



**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»**

**INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Ректор ИМЭС**



*Т.П. Богомолова* **Т.П. Богомолова**

**«26» мая 2016 г.**

**ПРОГРАММА  
«ВУЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»  
на 2016-2020 г.г.**

**Москва  
2016**

## 1. Общие положения

1.1. Программа «ВУЗ здорового образа жизни» (далее – Программа) Института международных экономических связей (далее – Институт) определяет цель, задачи и направления деятельности Института в области формирования здорового образа жизни обучающихся, сотрудников и профессорско-преподавательского состава на период 2016-2020 годов.

1.2. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами, регламентирующими работу по профилактике различных зависимостей, заболеваний и пропаганде здорового образа жизни.

### ***Указы Президента:***

- Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 18 октября 2007 г. № 1374 «О дополнительных мерах по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров».
- Указ Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690 «Об утверждении стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года».

### ***Федеральные законы:***

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 30 марта 1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)».
- Федеральный закон от 18 июня 2001 г. № 77-ФЗ «О предупреждении распространения туберкулеза в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### ***Распоряжения Правительства:***

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р «О Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года».

### ***Постановления Правительства:***

- Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 февраля 1994 г. № 158 «О государственной программе неотложных мер по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия, профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний и снижения уровня преждевременной смертности населения на 1994-1996 годы».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 13 сентября 2005 г. № 561 «О Федеральной целевой программе «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009 годы».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. № 7 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 10 мая 2007 г. № 280 «О Федеральной целевой программе «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями (2007-2011 годы)».

1.3. Настоящая Программа может корректироваться и модифицироваться с появлением новых нормативно-правовых документов, дополнительных резервов и возможностей.

## **2. Обоснование Программы**

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику любых болезней и укрепление здоровья. Мотивация к ведению здорового образа жизни актуальна в связи с увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья населения. Нарастает опасность распространения социально-значимых заболеваний (туберкулез, ВИЧ-инфекция, гепатиты и др.).

Триединство здоровья – это совокупность физического, психического, духовно-нравственного благополучия человека. Отношение к здоровью как к ценности, необходимость формирования здоровьесберегающих ценностных ориентаций, воспитание ответственности за собственное здоровье, обладание определенными знаниями и умениями по сохранению и укреплению здоровья, ведение здорового образа жизни – основные постулаты в реализации технологии само сбережения здоровья и обретения жизненного оптимизма. Сохранение здоровья, управление им в интересах жизненных достижений – личное и важное дело каждого человека.

Учитывая социальное предназначение молодежи как основного трудового потенциала российского общества, сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи имеет огромное медико-социальное и общественное значение. Исходно низкий уровень здоровья, постоянное нервно-психическое перенапряжение, сравнительно высокая учебная нагрузка, нерациональный образ жизни, экономическая и социальная незащищенность студентов приводят к росту их заболеваемости, препятствуя приобретению ими профессиональных знаний, умений и компетенций. Сказывается разобщенность учебных баз, высокая информационная перегрузка, влияние факторов окружающей среды на защитные механизмы организма студента.

Сохранение здоровья, физическое воспитание и развитие обучающихся является одной из приоритетных задач государства в сфере образования. Реализация этой задачи предполагает формирование культуры здоровья у всех субъектов образовательного процесса. Здоровье при этом рассматривается как цель и условие качественного обучения, как один из критериев оценки деятельности образовательного учреждения.

Требуют решения вопросы оптимизации организации учебного процесса и питания обучающихся с позиции гигиенических требований. Значительная роль в этих вопросах должна отводиться формированию поведенческих стереотипов в сфере здорового образа жизни.

Укрепление здоровья студента становится одним из основополагающих компонентов современного высшего образования и отражением общественного заказа на подготовку здоровых физически и нравственно выпускников.

Особенно важным является создание в Институте оптимального и эффективного симбиоза образовательных, воспитательных и здоровье сберегающих технологий для самореализации студентов в области формирования физически, психически, эмоционально, духовно, нравственно здорового выпускника, имеющего необходимые ресурсы для успешной карьеры.

Не менее значимой представляется проблема предупреждения такого широко распространенного явления как «синдром профессионального выгорания» среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников Института, сохранения их здоровья, привитие стремления к активному долголетию.

Для улучшения общей ситуации по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, сотрудников и преподавателей Института необходима комплексная программа реализации основных принципов здорового образа жизни.

### **3. Цель Программы**

Создание устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, сотрудников и преподавателей Института.

### **4. Задачи Программы**

Основными задачами Программы являются:

- формирование ценностного отношения студентов и преподавателей Института к здоровьесбережению, как мировоззренческой установки личности;
- сочетание образовательного процесса с здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельностью;
- обучение студентов основам здорового образа жизни, воспитание гармоничной личности молодого выпускника Института;
- популяризация физкультуры и спорта, формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях массовой физкультурой и спортом;
- развитие здоровьесберегающей среды в Институте;
- мониторинг здоровья обучающихся и сотрудников Института;
- сохранение и поддержание здоровья участников образовательного процесса;
- реализация комплекса мер по профилактике социально-значимых заболеваний, курения табака, употребления алкоголя, наркотиков и других психотропных средств в студенческой среде;
- формирование мотивации у обучающихся к созданию здоровой семьи и рождению здорового потомства;
- развитие духовно-нравственной составляющей воспитания студентов, разнообразие досуга обучающихся;
- мониторинг и оптимизация процессов адаптации обучающихся к учебному процессу и будущей профессии, совершенствование психологической поддержки и помощи в процессе обучения;
- формирование у студентов позитивного мышления, способности к успешной коммуникации, нравственному поведению.

### **5. Сроки реализации Программы: 2016 – 2020 годы.**

## 6. План мероприятий по реализации Программы

№ п/п	Содержание мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель
1	2	3	4
<b>6.1. Мониторинг здоровья обучающихся и сотрудников</b>			
1.	Мониторинг состояния здоровья студентов 1 курса всех форм обучения путем 100% анкетирования.	Ежегодно Сентябрь	Деканат
2.	Мониторинг состояния здоровья вновь принятых на работу сотрудников и ППС Института путем 100% анкетирования	Ежегодно Январь, Сентябрь	Отдел кадров
3.	Выявление по результатам мониторинга студентов 1 курса, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физической культурой и спортом	Ежегодно Сентябрь	Деканат
<b>6.2. Развитие массовой физической культуры и спорта</b>			
1.	Обеспечение приоритетности поддержки физкультурно-оздоровительной и массовой работы среди студентов в учебное и внеучебное время, в т.ч. поддержка их участия в спортивных соревнованиях	Постоянно	Администрация Института
2.	Более широкое привлечение сотрудников Института к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнованиях	Постоянно	Администрация Института
3.	Внедрение технологий проведения производственной гимнастики во время трудовой деятельности сотрудников Института	Постоянно	Заведующие кафедрами Деканат
<b>6.3. Развитие здоровьесберегающей среды, обеспечивающей здоровьесформирующую деятельность</b>			
1.	Совершенствование учебно-образовательного процесса, соблюдение гигиенических нормативов обучения	Постоянно	Администрация Института
2.	Организация достаточного питания для обучающихся и сотрудников, в т.ч. горячего питания	Постоянно	Администрация Института
3.	Организация систематического контроля соблюдения санитарно-эпидемиологических правил во всех помещениях Института, включая места общего пользования	Постоянно	Администрация Института
4.	Приобретение оргтехники и программного обеспечения для реализации мероприятий здорового образа жизни	По плану	Администрация Института

1	2	3	4
5.	Исключение влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье студентов во время обучения	Постоянно	Администрация Института
6.	Формирование благоприятного психологического микроклимата в Институте	Постоянно	Сотрудники и студенты
<b>6.4. Развитие и внедрение здоровьесформирующих технологий</b>			
1.	Реализация мероприятий Программы специальной профилактической работы Института на период 2015-2020 г.г.	По плану мероприятий Программы	Администрация Института
2.	Организация и проведение бесед со студентами 1 курса о вреде курения и запрете курения табака во всех помещениях Института	Ежегодно Сентябрь	Декан факультета
3.	Организация и проведение лекций и бесед по здоровому образу жизни с привлечением специалистов: наркологов, психологов, психиатров и др.	Ежегодно	Администрация Института
4.	Организация и проведение бесед со студентами старших курсов о браке и семье с точки зрения здорового образа жизни с привлечением специалистов	Ежегодно	Администрация Института
5.	Проведение социологических исследований (анкетирований) среди обучающихся и сотрудников Института по изучению степени приверженности здоровому образу жизни, мотивации к занятиям физкультурой и спортом, к избавлению от вредных привычек, по изучению их психологического состояния и т.д.	Ежегодно	Деканат Отдел кадров Служба психологической поддержки
<b>6.5. Психологическая поддержка обучающихся и сотрудников</b>			
1.	Реализация мероприятий утвержденной Программы социально-психологической помощи студентам Института на период 2016-2020 г.г.	По плану мероприятий Программы	Служба психологической поддержки
2.	Обеспечение полной доступности психологической помощи обучающимся и сотрудникам Института	Постоянно	Служба психологической поддержки
3.	Организация и проведение регулярных социологических опросов, анкетирований обучающихся и сотрудников Института с целью выявления проблем психологического характера	Ежегодно	Служба психологической поддержки

1	2	3	4
<b>6.6. Организация здорового досуга обучающихся, духовно-нравственное воспитание</b>			
1.	Реализация мероприятий утвержденной Концепции воспитательной деятельности Института на период 2016-2020 г.г.	По плану мероприятий Концепции	Проректор по учебной и воспитательной работе
2.	Организация и проведение внеучебных мероприятий культурно-массового характера, в том числе приуроченных к знаменательным датам и праздникам	Ежегодно по утвержденному плану	Проректор по учебной и воспитательной работе Студенческий Совет
3.	Организация и проведение мероприятий, посвященных Всемирному дню здоровья	Ежегодно	Проректор по учебной и воспитательной работе Студенческий Совет
4.	Организация и проведение интеллектуальных игр среди обучающихся: «КВН», «Что? Где? Когда?» и других.	Ежегодно по плану	Проректор по учебной и воспитательной работе Студенческий Совет
5.	Организация и проведение чемпионатов Института по настольным играм (шахматы, шашки и др.)	Ежегодно по плану	Проректор по учебной и воспитательной работе Студенческий Совет
6.	Организация и проведение мероприятий, направленных на воспитание культуры межнациональных отношений и толерантности	Ежегодно по плану	Проректор по учебной и воспитательной работе Студенческий Совет
<b>6.7. Образовательная деятельность</b>			
1.	Выполнение требований действующих государственных образовательных стандартов ФГОС ВО по дисциплине «Физическая культура»	Постоянно	Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин
2.	Совершенствование организации и проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» на основе данных мониторинга физического развития студентов Института	Постоянно	Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин



## 7. Ожидаемые результаты реализации Программы

- Ответственное отношение участников образовательного процесса в Институте к своему здоровью и устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.
- Осознание студентами ценности здоровья, значительное увеличение доли обучающихся, отказавшихся от вредных пристрастий и привычек.
- Повышение уровня успеваемости студентов в процессе обучения.
- Повышение заинтересованности обучающихся, сотрудников и профессорско-преподавательского состава Института в укреплении здоровья, формировании устойчивой потребности в регулярных занятиях массовой физкультурой и спортом.
- Повышение стрессоустойчивости обучающихся, предупреждение «синдрома профессионального выгорания» у преподавателей и сотрудников Института.
- Активное долголетие сотрудников и профессорско-преподавательского состава Института, полноценное выполнение ими социальных функций, вовлечение их в процесс здоровьесбережения и воспитания личным примером.