



Частное образовательное учреждение высшего образования (высшее учебное заведение)

## **ЕВРОПЕЙСКИЙ ИНСТИТУТ ЮСТО (СПРАВЕДЛИВОСТЬ)**

Государственная лицензия 90Л01 № 0009869

125130, Москва, 6-й Новоподмосковный пер., 6. Тел./факс: +7(495)960-37-70  
эл. почта: yusto-dok@yandex.ru

Утверждаю:

Ректор Университета

Д.Ю. Соин



### **ПРОГРАММА**

**Здоровый образ жизни 2017-2022гг.**

**в ЧОУ ВО (ВУЗ) «Европейский Институт ЮСТО  
(справедливость)»**

**г.Москва**

бланк

**ПРИКАЗ № \_\_\_\_\_**

**Об утверждении программы ЗОЖ**

В соответствии со статьей 41 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

Утвердить разработанную учебно-методическим управлением совместно с кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин программу здорового образа жизни **2017-2022гг.**

Ректор

фио

бланк

УТВЕРЖДАЮ

---

**Программа**  
**Здоровый образ жизни 2017-2022гг.**

### **Цель программы:**

-формирование у студентов и сотрудников развитой концепции самопознания;  
-формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни и комфортного существования в окружающей социальной среде.

### **Задачи программы:**

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих саморазрушающему поведению.

2. Информирование о действии и последствиях злоупотребления различными форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, со стрессом, о путях преодоления последнего.

3. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- Я - концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);
- Собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
- Умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;
- Потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

4. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью, препятствующего саморазрушающему поведению:

- Принятие решения преодоления жизненных проблем;
- Восприятие, использование и оказание психологической и социальной поддержки;

- Оценка социальной ситуации и принятие ответственности за собственное поведение в ней;
- Отстаивание своих границ и защита своего персонального пространства;
- Защита своего Я, самоподдержка и взаимоподдержка;
- Избегание ситуаций, связанных с употреблением ПАВ и с другими формами саморазрушающего поведения.

### **Структура программы**

Программа предполагает работу со студентами. Общее количество занятий - 22.

**Сроки реализации программы: 2017 – 2022 гг..**

Программа включает в себя следующие разделы: информационный; когнитивного развития; развития личностных ресурсов; развития стратегий высокофункционального поведения.

*Методы работы:* групповая работа; тренинг поведения; когнитивная модификация и терапия; личностный тренинг; дискуссии; «мозговые штурмы»; беседы; лекции; ролевые игры; психогимнастика; психодрама; элементы индивидуальной и групповой психотерапии.

### Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия
1.	Почему важно быть здоровым.
2.	Здоровье и вредные привычки.
3.	Групповое давление.
4.	Курящая кукла.
5.	Ток - шоу. Курение - дань моде, привычка или болезнь?
6.	Как принимать решения.
7.	Реклама – человек - здоровье.
8.	Суд над сигаретой.
9.	Стресс и алкоголь.

10.	Способы борьбы со стрессом
11.	Развиваем стрессоустойчивость
12.	. Алкоголь и закон.
13.	Алкогольные последствия.
14.	Навыки критического мышления.
15.	Мифы об алкоголе.
16.	Умение отвечать за свое здоровье.
17.	Уверенное и неуверенное поведение.
18.	Мифы о наркотиках.
19.	Наркотики и закон.
20.	Умение сказать «нет».
21.	Проблемы современной молодежи
22.	Я отвечаю за себя.

**Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня знаний, умений участников программы по первичной профилактике всех видов зависимости;
- укрепление позитивных установок подростков и их мотивация на здоровый образ жизни.

## Список используемой литературы

1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 28.12.2013) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
2. Анохина И.П. Основные биологические механизмы алкогольной и наркотической зависимости/И.П. Анохина\\ Руководство по наркологии: В 2-х т.; под редакцией Н.Н. Иванца. - М., 2002 год
3. Арсеньев, А.С. .Научное и нравственное воспитание \\ Психологические проблемы нравственного воспитания детей \А.С. Арсеньев.- М., 1997
4. Братусь, Б .С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме \ Б.С.Братусь. - М., 1974
5. Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование \ А.В. Брушлинский.- М., 1979
6. Линько, А.Е. Подростковая наркология / А.Е. Линько, В.С. Битенский. - Л., 1991
7. Наркомания в России : состояние, тенденции, пути преодолевания - М., 2003