



ИГХТУ

ВУЗ - территория здоровья

Здоровый образ жизни

определяется как **совокупность внешних и внутренних условий** жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его **системы работают долговечно**, а также **совокупность рациональных методов**, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.



На здоровье влияют:

- Генетические факторы 20-25 %
- Уровень здравоохранения 8-10 %
- Условия внешней среды 20-25 %
- **Образ жизни человека 40-50 %**

Студенческий период для формирования готовности к реализации ЗОЖ

– этап завершения усвоения человеком системы ценностей и процессов интеллектуального и социального интегрирования молодого человека в систему общественных отношений.

Основное направление профилактической работы

Воспитать у студентов высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы, решение которой определяет трудовую и социальную адаптацию молодежи.

Основные принципы организации работы с молодежью

- **системность** (ориентация на межведомственное взаимодействие);
- **дифференцированный подход к различным субъектам профилактики** (молодежь, родители, педагоги и др.);

Профилактика аддитивного поведения сводится к:

- наращиванию информационного воздействия на подростков и молодежь о последствиях злоупотребления психоактивными веществами;
- культивирование здорового образа жизни, создание моды на него, формирование навыков здорового образа жизни и антинаркотических установок;
- формирование эффективных стратегий преодоления кризисных ситуаций (стрессоустойчивость);
- развитию коммуникативных навыков, способности противостоять давлению группы (умение сказать «нет»);
- формированию мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, ценности здорового образа жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др.;
- активное вовлечение молодых людей в физкультурно-спортивную деятельность; и др.

**Студент, как обладатель
ценностей: «... готов
защищать достоинство
собственного стиля жизни
против всех физических и
экономических угроз»**

(Э.Эрикссон, 1996)

**Здоровье и обучение взаимосвязаны
и взаимообусловлены:
чем лучше здоровье студента,
тем продуктивнее обучение.**

**Однако, педагогический процесс в
большинстве образовательных
учреждений – здоровьезатратный.**

- **80 % выпускников общеобразовательных школ, поступивших на первый курс имеют отклонения в состоянии здоровья.**
- **40-45 % имеют хронические заболевания.**

Материальная база

- Спортивные сооружения
- Спортивный лагерь
- Актальный зал
- Выставочные залы
- Санаторий-профилакторий
- Здравпункт

Спортивные сооружения



Спортивный лагерь



АКТОВЫЙ ЗАЛ



Выставочный зал



Санаторий-профилакторий



**Сборная команда ИГХТУ по аэробике.
Победители первенства ВУЗов
Ивановской области, призёры чемпионата
Центрального Федерального Округа России.**



Мужская сборная команда ИГХТУ по баскетболу



Женская сборная команда ИГХТУ по баскетболу



Призёр первенства ВУЗов Ивановской области.

Женская сборная команда ИГХТУ по волейболу



**Победители финала чемпионата СВЛ России 2009г.
призёры первенства ВУЗов Ивановской области**

Мужская сборная команда ИГХТУ по волейбол



**Чемпионы ЦФО 1-й Всероссийской летней Универсиады 2008г.
Победители первенства ВУЗов Ивановской области.**

Сборная команда ИГХТУ по самбо



Победители и призёры первенства ВУЗов Ивановской области, всероссийских турниров, чемпионата Европы и Мира

Сборная команда ИГХТУ по легкой атлетике



Призёры первенства ВУЗов Ивановской области.

В состав сборной команды по пауэрлифтингу входят чемпионы и призёры зонального чемпионата России, чемпионы и призёры города и области.



Сборная команда по настольному теннису призёры первенства ВУЗов Ивановской области.



Игра ориентирование на местности «Ходоки»



Акция «За здоровый образ жизни»



Акция «За здоровый образ жизни»



Спартакиада среди общежитий



Спартакиада среди преподавателей и сотрудников



**Издана
книга**



СПОРТИВНАЯ СЛАВА ХИМТЕХА

**Посвящается 80-летию
ИХТИ-ИГХТА-ИГХТУ**



ИГХТУ – ВУЗ

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





С целью профилактики девиантного и аддитивного поведения студенческой молодежи

- ежегодно выявлять проблемных студентов, исследовать причины возникновения проблем и выработать совместно со специалистами индивидуальную программу действия
- культивировать здоровый образ жизни, создавать моду на него, формировать навыки здорового образа жизни путем проведения студенческих акций
- разработать и внедрить обучающие программы-тренинги, помогающие противостоять негативному групповому давлению, умению выйти из конфликтной ситуации, справиться со стрессом, сделать независимый правильный выбор

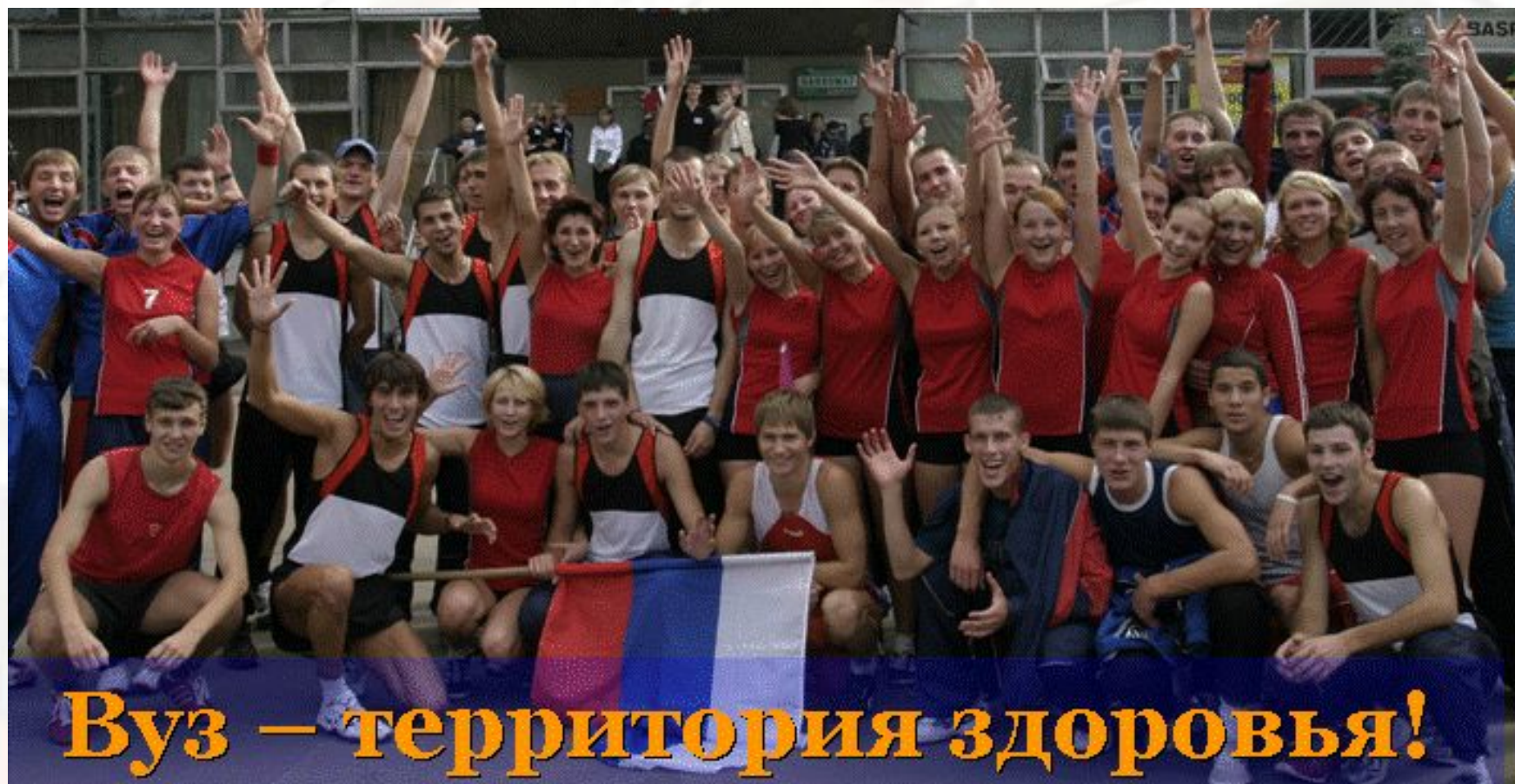


С целью совершенствования внеучебной деятельности, организации культурного досуга, развития массового спорта

- разработать график «свободных» занятий в спортивном зале для занятий спортом студентов, проживающих в общежитиях, сотрудников и преподавателей.
- внести в программу студенческого клуба мероприятия из серии «За здоровый образ жизни» (участие в городских и областных акциях за ЗОЖ), проведение фестиваля рок-команд за ЗОЖ, серия выставок «Как прекрасен этот мир»
- ежегодно проводить анкетирование среди студентов с целью изучения организации досуга,
- организовать работу круглого стола «Здоровый образ жизни от преподавателя к студенту»

Для эффективного формирования у студентов готовности к реализации ЗОЖ должен сложиться комплекс внешних и внутренних условий, способствующих стимулированию данной работы, выводящих ее из ранга второстепенной в образовательных учреждениях.

Особенностью формирования ЗОЖ является приоритет воспитательной составляющей и наличие здоровьесберегающей образовательной среды.



Вуз – територія здоров'я!