



# 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.

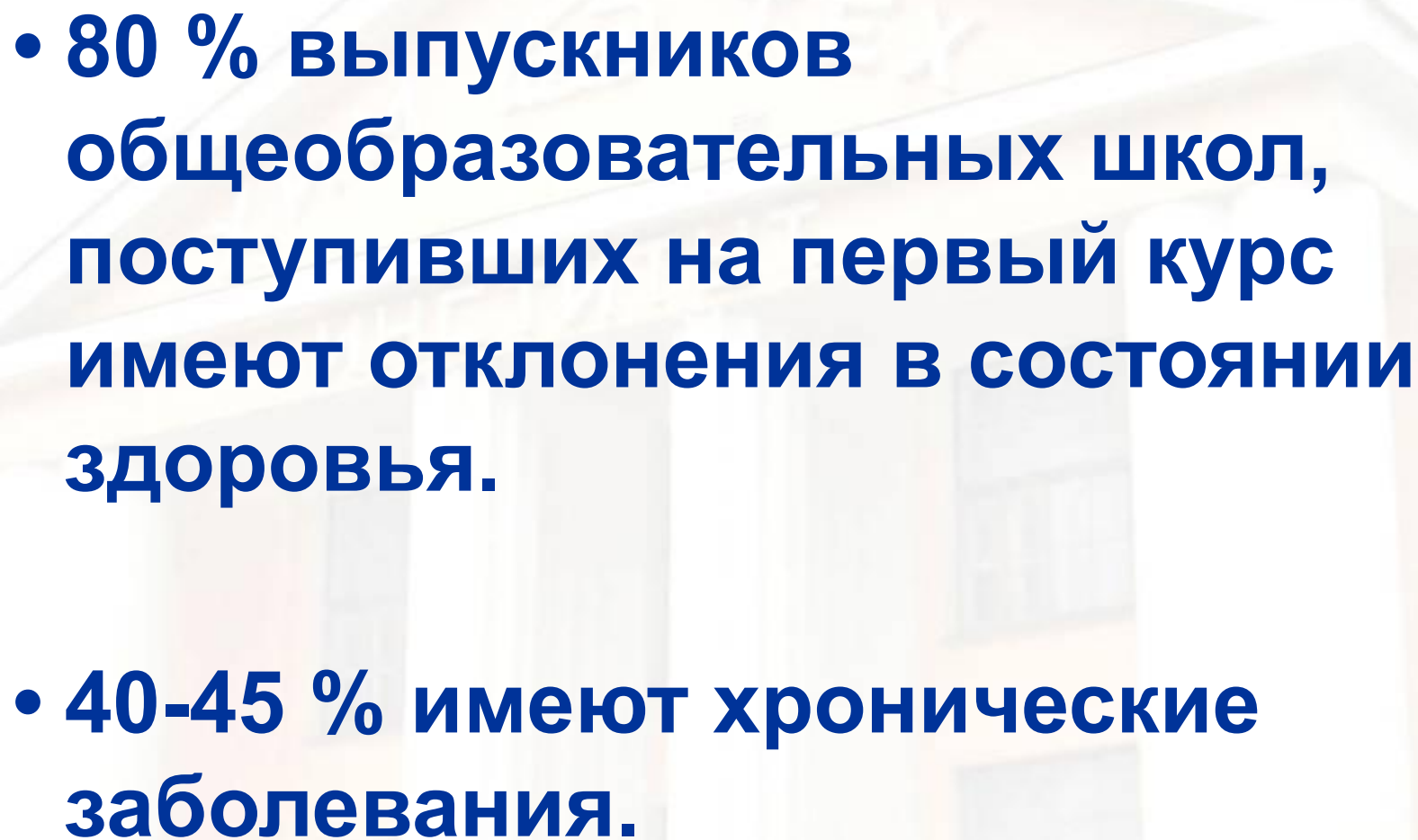
**Студент, как обладатель  
ценностей: «... готов  
защищать достоинство  
собственного стиля жизни  
против всех физических и  
экономических угроз»**

**(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



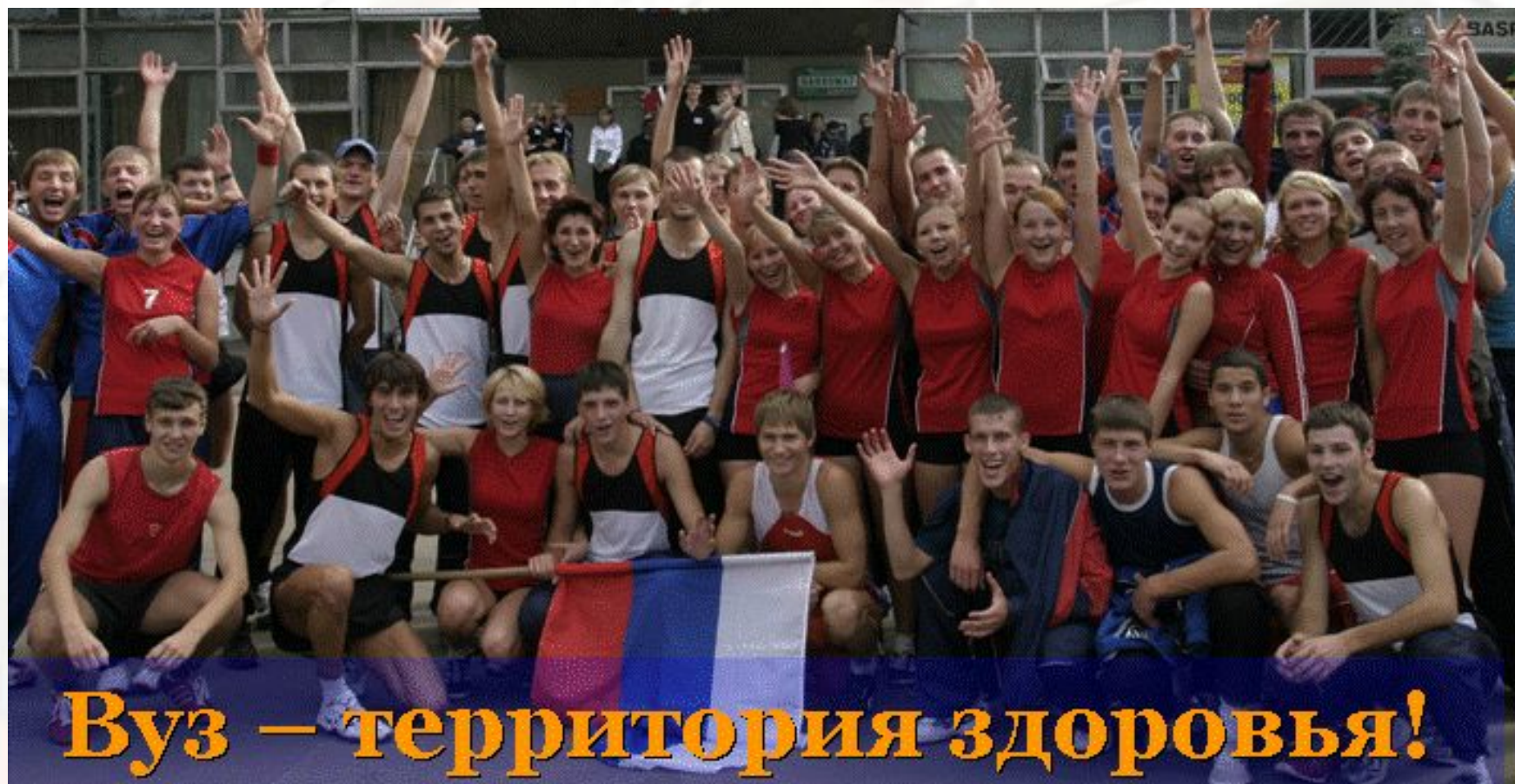
## С целью совершенствования внеучебной деятельности, организации культурного досуга, развития массового спорта

- 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!**