



**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Таганрогский институт управления и экономики»**

Концептуальная программа по формированию здорового образа жизни обучающихся, преподавателей и сотрудников на 2021-2024 годы «ТИУиЭ – территория здорового образа жизни»

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Ректор ТИУиЭ  
/С.Ю. Аваков/  
« 31 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ НА  
2021-2024 ГОДЫ «ТИУиЭ - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

Введено приказом ректора от 31.12.2020 г. № 188

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Председатель совета обучающихся ТИУиЭ

/А.С.Куропятникова/  
« 31 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Таганрогский институт управления и экономики»**

Концептуальная программа по формированию здорового образа жизни обучающихся, преподавателей и сотрудников на 2021-2024 годы «ТИУиЭ – территория здорового образа жизни»

## **1. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ**

- Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. N 751 г. Москва «О национальной доктрине образования в Российской Федерации» (на период до 2025 года);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Указом Президента РФ от 9 октября 2007 г. N 1351);
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 N 52-ФЗ (в действующей редакции);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в действующей редакции).

**2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - создание благоприятных условий, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

## **3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

- формирование устойчивых представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- развитие у обучающихся, преподавателей и сотрудников желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной и трудовой деятельности, общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов с учетом психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесберегающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями развития, состояния здоровья;
- формирование готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умения организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

## **4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

Разработанная и реализуемая в институте Программа предусматривает:



**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Таганрогский институт управления и экономики»**

Концептуальная программа по формированию здорового образа жизни обучающихся, преподавателей и сотрудников на 2021-2024 годы «ТИУиЭ – территория здорового образа жизни»

- организационные мероприятия (мероприятия по подготовке практической реализации задач на период до 2024 г);
- мероприятия по реализации комплексной программы развития (совершенствование организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; информационное, нормативно-правовое и кадровое обеспечение здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности; формирование у обучающихся, преподавателей, сотрудников мотивации к здоровому образу жизни; укрепление материально-технической базы физической культуры и спорта);
- организация комплексной психологической и психофизиологической диагностики показателей адаптации студентов;
- ожидаемые итоги реализации Программы.

## **5. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Медицинское направление предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими условиями понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания обучающихся.

Просветительское направление предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости обучающихся и сотрудников; повышение уровня знаний в области сохранения и укрепления здоровья.

Психолого-педагогическое направление предполагает использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, обеспечение адаптации на разных этапах к обучению, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщения обучающихся, преподавателей, сотрудников к здоровому досугу, формирование навыков самоконтроля.

## **6. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Аудиторная и внеаудиторная спортивно-оздоровительная деятельность:
  - работа спортивных секций;
  - разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях;
  - дни здоровья;
  - мероприятия на свежем воздухе.
2. Соревнования и спортивные праздники:
  - спортивные турниры, первенства;
  - спортивные праздники;
  - товарищеские встречи по различным видам спорта.
3. Профилактика заболеваний у обучающихся и сотрудников института:
  - беседы и лекции;
  - встречи с медработниками;



**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Таганрогский институт управления и экономики»**

Концептуальная программа по формированию здорового образа жизни обучающихся, преподавателей и сотрудников на 2021-2024 годы «ТИУиЭ – территория здорового образа жизни»

- смотры - конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ-инфекции, инфекции covid-19, наркомании, алкоголизма и табакокурения, по вопросам суицидов и асоциального поведения.
- 4. Исследовательская работа
  - анкетирование;
  - диагностика;
  - анализ документов.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для реализации Программы в институте имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- спортивные залы;
- медицинский кабинет;
- стадион с многофункциональными площадками;
- буфет (организация горячего питания).

## **8. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает, что обучающиеся и сотрудники ТИУиЭ должны научиться:

- распознавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации труда (в том числе и учебного);
- уметь заботиться о своём здоровье, используя правила сохранения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, других органов и систем;
- владеть навыками здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного труда;
- видеть угрозу для здоровья и учебы в снижении двигательной активности, в курении, в употреблении алкоголя, наркотиков;
- избегать инфекционных заболеваний.

## **9. ОЖИДАЕМЫЕ ИТОГИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Совершенствование материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом в институте;
2. Повышение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
3. Пропаганда здорового образа жизни;
4. Снижение уровня заболеваемости студентов, преподавателей и сотрудников института;
5. Проведение диспансеризации и мониторинга физического состояния обучающихся, преподавателей и сотрудников института;
6. Совершенствование базы комплексной медико-социальной и психолого-физиологической диагностики и осуществление постоянного мониторинга здоровья и адаптации субъектов воспитательного, образовательного процесса;
7. Совершенствование системы информационного обеспечения и популяризации ЗОЖ и занятий физической культурой и спортом в ТИУиЭ;



**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Таганрогский институт управления и экономики»**

Концептуальная программа по формированию здорового образа жизни обучающихся, преподавателей и сотрудников на 2021-2024 годы «ТИУиЭ – территория здорового образа жизни»

8. Качественное и полноценное горячее питание;
9. Повышение количества знаний обучающихся и профессорско-преподавательского коллектива по вопросам сохранения и укрепления здоровья;
10. Создание эффективно функционирующей мобильной системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей воспитание профессионально-компетентной, социально-активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности;
11. Формирование осознанного и ответственного отношения субъектов образовательного пространства института к здоровью, устойчивой ориентации на самосохранительное поведение, здоровый образ жизни.