



**МИНЗДРАВ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Южно-Уральский государственный медицинский университет»**  
**Министерства здравоохранения Российской Федерации**  
**(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)**

**ПРИКАЗ**

27.03.2023

№ 253 л/вр

Об организации и проведении в ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России учебно-методических мероприятий по здоровому питанию

В соответствии с программой Комитета по формированию здорового образа жизни, профилактике хронических неинфекционных и инфекционных заболеваний, с целью формирования здорового образа жизни обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее – Университет)

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Организовать и провести 30.03.2023 г. учебно-методические мероприятия по здоровому питанию среди студентов 2, 3, 5 курсов медико-профилактического, 1-6 курсов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического факультетов на кафедре Гигиены и эпидемиологии.

2. Утвердить организационный комитет учебно-методических мероприятий по здоровому питанию (далее - оргкомитет) в составе:

Зорина И.Г. – председатель оргкомитета, заведующий кафедрой Гигиены и эпидемиологии, председатель Комитета по формированию здорового образа жизни, профилактике хронических неинфекционных и инфекционных заболеваний;

Калугина Т.А. – член оргкомитета, начальник учебно-методического управления;

Антипова Е.И. – член оргкомитета, начальник управления по внеучебной, воспитательной и социальной работе;

Крупко М.С. – член оргкомитета, старший преподаватель кафедры Общей гигиены;  
Сергеева Е.А. – член оргкомитета, старший преподаватель кафедры Гигиены и  
эпидемиологии.

3. Утвердить Положение о проведении учебно-методического онлайн конкурса «Здоровое питание», приложение 1 к настоящему приказу.

4. Утвердить Положение о проведении учебно-методической офлайн викторины по формированию здорового питания, приложение 2 к настоящему приказу.

5. Старшему преподавателю кафедры Общей гигиены Крупко М.С.:

5.1. подготовить афишу учебно-методического онлайн конкурса «Здоровое питание»;

5.2. провести учебно-методический онлайн конкурс «Здоровое питание» согласно Положению, указанному в приложении 1 к настоящему приказу.

6. Заведующему кафедры Гигиены и эпидемиологии Зориной И.Г. провести учебно-методическую офлайн викторину по формированию здорового питания согласно Положению, указанному в приложении 2 к настоящему приказу.

7. Медиacentру обеспечить информационное освещение проведения учебно-методических мероприятий на официальном сайте университета и в социальных сетях.

8. Контроль за исполнением приказа возложить на заведующую кафедрой Гигиены и эпидемиологии Зорину И.Г.

9. Отделу документационного обеспечения направить лицам, указанным в пунктах 2, 7 настоящего приказа, приказ путем электронной рассылки.

Приложение:

1. Положение о проведении учебно-методического онлайн конкурса «Здоровое питание» на 2 л. в 1 экз.

2. Положение о проведении учебно-методической офлайн викторины по формированию здорового питания на 3 л. в 1 экз.

Проректор  
по образовательной деятельности



О.С. Абрамовских

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении учебно-методического онлайн конкурса «Здоровое питание»

**Пояснительная записка:**

*Актуальность* заключается в том, что здоровое питание очень важно в современных условиях постоянных инфекций и заболеваний, вирусов и прочих болезней, которые за крайнее десятилетие получили мощное развитие и выкашивают множество людей по всему миру. Статистика доказывает, что только благодаря хорошему питанию многие болезни минуют человека или же переносятся им гораздо легче. С логической точки зрения всё ясно и понятно — ведь поскольку организм чрезвычайно насыщен различными полезными веществами и ингредиентами, он имеет максимально стойкий иммунитет, и вся его иммунная система прекрасно справляется с любыми неприятностями, даже очень сложными заболеваниями и инфекциями.

*Цель мероприятия* – пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к здоровью, повышение у обучающихся учебно-профессионального интереса к изучаемой теме, актуализация и формирование знаний, обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни.

*Задачи мероприятия:*

1. Популяризация социально-позитивного образа жизни среди обучающихся;
2. Создание условий для самореализации обучающихся и проявление их творческих способностей.

*Материально-техническое обеспечение* – Кафедра располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретической подготовки, предусмотренных программой. Для проведения имеются специальное помещение (аудитория 510), оснащенное мебелью, мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук), учебно-наглядными пособиями (презентации), а также имеется всё оборудование для проведения викторины.

*Информационное обеспечение*

1. Гигиена питания: учеб. / А.А. Королев. - М.: Академия, 2006. - 528 с. - (Высшее проф. образование).

1. Общая гигиена: учебное пособие. Большаков А.М., Маймулов В.Г., Акимова Е.И., Белова Л.В. и др. / Под ред. А.М. Большакова, В.Г. Маймулова. 2-е изд., перераб. и доп. 2009. - 832 с.

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970412442.html>

2. Гигиена питания: руководство для врачей. / А.А. Королев. - М.: ГОЭТАР-Медиа, 2016. - 624 с. - (Высшее проф. образование).

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

*Целевая аудитория* – студенты 2,3,5 курсов медико-профилактического факультета, 1-6 курсов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического факультетов на кафедре Гигиены и эпидемиологии.

Порядок проведения и критерии оценки работ

1.1. Прием конкурсных работ осуществляется с 29 марта 2023 года на электронную почту [my.hygiene@mail.ru](mailto:my.hygiene@mail.ru). Для участия в учебно-методическом онлайн конкурсе «Здоровое

питание», участниками предоставляется фото «Здорового завтрака» с описанием набора продуктов, используемых для его приготовления (рецепта) и описания полезных свойств.

1.2. Критерии оценки работ:

- креативность исполнения 0 – 10 баллов;
- доступность 0 – 10 баллов;
- адекватность рекомендации 0 – 10 баллов.

2. Требования к материалам

2.1 К участию не принимаются работы:

- анонимные;
- авторство которых не принадлежит участнику учебно-методического онлайн конкурса «Здоровое питание»;
- не соответствующие тематике учебно-методического онлайн конкурса «Здоровое питание»;
- с нанесенными логотипами, копирайтами, подписями, авторскими плашками, рамками, водяными знаками.

2.2 Участие предполагает автоматическое согласие всех участников на обработку персональных данных в рамках проведения учебно-методического онлайн-конкурса «Здоровое питание» и публикацию имен участников на официальном сайте Университета <https://chelsma.ru/education/kafedry/obshhej-gigieny/>.

3. Подведение итогов и награждение победителей

3.1 Подведение итогов состоится 07.04.2023 года.

3.2 Определение победителей, осуществляется путем подсчета суммы баллов в соответствии с критериями.

3.3 Победители, занявшие 1, 2, 3 место, награждаются дипломами.

3.4 Итоги размещаются на официальном сайте и в социальных сетях Университета.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о проведении учебно-методической онлайн викторины по формированию здорового питания

**Пояснительная записка:**

*Актуальность* – здоровое питание – важнейшая составляющая существования современного человека, обеспечивающая всестороннее развитие компенсаторно-приспособительных способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества и всестороннее удовлетворение человеческих потребностей.

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение. В последнее время проявляется большой интерес к проблеме здоровья студентов, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих и здоровью будущих поколений.

*Цель мероприятия* – пропаганда здорового питания, формирование ценностного отношения к здоровью, повышение у обучающихся учебно-профессионального интереса к изучаемой теме, актуализация и формирование знаний, обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни.

*Задачи мероприятия:*

1. Повысить уровень и значимость образования студентов в области культуры здоровья;
2. Усовершенствовать знания о формировании ЗОЖ, с применением практико-ориентированных заданий различного уровня сложности;
3. Повышение учебно-профессионального интереса и мотивации обучающихся к успешному освоению изучаемых дисциплин.
4. Использовать полученные знания в повседневной жизни.

*Материально-техническое обеспечение* – Кафедра располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретической подготовки, предусмотренных программой. Для проведения имеются специальное помещение (аудитория 510), оснащенное мебелью, мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук), учебно-наглядными пособиями (презентации), а также имеется всё оборудование для проведения викторины.

*Информационное обеспечение*

1. Гигиена питания: учеб. / А.А. Королев. - М.: Академия, 2006. - 528 с. - (Высшее проф. образование).
  1. Общая гигиена: учебное пособие. Большаков А.М., Маймулов В.Г., Акимова Е.И., Белова Л.В. и др. / Под ред. А.М. Большакова, В.Г. Маймулова. 2-е изд., перераб. и доп. 2009. - 832 с.  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970412442.html>
  2. Гигиена питания: руководство для врачей. / А.А. Королев. - М.: ГОЭТАР-Медиа, 2016. - 624 с. - (Высшее проф. образование).  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>
- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

*Целевая аудитория* – студенты 2, 3 и 5 групп медико-профилактического факультета в количестве 50 человек.

#### 1. Общие положения

1.1. Форма мероприятия представляет собой интеллектуальную викторину с элементами стратегии и подсчёта заработанных очков. Участники смогут продемонстрировать свои знания в сфере здорового образа жизни, умение работать в команде.

1.2. Регулирует проведение интеллектуального конкурса Организационный комитет:

- жюри - Зорина И. Г., Сергеева Е.А.

- ведущие Конкурса - Добычина Е.А (580 группа); соведущие Пешкова Е.А. (380 группа) и Сеницын Е.В. (380 группа)

1.3. Конкурс проводится в три этапа:

1) Знакомство с командами (приветствие);

2) Викторина (вопросы для викторины представлены).

Три смешанные команды выбирают категорию вопроса и уровень сложности, у каждой категории своя ценность: 1 категория-100 баллов, 2 категория- 200 баллов и 3 категория-300 баллов.

3) Финал викторины.

1.4. Члены жюри подводят итоги викторины и объявляют команду победителей. Члены команд награждаются памятным призами.

#### 2. Участники Конкурса:

2.1. Количество участников: 50 человек (студенты 1, 2 и 5 курса медико-профилактического факультета).

Перечень вопросов второго этапа (викторина):

#### **Категория «Питание»**

*Вопрос 1.* Именно такое питание обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни...

**Ответ:** Рациональное питание

*Вопрос 2.* Назовите количество незаменимых аминокислот в питании взрослого человека

**Ответ:** 8 аминокислот, у детей отдельно выделяют 9-ую аминокислоту ГИСТИДИН

*Вопрос 3.* Собрать пирамиду правильного питания.

**Ответ:** (снизу-вверх). Вода, зерновые, фрукты и овощи, белковые и молочные продукты, газированные напитки и сладости

#### **Категория «Двигательная активность»**

*Вопрос 1.* ВОЗ рекомендует взрослым в возрасте 18-64 лет уделять внимание аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее ... минут в неделю; или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее ... минут в неделю

1.150 минут, 75 минут

2.100 минут, 30 минут

3.50 минут, 15 минут

**Ответ:** 1. 150 минут, 75 минут

*Вопрос 2.* Что такое «производственная гимнастика»?

**Ответ:** Производственная гимнастика - вид физической активности на рабочем месте с целью улучшения продуктивности, снятия усталости и предупреждения проблем со здоровьем у работников. Как правило, состоит из комплекса простых упражнений, подобранных с учетом особенностей профессии, и проводится в определенной форме, подходящей под установленные условия труда в компании

*Вопрос 3* По мнению специалистов, это - идеальное средство для корректировки веса: 10 минут занятий с ним равноценны по физическим затратам 40 минутам бега. Кроме того, это недорогое, занимает очень мало места и позволяет заниматься, когда угодно и где

вздумается. В США существует ассоциация этого, которая внесла предложение ввести ЭТО в состав олимпийских видов спорта. А о чем идет речь?

**Ответ:** РЕЧЬ ИДЕТ о скакалке (вид спорта — прыжки со скакалкой)

### **Категория «Режим труда и отдыха»**

*Вопрос 1.* Назовите наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий снижение работоспособности у людей:

1. прогулка на открытом воздухе
2. отдых по собственному выбору
3. просмотр телепередач
4. занятия в спортивной секции
5. ни один из перечисленных

**Ответ:** 1. прогулка на открытом воздухе

*Вопрос 2.* Наиболее рациональным и эффективным путем снижения утомления детей, связанного с длительным сидением за столами и партами, является:

1. Сокращение длительности сидения
2. Подбор мебели, соответствующей росту и пропорциям тела ребенка
3. Введение физкультурных минут и пауз во время занятий
4. Ни один из перечисленных

**Ответ:** 2. Подбор мебели, соответствующей росту и пропорциям тела ребенка

*Вопрос 3.* Какой процесс временного снижения функциональных возможностей организма под влиянием интенсивной или длительной работы, выражающийся в ухудшении количественных и качественных показателей работы и в дискоординации физиологических функций?

**Ответ:** утомление.

### **Категория «Гигиенические навыки»**

*Вопрос 1.* Что считается комплексом оздоровительных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды, и в первую очередь к холоду, так как именно переохлаждение чаще всего становится причиной простудных заболеваний?

**Ответ:** закаливание.

*Вопрос 2.* Личная гигиена. Выберите верные утверждения

1. У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.
2. Постельное белье необходимо менять еженедельно.
3. Спальное место должно быть удобным.
4. Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
5. Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
6. Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

**Ответ:** верны все утверждения.

*Вопрос 3.* Какой русский полководец в детстве имел очень слабое здоровье и закалил себя русской баней. Он смог выдержать ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды?

1. Александр Васильевич Суворов
2. Георгий Константинович Жуков
3. Михаил Илларионович Кутузов

**Ответ:** 1. Александр Васильевич Суворов