

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
Учреждение образования
«Гродненский государственный
медицинский университет»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор университета, профессор
И.Г.Жук
« » 20 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

№ _____
г. Гродно

О конкурсе малых носителей информации
«10000 шагов к здоровью»

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения конкурса малых носителей информации «10000 шагов к здоровью» (далее — Конкурс) в учреждении образования «Гродненский государственный медицинский университет» (далее — Университет 1) и в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко» Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее — Университет 2).

2. Конкурс проводится в рамках реализации молодежного проекта «10000 шагов к здоровью» и плана работы межкафедральной студенческой научно-исследовательской лаборатории «Здоровый образ жизни».

3. Организаторами Конкурса выступают кафедра гигиены и эпидемиологии Университета 1 и кафедра общей гигиены Университета 2.

4. Организаторы Конкурса:

4.1. осуществляют методологическое руководство;

4.2. информируют о сроках, условиях проведения и итогах Конкурса;

4.3. консультируют потенциальных участников;

4.4. принимают заявки и конкурсные работы.

5. Для оценки работ и определения победителей создается жюри из числа профессорско-преподавательского состава кафедры гигиены и эпидемиологии Университета 1 и кафедры общей гигиены Университета 2. Состав жюри утверждается заведующим кафедрой гигиены и эпидемиологии Университета 1.

6. Организаторы оставляют за собой право использовать конкурсные работы в некоммерческих целях (для публикации в методических сборниках, размещения на официальном сайте Университета 1 и Университета 2, демонстрации на выставках и конференциях) с обязательным указанием авторства.

ГЛАВА 2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КОНКУРСА

7. Цель Конкурса: повышение уровня физической активности студентов-первокурсников через развитие профессиональных компетенций и медицинской грамотности студентов 2-3 курсов.

8. Основными задачами Конкурса являются:

8.1. разработка и внедрение эффективных форм пропаганды здорового образа жизни;

8.2. выявление инициативных и творческих студентов для дальнейшего вовлечения их в научно-исследовательскую работу;

8.3. повышение профессиональной ориентации и популяризация профилактического направления в медицине.

ГЛАВА 3 УЧАСТНИКИ И УСЛОВИЯ КОНКУРСА

9. К участию в Конкурсе приглашаются студенты 1, 2 и 3 курсов всех факультетов Университета 1 и Университета 2.

10. Конкурс предполагает разделение ролей:

10.1. студенты 1 курса выступают в роли целевой аудитории и участников апробации материалов;

10.2. студенты 2 и 3 курсов выступают в роли авторов проектов и разработчиков малых носителей информации.

11. Участником может быть автор или авторский коллектив (далее – участник). Участник может представить на Конкурс только одну работу.

12. Участие в Конкурсе является бесплатным.

ГЛАВА 4 ТРЕБОВАНИЯМ К РАБОТАМ И ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК

13. Малый носитель информации — это печатная или электронная информационно-просветительская продукция малой формы (буклет, памятка, листовка, инфографика, стикерпак, закладка и т.п.), посвященная теме физической активности и пользе ходьбы.

14. Для участия в Конкурсе необходимо до 01.04.2026 направить на электронный адрес: kge@grsmu.by:

14.1. заявку на участие, оформленную согласно Приложению к настоящему Положению;

14.2. малый носитель информации в электронном виде (форматы: .pdf, .jpeg, .tiff; разрешение не менее 300 dpi).

15. Заявки, поданные после установленного срока или не соответствующие требованиям, к рассмотрению не принимаются. Работы, предоставленные на Конкурс, не рецензируются и участникам не возвращаются.

16. Ответственность за соблюдение авторских прав третьих лиц и достоверность предоставленных материалов несут участники и их научные руководители.

ГЛАВА 5 ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

17. Конкурс проводится в несколько этапов:

17.1. 1 этап (разработческий) - создание участниками макетов малых носителей информации и подача заявок;

17.2. 2 этап (научно-теоретический) - научное обоснование разработанных материалов (подбор доказательной базы о пользе 10 000 шагов);

17.3. 3 этап (внедренческий) - проведение семинаров-акций для студентов 1 курса с использованием разработанных материалов;

17.4. 4 этап (презентационный) - апробация результатов работы (защита проектов) в рамках секции «Актуальные вопросы гигиены питания» научно-практической конференции, проводимой в рамках Недели гигиены питания в Университете 1;

17.5. 5 этап (аналитический) - формирование итоговых предложений по повышению физической активности первокурсников на основе анализа проведенных акций.

ГЛАВА 6 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТ

18. Жюри оценивает работы по 5-балльной шкале по следующим критериям:

18.1. актуальность и оригинальность идеи: новизна подхода, творческая концепция;

18.2. содержательность и научная достоверность: соответствие информации принципам доказательной медицины, наличие убедительной аргументации;

18.3. информативность и доступность: легкость восприятия, лаконичность, понятность для целевой аудитории, просветительский потенциал;

18.4. визуализация и дизайн: эстетичность оформления, композиция, цветовое решение, качество исполнения;

18.5. соответствие целям Конкурса: нацеленность материала на мотивацию к повышению двигательной активности.

ГЛАВА 7 ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ

19. Итоги Конкурса подводятся до 01.06.2026.

20. Победители, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются дипломами соответствующих степеней.

21. Научные руководители победителей отмечаются благодарственными письмами.

ГЛАВА 8 КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОРГАНИЗАТОРОВ

22. Адрес: Республика Беларусь, 230009, г. Гродно, ул. Горького, 80, УО «Гродненский государственный медицинский университет», кафедра гигиены и эпидемиологии.

23. Ответственные за проведение:

23.1. Наумов И.А., заведующий кафедрой гигиены и эпидемиологии Университета 1, д.м.н., профессор;

23.2. Попов В.И., заведующий кафедрой общей гигиены Университета 2, д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН;

23.3. Заяц О.В., старший преподаватель кафедры гигиены и эпидемиологии Университета 1 (контактный телефон: +375 152 44 68 43 E-mail: kge@grsmu.by);

23.4. Мелихова Е.П., доцент кафедры общей гигиены Университета 2, к.б.н.

Заведующий кафедрой гигиены
и эпидемиологии Университета 1



И.А. Наумов

Заведующий кафедрой общей гигиены
Университета 2



В.И. Попов

Проректор по идеологической
и воспитательной работе


И.А. Курстак

Проректор по научной работе


М.Н. Курбат

Начальник юридического отдела


О.Л. Кононова

Приложение
к Положению о конкурсе
малых носителей информации
«10000 шагов к здоровью»

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
в конкурсе малых носителей информации «10000 шагов к здоровью»

« ____ » _____ 2026г.

Тема работы: _____

1. Сведения об авторе(ах):

1.1. Фамилия, имя, отчество (полностью): _____

1.2. Факультет: _____

1.3. Курс: _____

1.4. Контактный телефон: _____

1.5. E-mail: _____

2. Сведения о научном руководителе:

2.1. Фамилия, имя, отчество (полностью): _____

2.2. Ученая степень, звание: _____

3. Краткая аннотация работы (3-5 предложений):

4. Постановка проблемы

Современный образовательный процесс в медицинском университете характеризуется высокими интеллектуальными и статическими нагрузками. Студенты-первокурсники попадают в новую среду с ненормированным учебным графиком, длительным пребыванием в положении сидя, активным использованием электронных устройств. Это приводит к выраженной гиподинамии: по предварительным данным, до 79% первокурсников не достигают рекомендованного уровня физической активности (не менее 10 000 шагов в день).

Недостаток движения снижает адаптационные резервы организма, ухудшает успеваемость, повышает риск развития хронических заболеваний. При этом студенты старших курсов, обладая достаточными теоретическими знаниями, часто не имеют площадки для их практической реализации и развития навыков профилактической работы.

Таким образом, существует противоречие между потребностью в повышении двигательной активности младшекурсников и отсутствием системной студенческой инициативы, направленной на решение этой проблемы силами самих обучающихся.

5. Актуальность работы

Формирование здорового образа жизни – основа первичной профилактики. Студенты-медики – будущие врачи, чья профессиональная деятельность будет связана с сохранением здоровья населения. Вовлечение их в активную пропаганду физической активности уже на младших курсах способствует:

- выработке ответственного отношения к собственному здоровью;
- закреплению навыков профилактической работы;
- созданию здоровьесберегающей среды в университете.

Проект «10000 шагов к здоровью» объединяет образовательный, научный и воспитательный компоненты, делая студентов не пассивными слушателями, а активными творцами здорового образа жизни.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Цель: повышение уровня двигательной активности студентов первого курса через разработку и внедрение научно обоснованных информационных материалов, подготовленных студентами 2–3 курсов.

Задачи:

1. Провести анкетирование первокурсников для выявления реального уровня физической активности и отношения к ходьбе.
2. Организовать работу творческих групп из студентов 2–3 курсов по созданию малых носителей информации (буклеты, памятки, инфографика) под руководством преподавателей.
3. Провести научное обоснование разработанных материалов с использованием доказательной базы о влиянии ходьбы на организм.
4. Внедрить созданные материалы в просветительские семинары-акции для первокурсников.

5. Организовать публичную защиту проектов в рамках научно-практической конференции.
6. Сформировать методические рекомендации по оптимизации физической активности студентов.

4. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№	Этап	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1	Подготовительный	Разработка анкет, информирование студентов о проекте, формирование творческих групп	1–15 марта 2026	Заяц О.В., Мелихова Е.П., студенческий актив
2	Диагностический	Проведение анкетирования среди первокурсников, анализ данных	16–25 марта 2026	Наумов И.А., Попов В.И., члены СМНИЛ
3	Разработка	Создание студентами 2–3 курсов малых носителей информации; научное консультирование	До 01.04.2026	Преподаватели кафедр Университета 1 и Университета 2
4	Конкурсный	Приём заявок, работа жюри, отбор лучших работ	01–15.04.2026	Кафедра гигиены и эпидемиологии Университета 1 и общей гигиены Университета 2
5	Внедрение	Проведение семинаров-акций для первокурсников с использованием отобранных материалов	16–30.04.2026	Авторы работ, кураторы групп
6	Заключительный	Проведение секции на конференции «Актуальные вопросы гигиены питания»; подведение итогов, награждение	Май 2026	Оргкомитет конференции
7	Аналитический	Обобщение предложений по повышению физической активности,	Июнь 2026	Наумов И.А., Попов В.И., Заяц О.В., Мелихова Е.П.

№	Этап	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
		подготовка отчёта		

5. ОПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ

5.1. Анкетирование

Разрабатывается опросник, включающий вопросы о количестве шагов, режиме дня, мотивации к занятиям спортом, барьерах для физической активности. Анкетирование проводится онлайн (Google Forms) и очно.

5.2. Конкурс малых носителей информации

Студенты 2–3 курсов под руководством научных руководителей создают авторские материалы (буклеты, памятки, плакаты, стикерпаки для мессенджеров) на тему пользы 10 000 шагов. Требования к работам утверждаются отдельным положением. Победители определяются жюри.

5.3. Семинары-акции

Лучшие работы используются при проведении интерактивных занятий в группах первого курса. Формат: мини-лекция + раздача материалов + обсуждение +, возможно, групповая прогулка или замер шагов.

5.4. Научно-практическая конференция

В рамках традиционной Недели гигиены питания организуется отдельная секция, где студенты докладывают результаты своих исследований (анализ анкетирования, обоснование разработанных материалов). Это повышает статус проекта и даёт участникам опыт публичных выступлений.

5.5. Формирование предложений

По итогам всех этапов разрабатываются практические рекомендации для деканатов и студенческого совета по созданию условий для повышения двигательной активности (организация пешеходных маршрутов, популяризация переменной гимнастики и т.д.).

6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Вид ресурса	Наименование	Источник
Кадровые	Профессорско-преподавательский состав кафедры гигиены и эпидемиологии Университета 1 и кафедры общей гигиены Университета 2, студенты-волонтёры	Кафедра гигиены и эпидемиологии Университета 1 и кафедра общей гигиены Университета 2
Материально-технические	Компьютеры, принтеры (для печати раздаточных материалов), проекционное оборудование, доступ в интернет	Кафедра гигиены и эпидемиологии Университета 1 и кафедра общей гигиены Университета 2
Информационные	Электронная почта	Кафедра гигиены и

Вид ресурса	Наименование	Источник
	kge@grsmu.by, сайт университета, социальные сети, газета «Эскулап»	эпидемиологии Университета 1 и кафедра общей гигиены Университета 2
Методические	Положение о конкурсе, анкеты, шаблоны буклетов, научные статьи по теме	Кафедра гигиены и эпидемиологии Университета 1 и кафедра общей гигиены Университета 2

7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные:

- охват анкетированием – не менее 200 первокурсников;
- количество разработанных малых носителей информации – не менее 20;
- число студентов 2–3 курсов, вовлечённых в создание работ – не менее 40;
- количество проведённых семинаров-акций – не менее 5 (охват ~100–150 первокурсников);
- число докладов на конференции – не менее 10.

Качественные:

- повышение информированности первокурсников о норме двигательной активности;
- формирование у студентов 2–3 курсов навыков профилактической работы и научного творчества;
- создание банка наглядных материалов по здоровому образу жизни для дальнейшего использования;
- укрепление межкафедрального и международного взаимодействия и студенческого самоуправления.

8. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТА

Эффективность оценивается по следующим критериям:

- доля первокурсников, увеличивших ежедневную физическую активность (по данным повторного анкетирования через 1–2 месяца);
- удовлетворённость участников (опрос после мероприятий);
- качество представленных на конкурс работ (оценка жюри);
- публикационная активность (тезисы, статьи по итогам конференции).

9. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Проект может стать ежегодным мероприятием кафедры гигиены и эпидемиологии Университета 1 и кафедры общей гигиены Университета 2. В дальнейшем возможно:

- расширение тематики (питание, режим сна, психическое здоровье);
- привлечение школьников (профориентация);

- создание цифровых ресурсов (мобильное приложение, Telegram-бот с напоминаниями и подсчётом шагов);
- участие в республиканских конкурсах молодёжных инициатив.