

**Комплекс упражнений
производственной гимнастики
для преподавателей кафедр и служб университета**

(При выполнении рекомендуется учитывать индивидуальные особенности личности и состояние здоровья, а также место работы)

Используемые сокращения: И.п. -- исходное положение.

О.с. -- основная стойка.

Цифры указывают порядок счета.

1. Упражнение на дыхание.
И.п. – О.с, руки опущены.
1-2. Руки через стороны вверх (вдох).
3-4. Руки через стороны вниз (выдох).
Повторить 5-6 раз.
2. И.п. - О.с., руки вперед
1-2. С напряжением сжимаем руки в кулаки.
3-4. Разжимаем.
Повторить 5-6 раз.
3. И.п. – О.с.
1-4 – Медленное вращение головы вправо.
1-4 – Медленное вращение головы влево.
Повторить 5-6 раз.
4. И.п. – О.с.- руки на поясе.
1-2. Скручивание туловища вправо (вдох).
3-4. Медленно приходим в и.п. (выдох).
1-2. Скручивание туловища влево (вдох).
3-4. И.п.(выдох).
Повторить 5-6 раз.
5. И.п. – О.с. – руки на поясе.
1-2. Небольшой наклон вперед (выдох).
3-4. Медленно вернуться в и.п. (вдох).
5-6. Наклон назад (вдох).
7-8. Медленно возвращаемся в и.п. (выдох).
Повторить 5-6 раз.
6. И.п. – Ноги врозь, руки на поясе.
1-4. Круговое движение таза вправо.
5-8. Круговое движение таза влево.
Дыхание произвольное.
Повторить 5-6 раз.

7. И.п. – сед на стуле, руки опущены.
 1. Медленно поднять правую согнутую ногу.
 - 2-3. Удержать.
 4. Опустить в и.п.Повторить упражнение с другой ноги. Дыхание произвольное.
8. И.п. – сед на стуле.
 1. Поднять согнутую ногу.
 2. Выпрямить ногу вперед, носок стопы взять на себя.
 3. Ногу согнуть.
 4. Опустить в исходное положение.1-2-3-4. То же – с другой ноги.

Повторить 5-6 раз.
9. И.п. – О.с.
 - 1-2. Полуприсед, руки вперед (удержать).
 - 3-4. Медленно прийти в и.п.

Повторить 5-6 раз.
10. И.п. – О.с., руки на поясе.
 - 1-2. Медленное отведение правой ноги в сторону (удержать).
 - 3-4. Вернуться в и.п.Повторить левой ногой.

Повторить 5-6 раз.
11. Ходьба на месте (15 секунд).

Отличного здоровья!
Хорошего настроения!



**Государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Рязанский государственный медицинский
университет имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения
и социального развития Российской Федерации
(ГБОУ ВПО РязГМУ Минздравсоцразвития России)**

Кафедра физического воспитания и здоровья

**Производственная гимнастика
в регламенте трудового дня студентов, преподавателей и сотрудников
университета**

*Методические рекомендации
для студентов, преподавателей и сотрудников университета*

УДК 613.71
ББК 51.204.0
П-801

Рецензенты: **В.А. Кирюшин**, доктор мед.наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы РФ, зав. кафедрой профильных гигиенических дисциплин;
профессор **М.М. Лапкин**;
А.А. Ляпкало, доктор мед. наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы РФ, зав. кафедрой общей гигиены с курсом экологии

Составители: В.Д. Прошляков, доктор мед. наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы РФ
Е.И. Фалеева, преподаватель
Т.И. Семёнкина, старший лаборант

***П-801** Производственная гимнастика в режиме трудового дня студентов, преподавателей и сотрудников университета /В.Д. Прошляков, Е.И. Фалеева, Т.И. Семёнкина, – Рязань: РИО ГБОУ ВПО РязГМУ Минздравсоцразвития России, 2012. – с.12.*

Методические рекомендации составлены для студентов, преподавателей и сотрудников университета для использования физических упражнений в режиме трудового дня с учётом условий труда, обсуждены на заседании кафедры (протокол № 15 от 19 января 2012 года), одобрены Учебно-методическим советом университета к использованию в режиме для студентов, преподавателей и сотрудников университета

© ГБОУ ВПО РязГМУ Минздравсоцразвития
© Коллектив авторов

Здоровый образ жизни становится насущной потребностью современного человека. Малоподвижный образ жизни, переизбыток, нервное перенапряжение, стрессы приводят к многочисленным заболеваниям, депрессии, снижают работоспособность. Очень важным становится внедрение в регламент работы учреждений и предприятий режимов двигательной активности для всех категорий специалистов.

Режим двигательной активности в трудовых коллективах включает вводную гимнастику в начале трудового дня для подготовки организма к трудовой деятельности, физкультурные паузы и физкультминутки для снятия утомления в течение рабочего дня, производственную гимнастику, которая проводится, обычно, в середине рабочего дня и способствует поддержанию высокого уровня трудоспособности и сохранению здоровья обучающихся и работающих.

Производственная гимнастика – это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня. Упражнения для комплексов, время и методика их проведения выбирается с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности учащихся и работающих, санитарно-гигиенических условий труда.

Ориентиром для выбора рациональной методики занятий могут служить типовые комплексы, разработанные применительно к четырем видам работ, различающихся по величине и объему мышечных усилий, а также нервно-психическому напряжению:

- 1) связанные со значительным физическим напряжением;
- 2) требующие равномерного физического и умственного напряжения (физический труд средней тяжести);
- 3) характеризующиеся преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, главным образом, эта работа выполняется в положении сидя;
- 4) связанные с умственным трудом.

Важным условием повышения работоспособности является регулярное чередование периодов работы и отдыха. Русский физиолог И.М. Сеченов доказал, что наиболее быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленных групп мышц. Чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Часть времени, отведенную для перерыва на обед, целесообразно проводить на свежем воздухе. При проведении производственной гимнастики надо уделить особое внимание движениям, способствующим отдыху уставших мышц.

При длительном пребывании в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения,

появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. У людей, чья профессия связана с малой подвижностью, чаще появляются головная боль, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Физические упражнения в комплексе желательно периодически разнообразить, заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) их новыми, сходными по влиянию на организм. Время проведения физкультурных пауз и физкультминуток устанавливается в зависимости от распорядка рабочего дня. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку. Помещение перед проведением гимнастики должно быть проветрено. Запрещается проводить занятия в помещениях при температуре воздуха выше 25^оС и влажности выше 70%.

Представляем несколько комплексов упражнений производственной гимнастики для различных категорий:

- 1) для работающих сидя (Приложение 1);
- 2) для работающих стоя (Приложение 2);
- 3) для работников умственного труда (Приложение 3).

Каждое упражнение надо повторять 10-12 раз. Перед началом и в конце занятий – спокойная ходьба, после 4-5 упражнений возможна ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.

Для поддержания работоспособности необходимо использовать и возможности выходного дня, отпуска.

Пребывание на свежем воздухе, спортивные игры, бег, плавание, прогулки на лыжах, туризм повышают настроение и являются источником положительных эмоций.

Внедрение современных инновационных технологий в процесс трудовой деятельности оставляет все меньше возможности для двигательной активности в течение рабочего дня. Для поддержания высокой работоспособности сотрудников рекомендуется вводить режим двигательной активности в регламент трудового дня.

КОМПЛЕКС

упражнений производственной гимнастики

(При выполнении рекомендуется учитывать индивидуальные особенности личности и состояние здоровья, а также место работы)

Используемые сокращения: И.п. -- исходное положение.
О.с. -- основная стойка.
Цифры указывают порядок счета.

12. Упражнение на дыхание.
И.п. – О.с, руки опущены.
1-2. Руки через стороны вверх (вдох).
3-4. Руки через стороны вниз (выдох).
Повторить 5-6 раз.
13. И.п. - О.с., руки вперед
1-2. С напряжением сжимаем руки в кулаки.
3-4. Разжимаем.
Повторить 5-6 раз.
14. И.п. – О.с.
1-4 – Медленное вращение головы вправо.
1-4 – Медленное вращение головы влево.
Повторить 5-6 раз.
15. И.п. – О.с.- руки на поясе.
1-2. Скручивание туловища вправо (вдох).
3-4. Медленно приходим в и.п. (выдох).
1-2. Скручивание туловища влево (вдох).
3-4. И.п.(выдох).
Повторить 5-6 раз.
16. И.п. – О.с. – руки на поясе.
1-2. Небольшой наклон вперед (выдох).
3-4. Медленно вернуться в и.п. (вдох).
5-6. Наклон назад (вдох).
7-8. Медленно возвращаемся в и.п. (выдох).
Повторить 5-6 раз.
17. И.п. – Ноги врозь, руки на поясе.
1-4. Круговое движение таза вправо.
5-8. Круговое движение таза влево.
Дыхание произвольное.
Повторить 5-6 раз.
18. И.п. – сед на стуле, руки опущены.
1. Медленно поднять правую согнутую ногу.
2-3. Удержать.
3.. Опустить в и.п.
Повторить упражнение с другой ноги. Дыхание произвольное.

19. И.п. – сед на стуле.
 5. Поднять согнутую ногу.
 6. Выпрямить ногу вперед, носок стопы взять на себя.
 7. Ногу согнуть.
 8. Опустить в исходное положение.1-2-3-4. То же – с другой ноги.

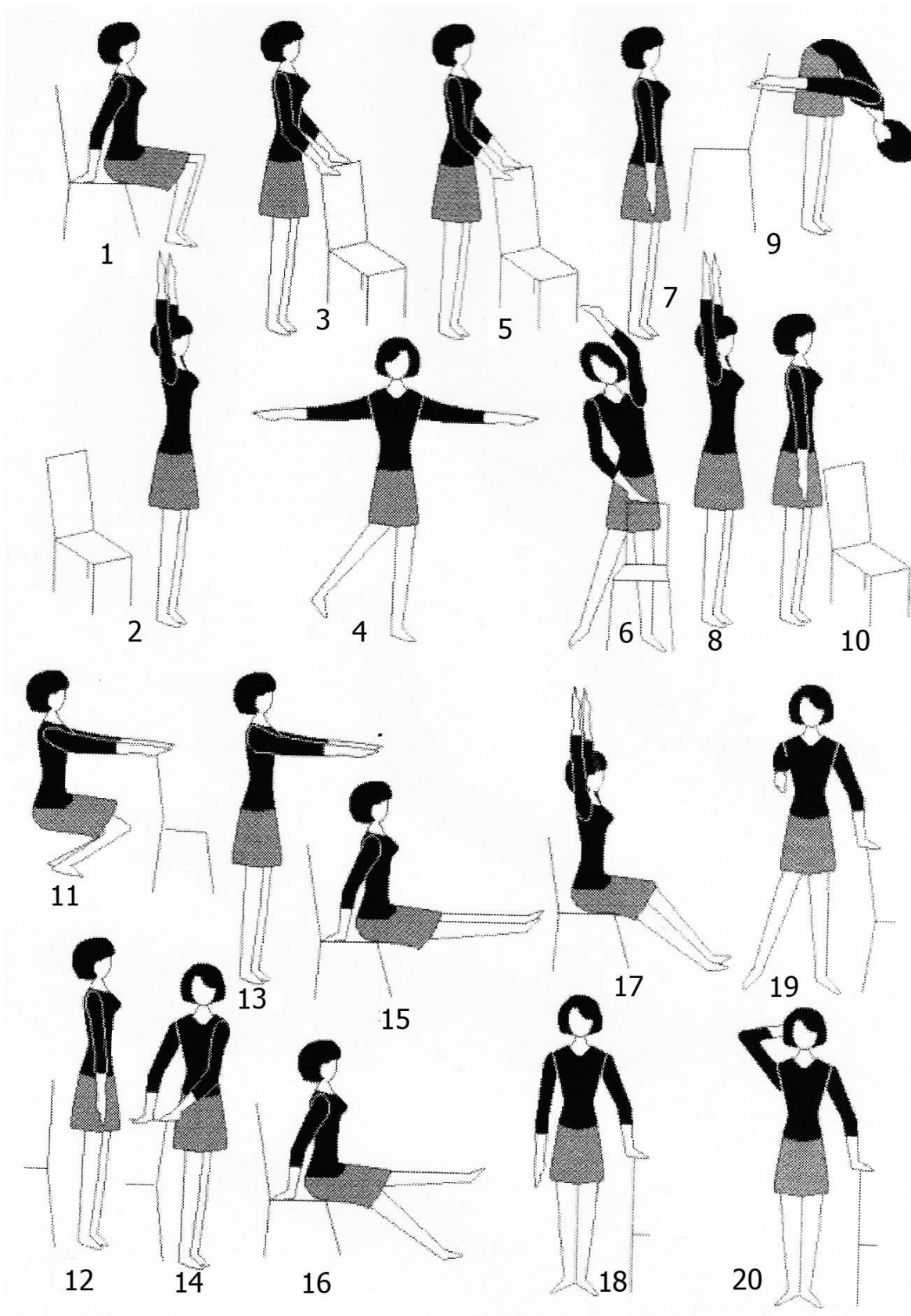
Повторить 5-6 раз.
20. И.п. – О.с.
 - 1-2. Полуприсед, руки вперед (удержать).
 - 3-4. Медленно прийти в и.п.

Повторить 5-6 раз.
21. И.п. – О.с., руки на поясе.
 - 1-2. Медленное отведение правой ноги в сторону (удержать).
 - 3-4. Вернуться в и.п.Повторить левой ногой.

Повторить 5-6 раз.
22. Ходьба на месте (15 секунд).

Отличного здоровья!
Хорошего настроения!

**Примерный комплекс упражнений
производственной гимнастики для работающих сидя**



1-2 – сидя на стуле и опираясь на него руками, встать на носки, потягиваясь, руки поднять в стороны и вверх - вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох.

Повторить 3-4 раза.

3-5 – стоя возле стула, руки положить на спинку стула, отставляя одну ногу назад, развести руки в стороны – вдох, возвратиться в исходное положение – выдох.

Повторить 3-4 раза с каждой ноги.

6 – стоя возле стула, руки положить на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднять над головой – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох.

Повторить 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опущены, ноги вместе, поднять руки вверх – вдох, сгибаясь опустить руки вниз и назад, дотрагиваясь ими стула – выдох.

Повторить 3-4 раза.

10-11 – стоя перед стулом, руки опущены, присесть, держась вытянутыми руками за спинку стула, приседая – выдох, выпрямляясь – вдох.

Повторить 4-5 раз.

12-14 – стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднять обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваться до спинки стула, при повороте – выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

Повторить 5-6 раз.

15-16 – сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянуть вперед ноги, попеременно приподнимая и опуская, дыхание произвольное.

Повторить 6-8 раз.

17 – сидя на стуле, ноги вытянуть вперед, руки через стороны вверх – вдох, возвратиться в исходное положение – выдох.

Повторить 3-4 раза.

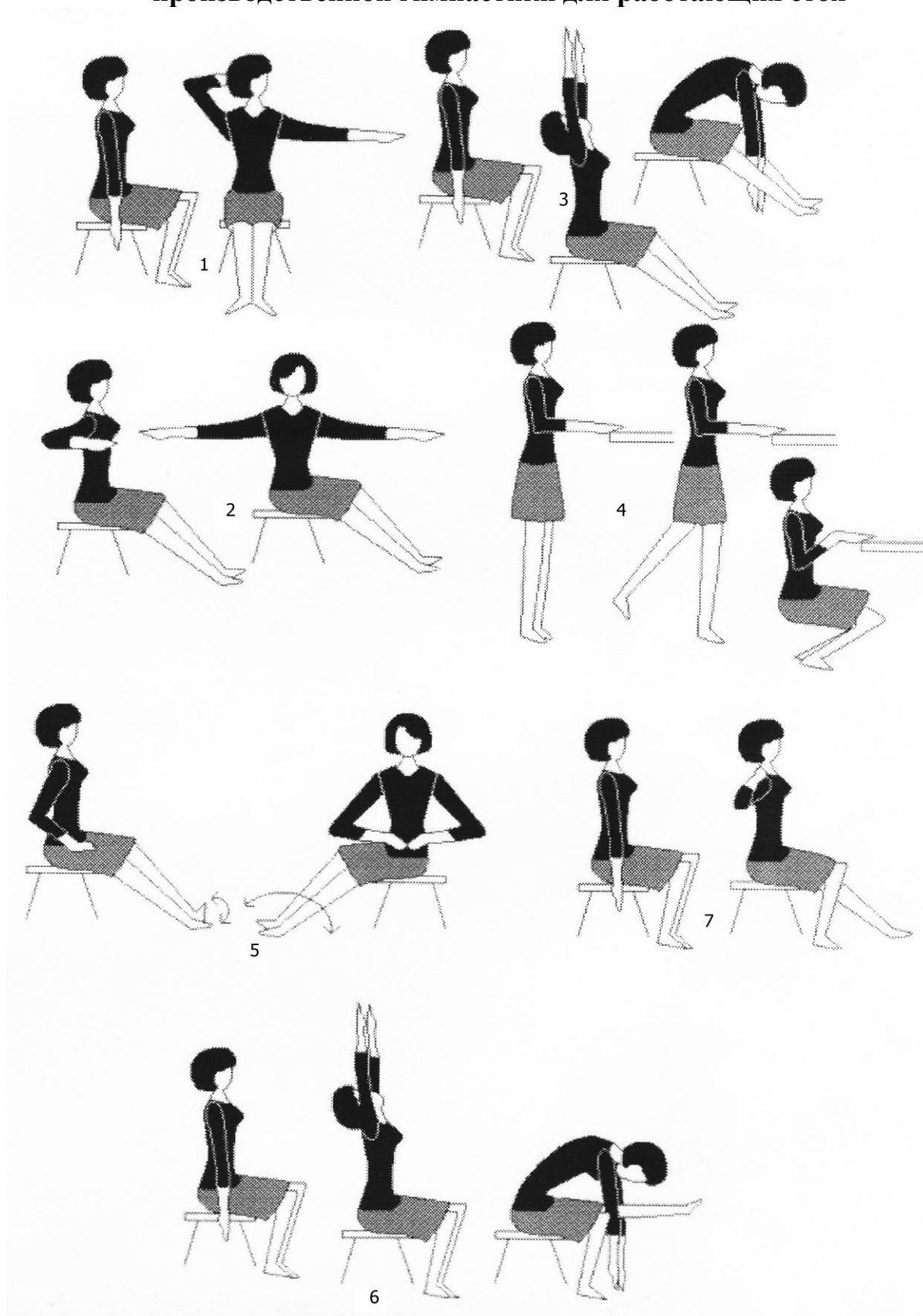
18-19 – стоя боком к стулу, левую руку положить на спинку стула, отвести правую ногу в сторону, правую руку поднять вперед – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить то же для левой руки и ноги.

Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

20 – стоя боком к стулу, левую руку положить на спинку стула, правую руку поднять вверх и положить на затылок – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, то же для левой руки.

Повторить 3-4 раза.

**Примерный комплекс упражнений
производственной гимнастики для работающих стоя**



Исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого, - сидя на скамейке.

1 – скользя пятками по полу, вытянуть ноги вперед, правую руку завести за голову, левую в сторону – вдох, расслабленно опустить руки вниз – выдох, то же в другую сторону.

Повторить 6-8 раз.

2 – ноги вытянуты вперед, руки согнуты перед грудью, поворот туловища вправо, руки развести в стороны, вернуться в исходное положение, то же в левую сторону. Дыхание произвольное.

Повторить 8-10 раз.

3 – скользя по полу пятками, вытянуть ноги вперед, поднять руки вверх и прогнуться. Затем наклониться вперед, касаясь пола перед собой, выпрямляясь, руки поднять вверх, ноги соединить, вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.

Повторить 6-8 раз.

4 – стоя лицом к столу, опираясь на него руками, левую ногу отвести назад, присесть на правой ноге, вернуться в исходное положение, то же с другой ноги. Дыхание произвольное.

Повторить 8-10 раз.

5 – ноги вытянуть вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивать и поднимать носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем поворот ног вправо, касаясь носками пола. То же в другую сторону. Дыхание произвольное.

Повторить 10-12 раз.

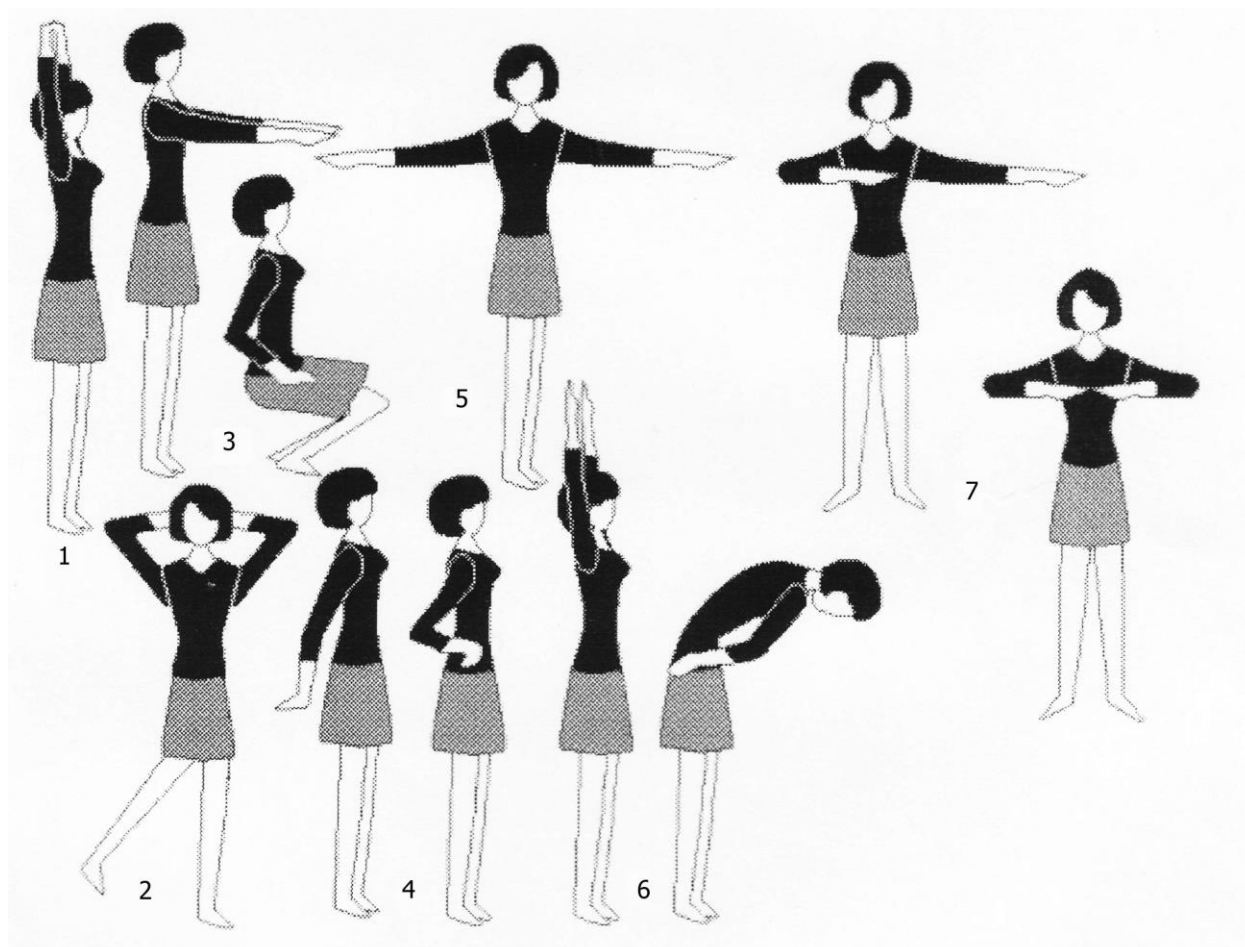
6 – сидя на стуле, руки вытянуты вдоль туловища, прогибаясь назад, поднять руки вверх – вдох, наклоняясь вперед, поднять ногу и сделать хлопок под вытянутой ногой – выдох. То же с другой ноги.

Повторить 6-8 раз.

7 – сидя на стуле, руки приставить к плечам, одновременно левую ногу вытянуть вперед- вдох, вернуться в исходное положение – выдох. То же с другой ноги.

Повторить 5-6 раз.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда



1. Исходное положение – основная стойка. Потягивание, руки поднять над головой, сцепить в «замок» - вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 5-6 раз.
2. Исходное положение – основная стойка. Ногу отвести в сторону на носок, руки за голову – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4 раза с каждой ноги.
3. Исходное положение – ноги вместе, руки вытянуты вперед. Приседая, опустить руки вниз – выдох, вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 5-6 раз.
4. Прыжки на месте на носках, руки на поясе, 10-12 раз.
5. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
6. Поднять руки вверх, прогнуться назад – вдох, наклониться как можно ниже вперед, руки на пояс – выдох. Повторить 7-8 раз.

7. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Поочередно отводить в сторону то правую, то левую руку – вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох. Повторить 10-12 раз.
8. Бег на месте 1-2 минуты.
9. Ходьба на месте 1-2 минуты.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации
(ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России)**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ректора
ФГБОУ ВО РязГМУ
Минздрава России
№ 451-д от 16.11.2020 г.

**ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И
ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В
ФГБОУ ВО РЯЗГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ**

Пояснительная записка.

Данная программа разработана с целью формирования у молодых людей образа жизни, основанного на принципах заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, добровольного отказа от вредных привычек и профилактики различных негативных социальных проявлений.

Система высшего профессионального образования призвана решать данную проблему на основе комплексного подхода, который включает в себя воспитание и развитие личности при условии воздействия на все сферы её сознания: познавательную, деятельностьную, ориентационную, эмоционально-чувственную.

Существует ряд проблем, негативно влияющих на здоровье человека и обусловивших необходимость разработки данной программы, а именно:

1. Убыстряющийся темп жизни, ухудшение экологической обстановки.
2. Наличие стрессовых ситуаций, возрастающие учебные нагрузки.
3. Рост употребления алкоголя, токсических и наркотических веществ.
4. Недостаточность знаний о вреде и последствиях употребления алкоголя, наркотиков, табакокурения.
5. Недостаточность гигиенических знаний.
6. Наличие наследственной предрасположенности к ряду заболеваний.
7. Малоподвижный образ жизни.

Принципы реализации программы.

Участники реализации программы: обучающиеся, профессорско-преподавательский состав и другие категории сотрудников ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. Ряд мероприятий будет проводиться в рамках межвузовской и межведомственной интеграции. Межвузовская интеграция осуществляется в рамках взаимодействия с ВУЗами г.Рязани, межведомственная интеграция – с Министерством здравоохранения Рязанской области, Министерством образования Рязанской области, Управлением Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Рязанской области, антинаркотической Комиссией Рязанской области, Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Рязанской области, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».

Цели и задачи программы.

Основной целью программы является определение путей и создание условий для улучшения здоровья участников образовательного процесса, внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России.

Основные задачи программы:

1. Создание условий для полноценного питания студентов.
2. Формирование у обучающихся, профессорско-преподавательского состава, сотрудников университета положительной мотивации к заботе о состоянии своего здоровья.
3. Проведение мероприятий здоровьесберегающей направленности с использованием современных технологий.
4. Развитие в университете физической культуры и спорта, улучшение материально-технического состояния спортивной базы.
5. Вовлечение обучающихся, профессорско-преподавательского состава, сотрудников университета в активные занятия физкультурой и спортом.
6. Проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и способствующих отказу от вредных привычек.
7. Проведение летней оздоровительной кампании для студентов университета в условиях базы отдыха «Здоровье» на безвозмездной основе.

Основные направления деятельности в рамках программы и перечень мероприятий по их реализации

- 1. Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья студентов и сотрудников университета**

- проведение медицинских осмотров первокурсников с целью распределения их на физкультурные и диспансерные группы;

Проведение медицинских осмотров студентов, в том числе иностранных, и сотрудников университета на базе университета в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России;

- ежегодное ФЛГ-обследование сотрудников и обучающихся университета;

- организация и проведение плановой вакцинации и вакцинации по эпид.показаниям обучающихся и сотрудников университета.

2. Комплексные оздоровительные мероприятия

- организация работы студенческой поликлиники университета, включая создание кабинета репродуктивного здоровья;

- оказание медицинской (консультативно-диагностической, стоматологической) помощи обучающимся и сотрудникам в медицинских организациях университета;

- активное использование базы отдыха «Здоровье», в том числе в режиме «Выходного дня» сотрудниками и обучающимися вуза.

3. Духовно-нравственное воспитание студентов

- выполнение ежегодного плана воспитательной работы с обучающимися ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России;

- выполнение мероприятий, предусмотренных Программой воспитательной работы в ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России на 2017-2021 г.г.;

- выполнение мероприятий, предусмотренных Концепцией воспитания специалиста в ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России на период с 2016 по 2020 г.г.;

- выполнение мероприятий по гражданско-патриотическому воспитанию студентов университета;

- контроль за выполнением планов воспитательной работы кафедр и деканатов;

- активизация работы кураторов, контроль за выполнением планов работы с курируемой группой;

- регулярное проведение донорских акций.

4. Мероприятия, способствующие формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек

- публикации в газете «Здравствуйте»;

- освещение мероприятий по формированию ЗОЖ на сайте университета;

- участие в ежегодной акции «31 мая – День отказа от курения. Навсегда»;

- конкурсы санбюллетеней, плакатов и макетов, посвящённые отказу от вредных привычек;

- чтение лекций по актуальным вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек волонтерским отрядом РязГМУ в ВУЗах, ССУЗах и общеобразовательных школах г.Рязани

(тематика лекций с подбором необходимой литературы, планом изложения материала, рецензиями ведущих специалистов по гигиеническим вопросам и вопросам физического воспитания разработана сотрудниками кафедры профильных гигиенических дисциплин);

- выступления профессоров университета в средствах массовой информации, подготовка и издание материалов в виде брошюр, научно-популярных статей;
- работа университетского лектория для популяризации ЗОЖ;
- работа университета в рамках Областной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на территории Рязанской области» и участие в работе Медвузовской антинаркотической комиссии Рязанской области;
- подготовка и издание методических рекомендаций и учебных пособий для врачей различных специальностей, психологов, педагогов и социальных работников по профилактике и лечению алкогольной и наркотической зависимости, табакокурения;
- проведение «круглых столов» по проблемам профилактики различного рода зависимостей совместно с ВУЗами г. Рязани;
- выезды медицинских отрядов в районы Рязанской области для осмотров сельского населения.

5. Спортивно-оздоровительная работа

- выполнение ежегодного плана спортивно-массовых мероприятий в ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России;
- разработка перспективного плана материально-технического оснащения спортивно-оздоровительной работы;
- привлечение большего количества студентов университета к занятиям в спортивных секциях;
- организация и проведение внутрифакультетских и общевузовских спортивных соревнований;
- увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий;
- систематическое участие в спортивных соревнованиях городского, областного, зонального и всероссийского уровней;
- развитие базы отдыха «Здоровье» как структурного подразделения университета;
- развитие в ВУЗе туристического движения и привлечение большего числа студентов в ряды туристического клуба РязГМУ «Телеос».

6.Профилактика социально-значимых заболеваний

- разработка совместно с Министерством здравоохранения Рязанской области комплексных программ профилактики социально значимых заболеваний (туберкулёз, ХОБЛ, сердечно-сосудистые патологии, сахарный диабет, йододефицитные заболевания, ВИЧ-инфекция, наркомания и др.);

- систематическая профилактическая вакцинация студентов и сотрудников университета против распространённых инфекционных заболеваний (сезонный грипп, вирусный гепатит В);
- обеспечение противозидемической безопасности университета и студенческих общежитий;
- разработка тематики лекций для студентов и сотрудников ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, а также населения по профилактике социально-значимых заболеваний;
- выступление профессоров университета в средствах массовой информации по профилактике социально значимых заболеваний с изданием брошюр.

8. Организация здорового питания обучающихся и сотрудников университета

- обеспечение обучающихся и сотрудников ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России горячим питанием;
- включение в меню студенческой столовой диетических блюд;
- разработка совместно со специалистами по гигиене питания тематики лекций по здоровому питанию;
- чтение лекций по здоровому питанию для обучающихся и сотрудников ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России;
- издание буклетов по здоровому питанию.