

Утверждаю:  
Директор  
МКОУ СОШ с.п. Псыкод  
\_\_\_\_\_ М.И. Аунусова  
«28» августа 2024г

## **Программа по формированию здорового образа жизни**

### **«Здоровая школа»**

**На 2024-2026 учебные года.**

#### **Пояснительная записка**

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе.

Программа формирования здорового образа жизни (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой.

Школа создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Сан ПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 года №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Устав МКОУ СОШ с.п.Псыкод.

**Цель:** сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; - формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

### **Принципы здоровьесберегающей педагогики**

- **Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся** предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.
- **Учет возрастных особенностей обучающихся.**
- **Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.** Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
- **Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
- **Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.** Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
- **Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы
- **Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

**Исполнители, участники образовательного процесса:**

- Администрация общеобразовательной организации;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники;
- обучающиеся;
- родители.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
2. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
3. Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
4. Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
5. Более высокая занятость обучающихся спортом;
6. Сокращение количества детей «группы риска».

### **План мероприятий по реализации программы формирования здорового образа жизни**

№п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Родительские собрания</b>			
1	Профилактика - лучшая тактика(профилактика COVID-19, ОРВИ и Гриппа)  Охрана здоровья школьников. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка.  Безопасное детство.	По плану	Фельдшер
<b>Создание здоровьесберегающей инфраструктуры</b>			
1	Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса	в течение учебного года	Коллектив школы
2	Организация системы бесплатного школьного питания	в течение учебного года	Администрация
3	Организация питьевого режима	в течение учебного года	Дежурный учитель

4	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима в школе	в течение учебного года	Педагоги, зам. директора по АХР
5	Разработка плана мероприятий по предупреждению травматизма и несчастных случаев среди обучающихся	август	Зам. директора по ВР
6	Обеспечение готовности школы к учебному году	июнь-август	Зам. директора по АХР
7	Подготовка актов по приёме школы	август	Зам. директора по АХР
8	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках и режима проветривания кабинетов на переменах	сентябрь-май	Зам. директора по УВР
9	Введение дополнительных каникулярных дней для обучающихся 1 класса	август	Зам. директора по УВР
10	«Плавающее» расписание в целях максимального разобщения классов (групп)	в течение учебного года	Зам. директора по УВР
11	«Плавающий» график питания в целях максимального разобщения классов (групп)	в течение учебного года	Ответственный за питание
12	Установка дозаторов с антисептическим средством для обработки рук	в течение учебного года	Зам.директора по АХР
<b>Профилактическая работа</b>			
1.	Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулёз	По плану	Фельдшер
2.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся	В течение года	Фельдшер
3.	Анализ результатов медицинского осмотра воспитанников, доведение результатов медицинского осмотра до родителей и педагогов	по окончании медосмотра	Фельдшер
4.	Посещение уроков физической культуры	В течение года	Зам. директора по УВР
5.	Профилактика нарушений зрения (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за ученическими столами, упражнения для глаз)	В течение года	Учителя-предметники
6.	Профилактика ОРВИ и гриппа средствами витаминизации	В течение года	Фельдшер
7.	Организация утреннего фильтра с термометрией	В течение года	Педагоги

8.	Проведение мероприятий для отдельных классов (групп)		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
1.	Утренняя зарядка(перед первым уроком)	ежедневно	Учителя
2.	Обязательные физкультминутки на уроках и самоподготовке	ежедневно	Учителя
3.	Динамические паузы на свежем воздухе, подвижные перемены	ежедневно	Учителя
4.	День здоровья	1 раз в четверть	Учителя физкультуры
5.	Соревнования по различным видам спорта (по плану учителя физкультуры)	в течение учебного года	Учителя физкультуры
6.	Организация работы спортивных кружков в соответствии с СанПиН	сентябрь-май	Учителя физкультуры
7.	Проведение походов выходного дня	сентябрь-май	Классные руководители
8.	Прогулки, экскурсии.	сентябрь-май	Классные руководители, воспитатели
9	Уроки физической культуры	сентябрь-май	Учителя физкультуры
<b>Просветительская работа с педагогами школы и специалистами</b>			
1.	Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья.	в течение учебного года	Фельдшер
2.	Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости обучающихся.	в течение учебного года	Фельдшер
3.	Повышение квалификации педагогов на курсах по оказанию первой помощи	по необходимости	Зам. директора по УВР
4.	Инструктажи по обеспечению безопасности ОУ	в течение учебного года	Ответственный за ОТ(охрана труда)
5.	Оформление тематических выставок книг, периодических изданий по вопросам здоровьесбережения.	декабрь, март	Педагог - библиотечкарь
6.	Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике заболеваний	в течение учебного года	Фельдшер
<b>Работа с родителями</b>			
1.	<i>Классные родительские собрания</i> (рекомендуемая тематика)	По плану	Классные руководители

	<p>1. «Режим дня– основа жизни человека»</p> <p>2. «COVID-19,какобезопаситьсвоих детей»</p> <p>3. Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам</p> <p>4. Профилактика и предупреждение «школьных болезней»</p> <p>5. «В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника и т. п.</p> <p>6. "Здоровье ребенка в руках взрослых",</p> <p>7. "Здоровая семья :нравственные аспекты",</p> <p>8. "Режим труда и учебы",</p> <p>9. "Физическое воспитание детей в семье",</p> <p>10. "Пагубное влияние курения табака на здоровье человека",</p> <p>11. "Вредные привычки у детей",</p> <p>12. "Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу",</p> <p>13. "Вопросы ,которые нас волнуют",</p> <p>14. "Эти трудные подростки",</p> <p>15. "Взрослые проблемы наших детей",</p> <p>16. "Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования",</p> <p>17. "Социальный вред алкоголизма",</p> <p>18. "Психология курения",</p> <p>19. "Нецензурная брань- это тоже болезнь".</p>		
2.	Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения	По плану	Классные руководители
<b>Мониторинг сформированности культуры Здорового Образа Жизни здоровья обучающихся.</b>			
1.	Мониторинг здоровья обучающихся по результатам профилактических осмотров.	По плану	Фельдшер
2.	Учёт случаев травматизма обучающихся.	По факту	Фельдшер, Учитель ОБЗР
3.	Учёт количества пропусков занятий по	В конце четверти,	Фельдшер

	болезни.	(года)	
4.	Анкетирование обучающихся, воспитанников, сотрудников учреждения, родителей, законных представителей на предмет удовлетворенности условиями обучения и системностью работы по здоровью сбережению.	май	Педагог-психолог
5.	Анализ заболеваемости за год. Анализ в сравнении с предыдущими годами.	май	Фельдшер

**Тематическое планирование**  
**По формированию здорового образа жизни**  
**на 2024-2025 учебный год**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-10 классы	В течение года	Фельдшер
2	Беседы (рекомендуемая тематика) «Соблюдение личной гигиены, как залог здоровья» «Витамины и мы» «Режим дня –основа жизни человека» «Учимся отдыхать» «Здоровые привычки» «Как научиться быть здоровым?» «Польза спорта для организма подростка» «Конфликты- как избежать?» «Здоровое общение» «Движение это жизнь!» «Посеешь привычку–пожнешь характер» «Чувство взрослости. Что такое?»	1-10 классы	В течение года	Классные руководители
3	Тематический ДЕНЬЗДОРОВЬЯ	1-10 классы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
4	Викторина «ЗДОРОВЬЕ»	1-6 классы	ноябрь	Советник по воспитанию
5	КЧ «COVID-19 –болезнь, которая играет не по правилам»	5-10 классы	сентябрь-май	Классные руководители



	КЧ «Профилактика ОРВИ и гриппа» КЧ «Профилактика - Лучшая тактика» КЧ «Пять шагов к здоровью» КЧ «Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Спорт и здоровье» КЧ «Здоровый образ жизни - мода или необходимость» КЧ«Здоровье—это модно» КЧ «Компьютер и Я» КЧ «Чума XX I века»			
6	Воспитательная беседа по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков со специалистами Урванского наркологического диспансера	5-10 классы	ноябрь март	Зам. директора по ВР, соцпедагог
7	Воспитательная беседа по профилактике СПИДа	5-10 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, фельдшер
8	Беседа с председателем Совета старшеклассников «Мы за здоровый образ жизни!»	5-10 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, советник по воспитанию
9	1. Спортивная игра «Зарница» 2. Зимняя олимпиада. Международный день зимних видов спорта (12 февраля)	1-10 классы	февраль	Учителя физкультуры
10	Праздник здоровья Игра «Быть здоровым модно»	1-4 классы	январь май	Фельдшер, советник по ВР
11	Неделя ЭКОЛОГИИ	1-10 классы	17.04.-21.04.	Зам.директора по ВР
12	Профилактика заболеваний передающихся половым путём.	9-10 классы	апрель	Фельдшер
13	«Неделя здоровья и спорта»	1-10 классы	03.04.-07.04.	Учителя физкультуры
14	Профилактика ранней нежелательной беременности	8-10 классы	май	Фельдшер
15	Беседы «Личная гигиена девушки» «Личная гигиена молодого человека»	7-10 классы	октябрь февраль	Фельдшер

16	Мероприятие по профилактике наркомании «Выбери жизнь!»	8-10 классы	июнь	Классные руководители
17	Проведение бесед с обучающимися на темы: профилактика ОКИ,ОРЗ, Гриппа, туберкулёза, гепатитов, КЭ, СПИДа, гельминтов, педикулёза, чесотки, близорукости; гигиеническое воспитание; половое воспитание; сохранение продуктивного здоровья; ЗОЖ; вредные привычки (курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм).	1-10 классы	сентябрь-май	Фельдшер /по плану/
18	Классные часы, беседы, по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая), алкоголя, наркотиков. /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	5-10 классы	сентябрь-май	Фельдшер, классные руководители, воспитатели /по плану/
19	Классные часы, беседы, занятия-практикумы, экскурсии с обучающимися (воспитанниками) по формированию ЗОЖ /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	1-10 классы	сентябрь-май	Классные руководители, воспитатели /по плану/
20	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации программ внеурочной деятельности.	1-4 классы	сентябрь-май	Классные руководители
21	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Человек»	1-10 классы	сентябрь-май	Классные руководители
22	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Домоводство»	5-10 классы	сентябрь-май	Учитель труда
23	Экологическая КРУГОСВЕТКА	1-10 классы	сентябрь	Зам. директора по ВР, советник по воспитанию
24	Экологическая акция МУСОП.NET	1-10 классы	сентябрь, май	Зам. директора по ВР, советник по воспитанию
25	Экологическая акция «Сдай макулатуру – СПАСИ ДЕРЕВО!»	1-10 классы	сентябрь-декабрь	Зам. директора по ВР, советник по воспитанию
26	Проект «Школьный двор»	5-10 классы	январь	Зам. директора по ВР, ответственный

				За при школьный участок
27	Театральная постановка «Ель» по сказке Г.Х.Андерсена, изготовление костюмов из бросового материала.	1-10 классы	27 декабря	Зам.директора по ВР Руководитель Театра «Театральная мастерская»
28	Создание Экологического отряда «ЮНЭК» юный эколог	ЮНЭК	в течение года по плану работы отряда	Зам. директора по ВР
29	Турниры: по баскетболу, футболу, волейболу, настольному теннису, минифутболу.	5-10 классы	в течение года/ по плану работы учителей физкультуры и руководителей объединений доп. образования	Учителя физкультуры, руководители объединений доп. образования
30	Сдача норм ГТО		В течение года	Учителя физкультуры
31	Участие во Всероссийской онлайн-олимпиаде по окружающему миру и экологии		апрель	Зам. директора по ВР, классные руководители
Мероприятия с педагогами				
1	#Челлендж БУДЬ В ФОРМЕ		февраль	Учителя физкультуры
2	Сплав		В течение года	Учителя физкультуры
3	Вело прогулка		В течение года	Учителя физкультуры
4	Соревнование по баскетболу		В течение года	Учителя физкультуры
5	Поездка в горы.		В течение года	Учителя физкультуры
6	Мастер–класс по скандинавской ходьбе.		В течение года	Учителя физкультуры
7	Турслёт		В течение года	Учителя

				физкультуры
8	Сдача норм ГТО		В течение года	Учителя физкультуры

**Тематическое планирование**  
**По формированию здорового образа жизни**  
**на 2025-2026 учебный год**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-10 классы	В течение года	Фельдшер
2	Беседы (рекомендуемая тематика) «Режим дня –основа жизни человека» «Движение -это жизнь!» «Путешествие по времени»«Компьютер-польза или вред?» «Сотвори сам себя» «Здоровым быть модно!» «Меры предупреждения заболеваний, передающихся от домашних животных» «Нет жизни без воды» «О пользе пищи»	1-10 классы	В течение года	Классные руководители
3	Тематический ДЕНЬЗДОРОВЬЯ	1-10 классы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
4	Игра «Здоровье–это здорово!»	1-6 классы	ноябрь	Советник по ВР
5	Классные часы (рекомендуемая тематика) КЧ «Профилактика- лучшая тактика» КЧ «Пять шагов к здоровью» КЧ «Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Спорт норма жизни» КЧ «Здоровый образ жизни–мода или	5-10 классы	сентябрь-май	Классные руководители

	необходимость» КЧ«Здоровье–это модно» КЧ «Компьютер и Я» КЧ «Чума XXI века» КЧ Time менеджмент (организация личного времени) КЧ «Движение это жизнь!» КЧ «Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Ответственность за будущее» КЧ «Скуку, простуду ,безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье»			
6	Воспитательная беседа по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков со специалистами Можгинского наркологического диспансера «ВыбериЖИЗНЬ»	5-10 классы	ноябрь, март	Зам. директора по ВР, социальный педагог
7	Воспитательная беседа по профилактике СПИДа со специалистами Урванского района ЦРБ	5-10 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, социальный педагог, психолог
8	Беседа с психологом «Скажи наркотикам –НЕТ!»	8-10 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, педагог- организатор
9	Спортивная игра «Зарница»	1-10 классы	февраль	Учителя физкультуры
10	Праздник здоровья Игра«Бытьздоровыммодно»	ГПД	январь май	Зам.дир.поВР, фельдшер, воспитатели
11	Конкурс фотографий «Мама, папа, я- спортивная семья»	5-10 классы	апрель	Классные руководители
12	Профилактика заболеваний передающихся половым путём.	8-10 классы	апрель	Фельдшер
13	Соревнования «Самые быстрые, ловкие, смелые»	1-6 классы	апрель	Учителя физкультуры
14	Профилактика ранней нежелательной беременности	8-10 классы	май	Фельдшер
15	Беседы по теме ЗОЖ	7-10 классы	октябрь	Фельдшер

	«Личная гигиена девушки» «Личная гигиена молодого человека»	7-10 классы	февраль	Фельдшер
16	Мероприятие по профилактике наркомании «Выбери жизнь!»	8-10 классы	июнь	Советник по ВР, Фельдшер
17	Проведение бесед с обучающимися на темы: профилактика ОКИ, ОРЗ, Гриппа, туберкулёза, гепатитов, КЭ, СПИДа, гельминтов, педикулёза, чесотки, близорукости; гигиеническое воспитание; половое воспитание; сохранение продуктивного здоровья; ЗОЖ; вредные привычки (курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм).	1-10 классы	сентябрь-май	Фельдшер /по плану/
18	Классные часы, беседы, по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая), алкоголя, наркотиков. /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	5-10 классы	сентябрь-май	Фельдшер,  классные руководители, воспитатели  /по плану/
19	Классные часы, беседы, занятия-практикумы, экскурсии с обучающимися (воспитанниками) по формированию ЗОЖ /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	1-10 классы	сентябрь-май	Классные руководители, воспитатели  /по плану/
20	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации программ внеурочной деятельности.	1-4 классы	сентябрь-май	Классные руководители
21	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Человек»	1-10 классы	сентябрь-май	Классные руководители
22	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Домоводство»	5-10 классы	сентябрь-май	Учитель технологии
23	Экологическая КРУГОСВЕТКА	1-10 классы	24 сентября	Зам. директора по ВР, советник
24	Экологическая акция МУСОР.NET	1-10 классы	сентябрь, май	Зам. директора по ВР, советник
25	Экологическая акция «Сдай макулатуру – СПАСИ ДЕРЕВО!»	1-10 классы	сентябрь- декабрь	Зам. директора по ВР, Зам. директора по АХР

26	Театральная постановка «Как Человек разрушил Землю», изготовление костюмов из бросового материала.	5-8 классы	март	Советник по ВР, Зам.директора по ВР Руководитель Театра «Браво»
27	Работа Экологического отряда «ЮНЭК» юный эколог	ЮНЭК	в течение года по плану работы отряда	Зам. директора по ВР
28	Турниры: по баскетболу, футболу, волейболу, настольному теннису	5-10 классы	в течение года по плану работы учителей физкультуры и руководителей объединений доп. Образования	Учителя физкультуры, руководители объединений доп. Образования
29	Сдача норм ГТО	9-10 классы	В течение года	Учителя физкультуры
30	Участие во Всероссийской онлайн-олимпиаде по окружающему миру и экологии	1-4 классы	апрель	Зам. директора по ВР
<b>Мероприятия с педагогами</b>				
1	#Челлендж БУДЬ В ФОРМЕ		В течение года	Учителя физкультуры
2	Сплав		В течение года	Учителя физкультуры
3	Велопрогулка		В течение года	Учителя физкультуры
4	Участие в спортивном марфоне		В течение года	Учителя физкультуры
5	Поездка в горы.		В течение года	Учителя физкультуры
6	Мастер-класс по скандинавской ходьбе.		В течение года	Учителя физкультуры
7	Турслёт		В течение года	Учителя физкультуры
8	Сдача норм ГТО		В течение года	Учителя физкультуры

**Тематическое планирование**  
**По формированию здорового образа жизни**  
**на 2024-2025 учебный год**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-10классы	В течение года	Фельдшер
2	Беседы (рекомендуемая тематика) «Соблюдение личной гигиены, как залог здоровья» «Витамины и мы» «Режим дня — основа жизни человека» «Учимся отдыхать» «Здоровые привычки» «Как научиться быть здоровым?» «Польза спорта для организма подростка» «Конфликты -как избежать?» «Здоровое общение» «Движение-это жизнь!» «Посеешь привычку — пожнешь характер» «Чувство взрослости. Что такое?»	1-10классы	В течение года	Классные руководители
3	Тематический ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	1-10классы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
4	Викторина «ЗДОРОВЬЕ»	1-6классы	ноябрь	Классные руководители
5	КЧ «COVID-19 -болезнь которая играет не по правилам» КЧ «Профилактика ОРВ и и гриппа» КЧ«Профилактика- лучшая тактика» КЧ «Пять шагов к здоровью» КЧ«Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Спорт и здоровье» КЧ«Здоровый образ жизни-мода	1-10классы	сентябрь-май	Классные руководители



	Или необходимость» КЧ«Здоровье–это модно» КЧ «Компьютер и Я» КЧ«Чума XXI века»			
6	Воспитательная беседа по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков со специалистами Урванского нского наркологического диспансера «Как научиться быть здоровым?»	5-10классы	ноябрь, март	Зам. директора по ВР, социальный педагог
7	Воспитательная беседа по профилактике СПИДа со специалистами ФАП	8-10классы	декабрь	Зам. директора по ВР, фельдшер
8	Беседа с инспектором ПДН «Полезный разговор о вредных привычках»	5-10классы	декабрь	Зам. директора по ВР, социальный педагог
9	Спортивная игра «Зарница»	1-9классы	февраль	Учителя физкультуры
10	Праздник здоровья Игра «Быть здоровым модно»	ГПД	январь май	Зам.дир.по ВР, фельдшер, советник
11	Конкурс фотографий «Мама, папа, я-спортивная семья»	5-10классы	апрель	Классные руководители
12	Профилактика заболеваний передающихся половым путём.	7-10классы	апрель	Фельдшер
13	Соревнования «Самые быстрые, ловкие, смелые»	1-6классы	апрель	Учителя физкультуры
14	Профилактика ранней нежелательной беременности	8-10классы	май	Фельдшер
15	Беседы «Личная гигиена девушки» «Личная гигиена молодого человека»	7-9классы	октябрь февраль	Фельдшер
16	Мероприятие по профилактике наркомании «Выбери жизнь!»	8-10классы	июнь	Классные руководители
17	Проведение бесед с обучающимися на темы: профилактика ОКИ,ОРЗ, Гриппа, туберкулёза, гепатитов, КЭ,	1-10классы	сентябрь-май	Фельдшер /по плану/

	СПИДа, гельминтов, педикулёза, чесотки, близорукости; гигиеническое воспитание; половое воспитание; сохранение продуктивного здоровья; ЗОЖ; вредные привычки (курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм).			
18	Классные часы, беседы, по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая), алкоголя, наркотиков. /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	5-9классы	сентябрь-май	Фельдшер, классные руководители, воспитатели /по плану/
19	Классные часы, беседы, занятия-практикумы, экскурсии с обучающимися (воспитанниками) по формированию ЗОЖ /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	1-10классы	сентябрь-май	Классные руководители, /по плану/
20	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации программ внеурочной деятельности.	1-4классы	сентябрь-май	Классные руководители
21	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Человек»	8-10 классы	сентябрь-май	Классные руководители
22	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Домоводство»	5-9классы	сентябрь-май	Учитель домоводства
23	Экологическая КРУГОСВЕТКА	1-10классы	сентябрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
24	Экологическая акция МУСОП.NET	1-10классы	Сентябрь ,май	Зам. директора по ВР, советник
25	Экологическая акция «Сдай макулатуру – СПАСИ ДЕРЕВО!»	1-9классы	сентябрь-декабрь	Зам. директора по ВР, Зам. директора по АХР
26	Работа Экологического отряда «ЮНЭК» юный эколог	ЮНЭК	в течение года по плану работы отряда	Зам. директора по ВР
27	Турниры: по баскетболу ,футболу,	5-9классы	В течение года	Учителя

	волейболу, настольному теннису		по плану работы учителей физкультуры и руководителей объединений доп. образования	физкультуры, руководители объединений доп. образования
28	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры
29	Участие во Всероссийской онлайн-олимпиаде по окружающему миру и экологии		апрель	Зам. директора по ВР
<b>Мероприятия с педагогами</b>				
1	#Челлендж БУДЬ В ФОРМЕ		В течение года	Учителя физкультуры
2	Сплав		В течение года	Учителя физкультуры
3	Велопрогулка		В течение года	Учителя физкультуры
4	Участие в атлетическом марафоне		В течение года	Учителя физкультуры
5	Поездка в горы.		В течение года	Учителя физкультуры
6	Мастер-класс по скандинавской ходьбе.		В течение года	Учителя физкультуры
7	Турслёт		В течение года	Учителя физкультуры
8	Сдача норм ГТО		В течение года	Учителя физкультуры

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

**Анкета для оценки уровня отношения обучающихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.**

**Пожалуйста, укажите**

**1. Ваш пол**

-мужской

-женский

Ваш возраст \_\_\_\_\_ (укажите полное число лет)

**2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?**

1. Хорошее

2. Удовлетворительное

3. Плохое

4. Затрудняюсь ответить

**3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?**

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)

Материальное благополучие,

Качественное образование,

Хорошее здоровье,

Привлекательная внешность,

Любимая работа,

Возможность общаться с интересными людьми,

Благополучная семья,

Свобода и независимость.

**4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.**

Хорошая наследственность,

Хорошие экологические условия,

Выполнение правил здорового образа жизни,

Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,

Знания о том, как заботиться о своем здоровье,

Отсутствие физических и умственных перегрузок,

Регулярные занятия спортом,

Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

**5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?**

Это всегда интересная и полезная информация,

Иногда это достаточно интересная и полезная информация,

Не очень интересная и полезная информация,

Эта информация меня не интересует.

**6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье**

Вполне достаточно,

Не вполне достаточно,

Недостаточно.

**7. Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?**

Часто	От родителей
От случая к случаю	От друзей
Никогда	В школе
	Из журналов, книг
	Из передач ТВ
	Через интернет

**8. Считаете ли вы следующее вредным для Вашего здоровья? (Вы должны ответить на каждую строчку таблицы.)**

Вредно

Трудно сказать

Совсем не вредно

1. Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов)\переедание

2. Употребление алкоголя

3. Употребление наркотиков

4. Сидячий образ жизни

5. Курение

6. Недоедание

**9. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)**

Курение

Снижение и набор веса

Алкоголь

Половое воспитание

Нарушение питания

Влияние наркотиков

Инфекции, передаваемые половым путем

Физические упражнения и спорт

Управление эмоциями

Межличностные отношения

Другое(указать что именно)

# Как сохранить здоровье зимой

1. Соблюдайте режим труда и отдыха.

2. Поддерживайте водный баланс.

3. Выполняйте физические упражнения.



4. Следуйте правилам здорового питания и включите в рацион:

○ источники ненасыщенных жирных кислот — жирная рыба, оливковое, льняное, подсолнечное масло;

○ источники сложных углеводов — блюда из неочищенных круп;

○ источники незаменимых аминокислот — нежирное мясо, курица, индейка, молочные продукты, бобовые;

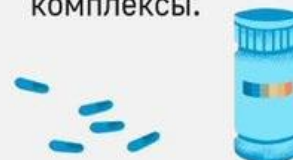


○ овощи и фрукты — капуста, морковь, лук, чеснок, гранаты, цитрусовые, яблоки;

○ орехи;



○ поливитаминные комплексы.



# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

## Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

## Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Заложенность носа

Чихание

Кашель

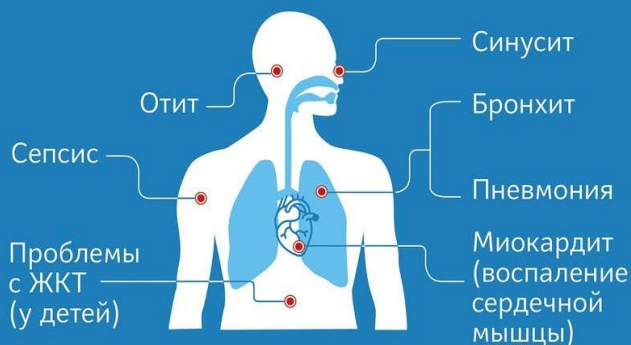
Боль в горле

Боль в мышцах

Бледность

Повышение температуры, озноб

## Осложнения



## Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением