



Утверждаю
Ректор ФГБОУ ВО ЮУГМУ
Минздрава России
О.С. Абрамовских
от 14.09 2026 г.

**Комплексный план мероприятий по профилактике и укреплению здоровья
и формирование здорового образа жизни работников, обучающихся и
населения на 2026-2030 годы**

Приоритетные задачи	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственный исполнитель
I. Создание механизмов межведомственного взаимодействия исполнителей комплексного плана			
1. Координация работы по формированию ЗОЖ	1.1. Утвердить состав оперативного штаба по координации проведения мероприятий по поддержанию и укреплению здоровья работников, обучающихся и населения и формирование здорового образа жизни (далее именуется – ЗОЖ).	Ежегодно	Абрамовских О.С.
	1.2. Разработать и утвердить дорожную карту по внедрению корпоративной программы укрепления здоровья работников и обучающихся на 2026–2030 гг.	Ежегодно	Зорина И.Г.
	1.3. Обеспечить финансирование мероприятий по формированию ЗОЖ (спортивные секции, закупка оборудования для динамических перемен, просветительские материалы для иностранных студентов и ординаторов)	Ежеквартально	Соловьева А.В.
	1.4. Проводить ежеквартальные заседания координационного совета с анализом эффективности мероприятий по ЗОЖ	Ежегодно	Рачковский К.В.
	1.5. Организовать систему наставничества «преподаватель – студент» по пропаганде ЗОЖ среди младших курсов и иностранных обучающихся	Ежегодно	Рачковский К.В.

Приоритетные задачи	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственный исполнитель
	1.6. Проводить мероприятия, включая семинары, учебно-методические, научно-практические мероприятия, информационно-коммуникационные кампании по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний для профессорско-преподавательского состава, образовательных организаций, студентов, населения, декретированных контингентов и ветеранов	Ежегодно	Анфимова И.А., Зорина И.Г.
	1.7. Проведение информационных встреч, собраний со старостами групп медицинского колледжа, лечебного, педиатрического, медико-профилактического, фармацевтического, стоматологического, клиничко-психологического факультетов для освещения вопросов профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.	Сентябрь	Карпов И.А., Шилова Т.В., Сизоненко М.Л., Серебрякова Е.Н., Семенова В. Е., Зорина И.Г.
	1.8. Размещение плакатов в холлах и помещениях университета по профилактике и борьбе с инфекционными и неинфекционными заболеваниями	Не реже 1 раза в 2 недели	Антропова А.В., Самкова Ю.И.
	1.9. Проведение информационных встреч, размещение информационных роликов о профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний в регионе и Российской Федерации	Не реже 1 раза в 2 недели	Заведующие кафедр, деканы факультетов, медиацентр
	1.10. Регулярное размещение новостной информации на сайте в ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России о ходе профилактики инфекционных	Не реже 1 раза в 2 недели	Антропова А.В., Самкова Ю.И.

Приоритетные задачи	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственный исполнитель
	и неинфекционных заболеваний		
	1.11. Систематично проводить обучение технического, вспомогательного персонала по вопросам соблюдения санитарно-гигиенического режима и противозидемических мероприятий в медицинском университете	Ежеквартально, по графику	Боровлева Л.Н., коменданты общежитий и корпусов
	1.12. Осуществить ревизию планов мероприятий по предупреждению распространения инфекции и реализации ограничительных (карантинных), профилактических, противозидемических мероприятий в период подготовки к эпидемии гриппа, ОРВИ, COVID-19 и в период эпидемии	Ежеквартально	Зорина И.Г.
	1.13. Организовать и постоянно обновлять регистр студентов и преподавателей для контроля и своевременной вакцинации против гриппа, ОРВИ, COVID-19	Ежеквартально	Деканы факультетов
	1.14. Сформировать «Профилактические отряды» для пропаганды необходимости и эффективности проведения вакцинации из студентов и волонтеров	Ежемесячно	Деканы факультетов, Зорина И.Г.
	1.15. Осуществлять эпидемиологический контроль за гриппом, ОРВИ и COVID-19, в том числе учет и анализ заболевших, вакцинированных с проведением мониторинговых исследований, а также представлять информацию о количестве работников и студентов прибывших из-за рубежа в течение последних 14 дней	Еженедельно	Деканы факультетов, Боровлева Л.Н., Худякова О.Ю., Семенова В.Е.

Приоритетные задачи	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственный исполнитель
	1.16. Осуществлять информирование и пропаганду о мерах личной и общественной профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, в рамках проводимой информационно-коммуникационной кампании «Здоровый образ жизни»	Ежемесячно	Баранникова Д.А., Савочкина А.Ю., Абрамовских О.С.
	1.17. При проведении прививочной кампании по гриппу организовать вакцинацию студентов, ординаторов, сотрудников с привлечением волонтеров	Ежегодно	Сахарова В.В.
	1.18. Подведение итогов информационно-коммуникационной кампании «Здоровый образ жизни».	Ежегодно	Рачковский К.В.
	1.19. Составить новый план мероприятий информационно-коммуникационной кампании «Здоровый образ жизни» на 2026/27 учебный год	Ежегодно	Зорина И.Г.
II. Мероприятия по формированию ЗОЖ среди всех категорий обучающихся и сотрудников			
2. Пропаганда физической активности, динамические оздоровительные перемены	2.1. Внедрить на всех факультетах «динамические оздоровительные перемены» (10-минутные комплексы упражнений для снятия утомления, профилактики гиподинамии) между парами/лекциями	Постоянно	Рачковский К.В., Зорина И.Г., Кинсфатор В.Г.
	2.2. Организовать регулярную работу спортивных секций (волейбол, баскетбол, плавание, бег, лыжи) с участием студентов, ординаторов, сотрудников; обеспечить доступ для иностранных обучающихся	В течение года, расписание – ежесеместрово	Колупаев В.А., Кинсфатор В.Г.
	2.3. Проводить ежемесячные Дни здоровья с выездными занятиями на свежем воздухе, скандинавской ходьбой, велопробегами	Ежемесячно (апрель–октябрь)	Кафедра физической культуры

Приоритетные задачи	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственный исполнитель
	2.4. Оборудовать зоны для кратковременной физической активности (коврики, эспандеры, настольный теннис) в холлах и рекреациях учебных корпусов и общежитий	2026–2027 гг.	Колупаев В.А., Кинсфатор В.Г.
	2.5. Проводить внутривузовские соревнования по видам спорта, спартакиаду среди факультетов, в том числе среди ординаторов и иностранных студентов	Ежегодно (сентябрь–май)	Кафедра физической культуры
3. Здоровое питание	3.1. Организовать обучающие семинары по принципам рационального питания для студентов, ординаторов и сотрудников (с участием диетологов)	Не реже 2 раз в год	Заведующие кафедр, Зорина И.Р.
	3.2. Разработать и распространить памятки по здоровому питанию на русском, английском (и других языках, с учётом контингента иностранных студентов)	Раз в полгода	Антропова А.В., Самкова Ю.И., Зорина И.Г.
4. Профилактика вредных привычек (табакокурения, алкоголя, ПАВ)	4.1. Проводить информационные кампании «Вуз – территория здорового образа жизни» с размещением наглядной агитации, видеороликов, конкурсов плакатов	Ежеквартально	Волкова А.Е., Зорина И.Г., Валегжанина Ю.А.
	4.2. Организовать работу «телефона доверия» и консультативных пунктов по отказу от курения и потребления алкоголя	Постоянно	Ангольд О.А.
	4.3. Включить в программу обучения ординаторов модуль по краткому консультированию пациентов по отказу от вредных привычек	2027 год	Барышева С.В., Зорина И.Г.
III. Работа с иностранными студентами			

Приоритетные задачи	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственный исполнитель
5. Адаптация и формирование ЗОЖ у иностранных обучающихся	5.1. Разработать и внедрить курс «Здоровый образ жизни в России» для иностранных студентов (включая вопросы питания, физической активности, профилактики инфекций, отказа от вредных привычек, доступную медицину)	Ежегодно	Рыжкова О.В., Зорина И.Г.
	5.2. Назначить кураторов из числа старшекурсников (в том числе владеющих иностранными языками) для сопровождения иностранных студентов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно (сентябрь)	Рыжкова О.В., Волкова А.Е.
	5.3. Проводить ежемесячные встречи-беседы с иностранными студентами о профилактике сезонных заболеваний, важности вакцинации, режиме дня, нормах общежития	Ежемесячно	Рыжкова О.В., Зорина И.Г.
	5.4. Организовать для иностранных студентов совместные спортивные и культурно-оздоровительные мероприятия (Дни национальной кухни с акцентом на полезные блюда, туристические слёты)	Не реже 1 раза в семестр	Коменданты общежитий, Петрушкина Д.С.
	5.5. Обеспечить перевод информационных материалов по ЗОЖ (памятки, плакаты, видеоролики) на английский язык	2026–2027 гг.	Рыжкова О.В., Валегжанина Ю.А.
IV. Работа с ординаторами			
6. Профессионально-ориентированное формирование ЗОЖ и профилактическая деятельность	6.1. Проводить для ординаторов циклы мастер-классов по организации «Школ здоровья» (отказ от курения, рациональное питание, физическая активность)	2 раза в год	Барышева С.В., Зорина И.Г., Волкова А.Е.
	6.2. Привлекать ординаторов к проведению динамических	В течение года	Барышева С.В., Колупаев В.А.,

Приоритетные задачи	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственный исполнитель
	оздоровительных перемен, Дней здоровья, спортивных соревнований в качестве организаторов и инструкторов		Кинсфатор В.Г.
	6.3. Организовать для ординаторов ежеквартальные скрининги здоровья (оценка ИМТ, стресс-тестирование, уровень физической активности) с последующей коррекцией	Ежеквартально	Волкова А.Е., Барышева С.В.
V. Психологическое здоровье и управление стрессом			
7. Профилактика эмоционального выгорания и формирование стрессоустойчивости	7.1. Обеспечить работу психологической службы для студентов, ординаторов и сотрудников (индивидуальное консультирование, тренинги по управлению стрессом)	Постоянно	Ангольт О.С.
	7.3. Организовать ежегодный «Фестиваль здорового сна и режима дня» с лекциями сомнологов и конкурсами на лучшую организацию рабочего места/места отдыха	Октябрь (ко Дню психического здоровья)	Зорина И.Г., Рачковский К.В.
VI. Профилактика инфекционных заболеваний и вакцинация			
8. Сезонная профилактика ОРВИ, гриппа, COVID-19	8.1. Проводить ежегодную вакцинацию против гриппа среди сотрудников, студентов (в том числе иностранных) и ординаторов на добровольной основе с информационной поддержкой	Сентябрь–октябрь, ежегодно	Деканы факультетов
	8.2. Проводить санитарно-просветительскую работу среди иностранных студентов (памятки на родных языках о мерах профилактики, действиях при симптомах)	Ежемесячно	Рыжкова О.В.

Приоритетные задачи	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственный исполнитель
VII. Мониторинг и оценка эффективности			
9. Анализ результативности мероприятий по ЗОЖ	9.1. Ежегодно проводить анонимное анкетирование студентов, ординаторов и сотрудников об уровне физической активности, питании, вредных привычках, удовлетворенности условиями для ЗОЖ	Май, ежегодно	Деканы факультетов
	9.2. Вести учет охвата обучающихся и сотрудников спортивными секциями, динамическими переменами, психологическими тренингами	Ежеквартально	Колупаев В.А., Кинсфатор В.Г.
	9.3. Представлять ежегодный отчет о выполнении Комплексного плана с рекомендациями по его совершенствованию на заседании координационного совета	Декабрь, ежегодно	Зорина И.Г.

Проректор по молодежной политике
и общественным коммуникациям



К.В. Рачковский

Председатель Комитета

И.Г. Зорина