкина, установившая три мировых рекорда среди любителей и профессионалов. Чемпион по АРМ-спорту Иван Миронов в очередной раз стал призером Приволжского Федерального округа.



Хочется выразить надежду, что количество спортивных достижений студентов нашего университета увеличится с открытием ФОК СГМУ, который возведен на территории Клинической больницы им. С.Р. Миротворцева. Этот крупнейший спортивный комплекс оборудован бассейном, футбольными, баскетбольными и волейбольными площадками, а также тренажерными залами. С вводом в эксплуатацию этого комплекса многие наши студенты получат возможность профессионально заниматься спортом.



## ОТДЫХ СТУДЕНТОВ

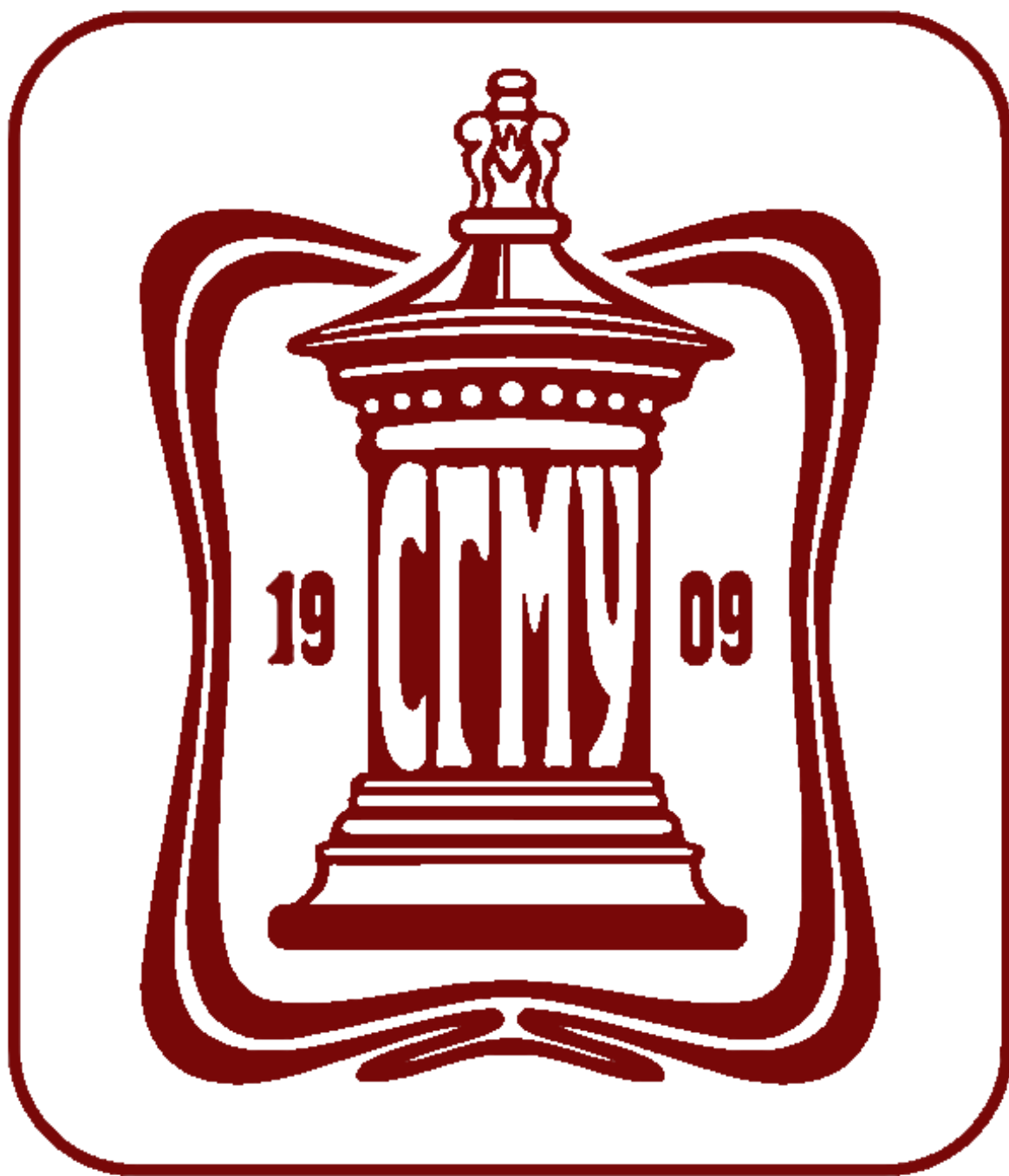
Много сделано и для организации отдыха студентов и профессорско-преподавательского состава университета. На территории спортивно-оздоровительного лагеря «Медик» были подготовлены спортивные площадки, оборудован кинозал для просмотра видеофильмов. Спортивные площадки лагеря были признаны одними из лучших островных площадок 2011 года.



В течение летнего сезона на территории лагеря для студентов и преподавателей проводились ежедневные спортивные и культурные мероприятия силами студенческого клуба СГМУ и сотрудников кафедры физвоспитания







*2012 Շ.*