

Беречь здоровье нужно смолоду, а формировать полезные привычки – с детства

СГМУ получил сразу две награды за профилактическую и просветительскую работу

Наталья Сенчукова

СГМУ занял третье место на Всероссийском открытом конкурсе среди образовательных организаций высшего образования «Здоровый университет» в номинации «Разработка практик по популяризации здорового образа жизни в вузах» и первое место – в номинации для студентов «Будь здоров!». Торжественная церемония награждения состоялась в Москве в Совете Федерации.

В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ КОНКУРЕНЦИИ

Открытый конкурс среди вузов проводится с 2016 года. Его цель – популяризация эффективного опыта по внедрению здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, реализации инклюзивного образования, профилактике наркомании среди студентов.

Победителям номинации «Разработка практик по популяризации здорового образа жизни в вузах» присваивается звание «Здоровый университет». СГМУ завоевал третье место в условиях высокой конкуренции: в этом году состязались более 130 вузов.

В номинации «Будь здоров!» жюри оценивало студенческие проекты по пропаганде здорового образа жизни. Студентки СГМУ Ксения Крутикова, Екатерина Белякова, Александра Мурашкина и Мария Каплицкая представили научную работу «Добровольческая деятельность в направлении здорового образа жизни на территории Архангельской области», которую они подготовили под руководством начальника управления по внеучебной и социальной работе Кристины Корниенко.

СГМУ уже много лет активно занимается организацией профилактических мероприятий и пропагандой здорового образа жизни. Сейчас все здоровьесберегающие направления внеучебной студенческой деятельности реализуются в рамках комплексного проекта «Университет здоровья», который состоит из двух разделов: «СГМУ – территория здоровья» и «Арктика – территория здоровья». Будущие врачи активно работают с населением Архангельской области всех возрастов, но главные усилия сосредоточены на школьниках. Ведь здоровье, как известно, нужно беречь смолоду, а формировать полезные привычки лучше с детства.

– За 2022 год мы охватили профилактическими меропри-



Фото предоставлено Северным государственным медицинским университетом

ятиями около 15 тысяч обучающихся школ Архангельской области, – рассказывает начальник управления по внеучебной и социальной работе СГМУ Кристина Корниенко. – Мы уделяем внимание как формированию здоровьесберегающих технологий в школе, так и профилактике вредных привычек, зависимостей, пропаганде здорового образа жизни. В университете есть несколько студенческих объединений, которые занимаются этим. Тем самым мы, с одной стороны, стремимся решать социально важные задачи для региона, а с другой, даем возможность студентам быть ближе к будущим пациентам, погрузиться в профессию, повысить коммуникабельность.

РАВНЫЙ – РАВНОМУ

Авторы конкурсной работы – участники разных студенческих объединений. Екатерина Белякова является региональным координатором Всероссийского

общественного движения «Волонтеры-медики». Ксения Крутикова руководит волонтерским центром СГМУ. Мария Каплицкая возглавляет студенческое объединение Stop Addiction, Александра Мурашкина – «ЗдравОтряд». Так что на конкурс были представлены все лучшие практики по разным направлениям.

– СГМУ уже участвовал в этом конкурсе несколько лет назад и занял призовое место. С тех пор появились новые проекты, новый опыт, ведь в университете эта работа активно развивается, – рассказывает руководитель волонтерского центра СГМУ Ксения Крутикова. – И мы решили, что пришло время снова представить наш вуз на всероссийском уровне. Работы были поданы в три номинации, в двух из них мы стали победителями. Наша студенческая работа «Добровольческая деятельность в направлении здорового образа жизни на территории Архангельской области» – это под-

ведение итогов за 2022 год. Мы написали эссе, подготовили фототчет, собрали статистику и публикации о наших мероприятиях.

Одним из самых популярных проектов является «Студенческий кабинет здоровья». В его рамках волонтеры-медики выезжают в школы Архангельска и области для профилактической и просветительской работы. В 2017 году проект получил грант правительства Архангельской области, в 2019-м победил на Всероссийском конкурсе лучших региональных практик поддержки волонтерства «Регион добрых дел», в 2021-м выиграл грант Росмолодежи.

В «Студенческом кабинете здоровья» для детей организуют пять площадок: «Здоровый образ жизни» (информируют о здоровом образе жизни и способах его поддержания); «Первая помощь» (обучают ребят основам сердечно-легочной реанимации); «Стоматологическое здоровье» (знакомят с правилами ухода за полостью рта); «Медицинский осмотр» (измеряют давление, формируют мотивацию к отказу от вредных привычек), а также «Профориентация школьников в медицину». Мероприятия организованы по принципу «Равный – равному»: с ребятами общаются практически ровесники – студенты, которые старше всего на несколько лет. Благодаря этому получается более открытый и непосредственный контакт.

– Иногда у детей сначала бывает непонимание, зачем мы пришли. Но когда начинаешь с ними общаться, выводишь на диалог, а не просто читаешь лекцию, даешь подержать в руках медицинские приборы и объясняешь, как они работают, это сразу привлекает внимание, – отмечает региональный координатор Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» Екатерина Белякова. – У нас есть не только выездной «Студенческий кабинет здоровья», но и стационарный – на базе симуляционного центра СГМУ. И когда дети туда приходят, в первое время они шумные-шумные, а через пять минут тишина. Они настолько заинтересованы! Когда мы только начинали, особого интереса со стороны школ не было, а сейчас, спустя шесть лет, такой ажиотаж, что порой не знаешь, где найти студентов, чтобы отправить на мероприятие.

– Мне интереснее всего рассказывать о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, это очень распространенное за-

болевание, самая частая причина смертности, – говорит руководитель «ЗдравОтряда» Александра Мурашкина. – К этой деятельности я пришла случайно. Хорошие люди позвали за компанию, сказали: «Давай не бойся, пойдем с нами». Потихоньку втянулась в процесс, мне понравилось. Главное, что есть заинтересованные люди, которые внимательно слушают, фотографируют слайды с полезной информацией, задают вопросы. Здорово, что у населения есть интерес и мы получаем отклик.

КОМАНДНАЯ РАБОТА

Студенты СГМУ участвуют в федеральных проектах «Добро в село», «Онкопатруль», «Оберегай сердца», «ВИЧ-СПИД – проблема каждого». Кроме того, в университете появилось объединение Stop Addiction, которое занимается тремя важными направлениями: профилактикой наркозависимости, вредных привычек и суицидального поведения.

– Наше объединение реализует программу «Месячник первокурсника», в рамках которой проводим беседы по профилактике всех видов зависимостей, – говорит руководитель Stop Addiction Мария Каплицкая. – В частности, обсуждаем с ребятами, которые только начинают учиться, причины возникновения наркозависимости, ее стадии, вред, который наносит здоровью употребление наркотиков. Эта тема мне интересна давно, еще со школы.

В СГМУ гордятся успехом на конкурсе и рады, что усилия студентов отмечены на таком серьезном уровне.

– Важно поощрять студентов, потому что они занимаются этой работой на добровольной основе. Успеха в конкурсе мы достигли благодаря командной работе, трудоспособности наших ребят и их готовности жертвовать свободным временем. Они работают и учатся, у них сложная учебная программа, высокая нагрузка, – отмечает начальник управления по внеучебной и социальной работе СГМУ Кристина Корниенко. – На награждении мы пообщались с коллегами, получили бесценный опыт, вдохновились новыми идеями. Нам хотелось бы, чтобы нашу деятельность в этом направлении еще более интенсивно поддерживал регион. Мы готовы расширяться, распространять свой опыт на другие регионы, показать, что мы можем. И такие победы дают нам шанс заявить о себе и своих проектах.