

Принято на заседании  
педагогического Совета  
Протокол №1 от 28.08.2018г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 48  
Л. Э. Юсупова  
Приказ № 201 от 01.09.2018г.

Принято с учетом мнения  
Управленческого Совета школы  
Протокол № 1 от 08.09.2018г.

**Программа формирования здорового жизненного стиля,  
здорового образа жизни, обучения жизненно важным навыкам  
«Мы здоровыми растём»**

Составила Вазагова Е.И.

**2018-2019 учебный год**

*Детство счастливым должно быть у всех  
Должен звенеть детский радостный смех,  
Счастьем глазенки должны засиять,  
Нам по плечу все проблемы решать.*

### **Пояснительная записка**

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни школьников, как один из вариантов, может способствовать реализация школьной программы «Мы здоровыми растём», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного **физического, психического и социального благополучия**, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

**Здоровье физическое** — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

**Здоровье психическое** — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

**Здоровье социальное** — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

В работе с детьми следует учитывать все три составляющих понятия «здоровье» с учётом их возрастных особенностей.

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

В свою очередь, **здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты**, как:

- физическая активность;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- здоровый психологический климат в семье;
- отсутствие вредных привычек;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- положительные эмоции.

Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью.

Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека.

Здоровье – ценнейшее капиталовложение всего общества.

### **Актуальность программы**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в последние годы в стране наблюдается ряд тенденций, сигнализирующих об ухудшении состояния здоровья детей. Неуклонно возрастает количество детей с хроническими заболеваниями различных органов и систем организма, не позволяющими им выдерживать соответствующие возрасту физические и умственные нагрузки. Кроме этого, нередко среди детей младшего школьного возраста возникают проблемы, связанные с курением, алкоголизмом и наркоманией. Особенно подвержены этому влиянию дети 13-14 летнего возраста из неблагополучных семей и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию в связи с отсутствием должного внимания к здоровью ребенка со стороны родителей.

## **Цель программы**

создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

## **Задачи программы**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного 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 установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (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, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений 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.

## **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 16 лет.

### **Участники программы**

- учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники (биология, ЛФК и др.);
- школьная медсестра;
- школьный психолог;
- родители.

В ходе реализации программы применяются следующие технологии:

### **Физкультурно-оздоровительные:**

- комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников;
- организация ежедневных прогулок на свежем воздухе, в случае плохой погоды — динамические паузы, малоподвижные игры;
- организация физкультурных пауз при самоподготовке, групповых занятиях.
- организация несовершеннолетних в спортивные секции;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дни здоровья, соревнования, спортивно — развлекательные праздники).

### **Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности:**

- формирование и обеспечение функционирования системы безопасности;

- отработка планов по действиям в ЧС, антитеррористическая защищенность, проведение Дня защиты детей, тренировочных эвакуаций;
- соблюдение техники безопасности;
- обеспечение пожарной безопасности.

#### **Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии:**

- формирование и укрепление психологического здоровья воспитанников, повышение ресурсов психологической адаптации личности (социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых необходимо привлекать не только детей, но и их родителей, а также педагогов);
- включение в систему работы мероприятий, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- проведение лекций, бесед, консультаций по проблемам сохранения здоровья, профилактики вредных привычек;
- организация и проведение конкурсов, праздников, дней здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем оздоровительным вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

#### **Психолого-педагогические технологии:**

- снятие эмоционального напряжения, через использование игровых технологий;
- проведение физкультминуток, утренней зарядки, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз;
- создание благоприятного психологического климата на групповых занятиях, самоподготовке, традиционных мероприятиях;
- охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни;
- повышение квалификации работников центра и уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья воспитанников;
- проведение лекций, семинаров, консультаций, курсов по различным вопросам развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье;
- приобретение необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Важной особенностью программы является дифференцированность, гибкость и адаптивность к разновозрастному составу воспитанников (рассчитана на детей с 3-х до 18 лет).

Мероприятия по реализации данной программы предусматривают тесную связь с медицинской программой сохранения и восстановления здоровья «Ступени Здоровья», программой родительской школы «Мир», а также совместную работу администрации центра, педагогического коллектива, медработников, родителей и специалистов учреждений системы профилактики.

**Основным педагогическим инструментом** в реализации программы станет сотворчество, совместная деятельность и партнерское взаимодействие детей, родителей и педагогов. Совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она может быть выгодной с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса.

### **Методики и инструментарий реализации программы**

- Диагностика уровня субъективного контроля «Что зависит от меня». Тест - опросник
- Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков

- Программа учебных предметов (ЛФК), формирующих основы здорового образа жизни
- Дни здоровья
- Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога)
- План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся
- Диагностика «Комфортность на уроке»
- «Отношение ребёнка к обучению в школе». Тест – опросник
- Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Россела и И. Фергнсона Тест - опросник
- Методика Филиппа «Диагностика школьной тревожности». Тест – опросник

## **Основные направления работы по реализации программы**

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

**Просветительское** - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

**Психолого - педагогическое** - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

**Спортивно - оздоровительное** - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

## **Предлагаемые формы работы по реализации программы.**

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:
  - Работа спортивных секций;
  - Разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях
  - Общешкольные Дни здоровья;
  - Прогулки на свежем воздухе.
2. Соревнования и спортивные праздники:
  - Спортивные турниры;
  - Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;
  - Товарищеские встречи по различным видам спорта;
3. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:
  - Беседы и лекции;
  - Встречи с медработниками;

- Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

#### 5. Исследовательская работа

- Анкетирование.
- Диагностика;

### **Материально-техническая база.**

Для реализации программы «Мы здоровыми растём» имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- спортивный зал;
- медицинский кабинет;
- спортивная площадка;
- столовая (организация горячего питания).

### **Прогнозируемый результат**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Программа «Мы здоровыми растём» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок реализации программы неограничен)

### **Примерные формы реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей школьников**

#### **1. Младший школьный возраст.**

- Цель:** 1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры;
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза;

<b>1-й класс</b>	
<b>Классные часы</b>	Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль

	зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.
<b>Родительское собрание</b>	«Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника».
<b>Конкурсы, викторины</b>	Викторина «Быть здоровым – здорово!» Рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»
<b>2-й класс</b>	
<b>Классные часы</b>	Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Роль физических занятий в жизни человека.
<b>Родительское собрание</b>	«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».
<b>Конкурсы</b>	Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».
<b>3-4 классы</b>	
<b>Классные часы</b>	Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.
<b>Родительское собрание</b>	Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника».
<b>Конкурсы</b>	Рисунков «Зеленая аптека».

## II. Младший подростковый возраст (5-6 классы).

**Цель:** 1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика ранней преступности.

<b>Классные часы</b>	Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.
<b>Родительское собрание</b>	«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности».
<b>Конкурсы, викторины</b>	Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

### III. Средний подростковый возраст (7-8 классы).

- Цель:** 1 Приобщение к здоровому образу жизни.  
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.  
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.  
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

<b>Классные часы</b>	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?
<b>Родительское собрание</b>	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН по вопросу профилактики преступности.
<b>Конкурсы, викторины</b>	Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!»  Викторина «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

### IV. Старший подростковый возраст (9 класс).

- Цель:** 1. Приобщение к здоровому образу жизни.  
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.  
3. Профилактика преступности.

<b>Классные часы</b>	Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».
<b>Родительское собрание</b>	Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток- преступник: причины, последствия.
<b>Конкурсы</b>	Фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»; буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».

**План работы учителей с учащимися  
в рамках реализации программы «Мы здоровыми растём»**

<b>Ежедневно</b>	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках.
<b>Ежедневно</b>	Проведение уроков «Здоровья» на свежем воздухе (с учётом погодных условий)
<b>Ежедневно</b>	Консультационные встречи с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий, генеральная уборка классной комнаты.
<b>Ежемесячно</b>	Выпуск «Страничек здоровья» в ежемесячном журнале «Веснянка»
<b>Один раз в триместр</b>	Классные семейные праздники здоровья, экскурсии, родительские собрания.
<b>Один раз в полугодие</b>	Дни открытых дверей (для родителей), заполнение паспорта здоровья, посещение кабинета медсестры
<b>Один раз в год</b>	Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья, праздник здоровья.

**Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы «Мы здоровыми растём».**

**Цель:** - повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

<b>№</b>	<b>Виды и формы работы с родителями</b>	<b>Планируемые результаты обучающихся (личностные) У обучающихся будут сформированы:</b>	<b>Планируемые результаты работы с родителями</b>
1.	Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы.
2.	Консультации специалистов школьного психолога-медико-педагогического консилиума для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	Коррекция проблемного поведения детей.
3.	Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Почему ребёнок	-Навык организации режима дня и отдыха, -Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и	Повышение педагогической компетентности родителей. Повышение количества инициативных

	не любит читать», «Десять заповедей для родителей».	общественных местах, - Серьёзное отношение и потребность в чтении; - Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие.	обращений родителей к специалистам школы. Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе.
4.	Практикум для родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», «Что делать, если...» «Профилактика острых и кишечных заболеваний»	- Умение следить за своим здоровьем, - Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; - Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды	Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни
5.	Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка»: «Как ребёнок справляется с домашним заданием»	- Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни; - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.	Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний
6.	Общешкольное тематическое собрание	Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.	Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций
7.	Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов	Навык толерантности, коммуникабельности.	Активное участие в делах школы и класса

## Приложения

### Система формирования здорового образа жизни



## **Тематика бесед, утренников, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни**

### **1-4 классы (начальная школа)**

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Чтобы зубы не болели».
3. «Берегите зрение».
4. «Да здравствует мыло душистое».
5. «О хороших привычках».
6. «Учимся отдыхать».
7. «Загадки доктора Знайки».
8. «Ты и телевизор».
9. «Твое здоровье».
10. «Твой режим дня».
11. «Не видать Федоре горя...»
12. «Улыбка и хорошее настроение».
13. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».
14. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).
16. Занятия по профилактике наркомании.

### **5-7 классы**

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты – мир!»
6. «Режим питания».
7. «Вредные привычки и их преодоление».
8. «Здоровая еда – здоровая семья».
9. «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
10. «Мой школьный двор».
11. «Память: как ее тренировать».
12. «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
13. «Сотвори себя сам».
14. «Нет наркотикам».
15. «О ВИЧ-инфекции».
16. «Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ».

### **8-9 классы**

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».

6. «Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
10. «Прощайте, наркотики!»
11. Занятия по профилактике наркомании.
12. «Суд над наркоманией».
13. «Исцели себя сам».
14. «Экзамены без стресса».
15. «Сделай правильный выбор».
16. «Разговор на чистоту».
17. Акция «Внимание, СПИД!»
18. «Не оборви свою песню!»

### **Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни**

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты».
3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».
13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «СПИД – реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».
21. Наблюдения родителей «Ребенок в карусели развода».
22. Трудности адаптации первоклассников к школе.
23. Итоги медицинского осмотра учащихся школы.
24. Двигательная активность учащихся во внеурочное время.

**План месячника  
«ЗОЖ – это модно!»**

№п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1.	Открытие месячника «Мы за ЗОЖ!»	1 неделя
2.	Оформление стенда « Говорим здоровью – ДА!»	
3.	Тестирование «Что мы знаем о вреде никотина?»	
4.	Групповые занятия по профилактике вредных привычек.	1 раз в неделю
5.	Целевые экскурсии: в природу, спортивно-оздоровительный комплекс, спортивный магазин	1 раз в неделю
6.	Просмотр презентаций: «Олимпийские чемпионы»; «Вся, правда, о наркотиках»	1 раз в месяц
7.	Конкурс комплексов утренней гимнастики	2 неделя
8.	Конкурс рисунков: «ЗОЖ – это модно!», «Жизнь без сигареты»	3 неделя
9.	Беседы-диспуты: «Наркотики: между жизнью и смертью», «Табачная зависимость».	
10.	Часы общения по формированию ЗОЖ.	1 раз в неделю
11.	Шашечный турнир	Раз в четверть
12.	Соревнования: «Веселые старты»	3 воскресенье
13.	Создание фотогазеты «ЗОЖ – это модно!»	3 неделя

14.	«Калейдоскоп подвижных игр»	ежедневно
15.	Оформление и распространение буклета «Куриль – здоровью вредить».	2,3 неделя
16.	Оформление альбома: «Пословицы и поговорки о здоровье»	4 неделя
17.	Подведение итогов месячника	4 неделя

## Список литературы

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. - М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
3. Дзятковская Е.Н. Ребенок с неврологическим диагнозом: секреты успешной учебы :Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников. - М.:Образование и экология. 2009. - 56 с.
- 4.Дзятковская Е.Н. Невнимательный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы :Книга для педагогов и родителей. Изд-ние - М.: Образование и экология. 2011, — 32 с.
5. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.
6. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
7. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
5. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2009
6. Учитель, 2009 В.Богомолов. «Тестирование детей// -Серия «Психологический практикум».- Ростов Н/Д: «Феникс .-2004.