

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 19» НМР РТ
Протокол № 4 от «26» 01 2025г.

С учетом мнения
Совета родителей и обучающихся
МБОУ «СОШ № 19» НМР РТ
Протокол № 10 от «23» 01 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 19» НМР РТ
Л.В. Архипова
Приказ № 44 от «27» 01 2025г.



изменения
в рабочую ПРОГРАММУ ВОСПИТАНИЯ
муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 19»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

г. Нижнекамск, 2025

1. В Пояснительную записку добавить Абзац 5:

- Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3610-р от 7 декабря 2024 года «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу»;

Пункт 1.2 Целевого раздела изложить в следующей редакции:

Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

Принципы здорового образа жизни

Социальные:

- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть мотивированным и волевым, то есть регулируемым самим субъектом.

Биологические:

- образ жизни должен быть возрастным;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть аскетичным.

Основные принципы соблюдения трезвого образа жизни:

1. Ставить трезвый образ жизни не ниже всех других ценностей (успеха, здоровья, денежных, материальных благ и т.д.).
2. Вести здоровый образ жизни (включающий правильное питание, режим дня и прочее).
3. Никогда не забывать о своей зависимости, помнить, что она никуда не исчезает со временем.
4. Предвидеть опасность срыва, избегать провоцирующих ситуаций.
5. Избегать стрессов, учиться общаться без конфликтов и ссор.
6. Правильно планировать досуг, отдыхать полноценно, активно и интересно.
7. Заниматься спортом, поддерживать хорошую форму.

8. Анализировать проблемы, контролировать свое поведение, эмоции, работать над собой.

9. Не придавать чересчур большое значение трудностям, помнить, что ни хорошее, ни плохое не является вечным.

10. Не пытаться достигать всего и сразу в каких-то отраслях, не ставить перед собой несбыточных целей, добиваться всего постепенно, чтобы не впадать при неудачах в уныние, провоцирующее на выпивку.

Основание: «План мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу», утверждённый распоряжением Правительства Российской Федерации № 3610-р от 7 декабря 2024 года.