

Утверждаю

Директор

МАОУ «Многопрофильный лицей №11»

Советского района г. Казани

А.Р. Шигапов

Протокол № 1 от 09.01.2025



**Комплексная программа
формирования здорового образа жизни
среди обучающихся**

**МАОУ «Многопрофильный лицей № 11» Советского района г.Казани
«МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ»**

2025 год

1. Введение

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Основная цель мероприятий по формированию здорового образа жизни – предостеречь молодых людей от болезней, не допустить употребление наркотических веществ, привить навыки трезвого образа жизни.

Доминирующими факторами риска, влияющими на возникновение заболевания, являются гиподинамия, нерациональное питание, психического перенапряжение, стрессы, вредные привычки, избыточная масса тела.

Низкий уровень мотивации населения к сохранению своего здоровья и отказа от вредных привычек во многом связан с негативным воздействием средств массовой информации, провоцирующих формирование вредных привычек и распространяющих псевдотрадиционную культуру нездорового образа жизни и с неинформированностью молодёжи о своих правах и обязанностях в сфере здорового образа жизни, о возможностях посещения спортивных клубов, площадок и мероприятий, с незнанием санитарно – гигиенических норм, правил и условий труда.

Комплексная программа формирования здорового образа жизни среди обучающихся лица № 11 «Мы выбираем жизнь» (далее – Программа) включает в себя мероприятия по формированию у молодёжи потребности быть здоровым, мотивации к отказу от вредных привычек; профилактику заболеваний путём проведения регулярного медицинского контроля; содействие в формировании оптимального двигательного режима и правильного режима питания, соответствующих физиологическим особенностям и возрасту конкретного человека; повышение устойчивости организма к вредному воздействию окружающей среды, стрессам, развитие здоровых привычек и навыков, умения справляться с собственными эмоциями.

В основу успешной реализации Программы положен принцип доступности мероприятий для всех категорий молодёжной среды вне зависимости от социального статуса, уровня доходов и места жительства;

2. Цель и задачи Программы

Целью Программы является создание модели по формированию здорового образа жизни, социальной и социально-психологической адаптации учащихся, привлечение молодёжи к занятию спортом, создание условий для ведения здорового образа жизни среди молодёжи.

Задачи Программы:

- формирование у молодёжи мотивации к ведению здорового образа жизни;
- повышение эффективности деятельности существующих учреждений, занимающихся формированием здорового образа жизни;

- развитие системы информирования молодёжи о мерах профилактики заболеваний, сохранения и укрепления своего здоровья;

- создание воспитательной среды, СПОСОБСТВУЮЩИХ НЕДОПУЩЕНИЮ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

3. Сроки реализации Программы

Реализация Программы рассчитана на период с января 2025- декабрь 2030 года. Сроки РЕАЛИЗАЦИИ – 5 ЛЕТ.

4. Система мероприятий Программы

Программа содержит комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у молодёжи по следующим направлениям деятельности:

- мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом;
- мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни;
- мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек);
- мероприятия, направленные на регулярность медицинского контроля;
- мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни.

План мероприятий по формированию здорового образа жизни молодёжи определён в Приложении к Программе.

5. Ресурсное обеспечение Программы

Финансовое обеспечение Программы не требует дополнительных средств, так как осуществляется за счёт бюджетных ассигнований, предусмотренных исполнителями Программы в бюджете образовательной организации.

6. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий Программы

- Рост уровня информированности молодёжи по проблемам, связанным с нездоровым образом жизни.
- Создание мотивации на активную жизненную позицию в формировании здорового образа жизни, адаптацию в обществе.
- Снижение употребления психоактивных веществ в молодёжной среде.
- Привлечение к чтению высокохудожественных классических произведений.
- Увеличение количества молодых людей, систематически занимающегося физической культурой и спортом

7. Организация управления Программой

Координацию и контроль за реализацией мероприятий Программы осуществляет Администрация образовательного учреждения.

Приложение к Программе

План мероприятий
по формированию здорового образа жизни среди обучающихся
МАОУ «Многопрофильного лицея № 11» Советского района г.Казани
«Мы выбираем жизнь» НА ЯНВАРЬ 2025 ГОД- МАЙ 2025 ГОД

	Наименование мероприятий	Исполнитель	Срок исполнения	Ожидаемый результат
1.	2.	3.	4.	5.
1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом.				
1.1	Проведение лыжных соревнований в рамках массовых лыжных гонок «Лыжня России»	Раззакова М.С учитель физической культуры	Февраль	Привлечение внимание к массовому спорту.
1.2	Проведение военно – спортивных игр «Зарница»	Раззакова М.С учитель физической культуры	Февраль	Патриотическое воспитание
1.3	Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Отечества»	Раззакова М.С учитель физической культуры	март	Содействие формированию здорового образа жизни у молодёжи
1.4	Проведение спортивных соревнований в «Футбол для всех»	Раззакова М.С учитель физической культуры	апрель	Привлечения молодёжи к занятиям массовыми видами спорта
1.5	Проведение традиционной легкоатлетической эстафеты, посвященной Дню Победы	Раззакова М.С учитель физической культуры	Апрель	Привлечения молодёжи к занятиям массовыми видами спорта
1.6	Проведение соревнования «Весёлые старты» для 1-4 классов	Привлечения молодёжи к занятиям массовыми видами спорта	май	Содействие формированию здорового образа жизни молодёжи

1.7	Проведения спартакиады по мини – футболу, волейболу, настольному теннису, шахматам	Начальник лагеря	июнь	Повышение интереса у молодежи к занятиям физической культурой и спортом
2. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни				
2.1	Разработка и внедрение учебно – просветительской программы формирования у обучающихся знаний о принципах здорового питания в рамках естественно – научных дисциплин.	Руководители групп, библиотекарь	В течение всего периода	Содействие формированию у обучающихся знаний о принципах здорового питания
2.2	Проведение конкурса «Школа здорового образа жизни» среди обучающихся лица	Социальный педагог, психолог	В течение всего периода	Содействие формированию здорового образа жизни у обучающихся
2.3	Проведение лекций по пропаганде здорового образа жизни	Руководители групп, библиотекарь	В течение года	Содействие формированию здорового образа жизни у молодёжи
2.4	Проведение в образовательном учреждении цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей: «Значение личной гигиены для здоровья», «Учитесь быть здоровым», «Наркомания у подростков», «Сигареты – что у них внутри», «Пиво – современный наркотик» «О здоровом образе жизни»,	Социальный педагог, психолог Специалисты, методисты комитета по образованию отдела по работе с молодёжью, Медицинский работник	В течение всего периода	Содействие формированию у обучающихся и их родителей знаний о принципах здорового образа жизни.

	«Пьют родители – страдают дети», «Нервность и здоровый образ жизни», «Азбука здорового питания»			
2.5	Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся лица: «Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание», «Калории против витаминов»	Руководители групп, библиотекарь, социальный педагог	В течение всего периода	Содействие формированию знаний о принципах здорового питания.
2.6	Проведение Дня здоровья и витаминизации среди обучающихся лица	Медицинский работник, Социальный педагог	7 апреля	Формирование навыков здорового образа жизни
3. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек)				
3.1	Акция «Без наркотиков», «Скажи жизни – Да!», посвященные всемирному Дню борьбы со СПИДом	Социальный педагог, психолог	декабрь	Профилактика СПИДа среди молодежи
3.2	Проведение акции «Нет алкоголю»	Медицинский работник	январь	Повышение уровня знаний среди молодёжи о вреде алкоголя
3.3	Проведение акции «Начни с себя»	Социальный педагог	февраль	Профилактика вредных привычек
3.4	Проведение лекций по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным»	Медицинский работник, Социальный педагог	март	Профилактика наркомании
3.5	Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на	Руководители групп, библиотекарь	1 раз в квартал в течение	Профилактика наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения среди подростков и молодежи

	профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения		всего периода	
3.6	Проведение «круглых столов» «алкоголь – это стиль жизни или болезнь?» в рамках месячника по борьбе с наркоманией.	Руководители групп, библиотekarь	Май	Повышение уровня знаний о вреде алкоголя среди молодёжи
3.7	- Совместное участие с городским центром детского творчества в проекте «Скажи жизни «Да!», организация и проведение кинолекториев по теме «Детский алкоголизм». - Вечер-диалог «Цена заблуждений. Показ фильма «Дневник Насти» (обсуждение фильма)	Специалисты, методисты комитета по образованию отдела по работе с молодёжью, Социальный педагог	Апрель	Профилактика алкоголизма среди молодежи.
3.8	Обучение молодёжи методам профилактики заболеваний, мотивирование их к отказу от вредных привычек	Медицинский работник	В течение всего периода	Формирование навыков здорового образа жизни и установки на отказ от вредных привычек
3.9	Проведение тренингов и семинаров по профилактике вредных привычек	Социальный педагог, психолог	1 раз в месяц в течение всего периода	Профилактика вредных привычек, сокращение численности молодёжи, потребляющих наркотики, алкоголь, табак

4. Мероприятия, направленные на регулярность медицинского контроля

4.1	Организация «Поезда здоровья» с целью обучения молодёжи измерению артериального давления	Медицинский работник	1 раз в месяц в течение всего периода	Пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.
4.2	Проведение мероприятий по профилактике заболеваний полости рта	Медицинский работник	В течение всего периода	Ежегодный профилактический осмотр.

	«Зубы и здоровье». Обследование полости рта и обучение гигиеническим навыкам			
4.3	Проведение серии лекций «Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний» и консультативное просвещение молодёжи о здоровом образе жизни, вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем	Медицинский работник	В течение года	Повышение уровня знаний среди молодёжи о вредных привычках
5. Мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни				
5.1	Конкурс эссе «Здоровая молодёжь – будущее России»	Социальный педагог, психолог	январь	Формирование установок на здоровый образ жизни
5.2	Участие в проведении городского велопробега «За здоровый образ жизни»	Спортивный тренер Медицинский работник	Октябрь, апрель	Формирование установок на здоровый образ жизни
5.3	Организация статей по здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек в районной газете «Звезда»: <ol style="list-style-type: none"> 1. «Прекрасно жить без сигарет, мы табаку ответим: «Нет!» 2. «Искусство продлить жизнь – искусство не сократить её» 3. «Беду можно предупредить» (о наркомании) 4. «Подростковый алкоголизм» 5. «Берегите ваше сердце» 6. «Движение – это жизнь» 7. «Нервность и здоровье» 8. «Здоровье – мудрых гонорар» 	Руководители групп, библиотекарь, Социальный педагог	1 раз в месяц в течение всего периода	Увеличение количества молодёжи, владеющей информацией о здоровом образе жизни.

5.4	<p>Разработка и распространение памяток, буклетов о здоровом образе жизни и профилактике вредных привычек:</p> <p>«Освободи себя от вредной привычки»</p> <p>« Курение и потомство»</p> <p>«Жизнь требует движения»</p> <p>«Учитесь быть здоровым»</p> <p>«Алкоголь. Вопросы и ответы»</p>	<p>Руководители групп, библиотекарь</p>	<p>В течение всего периода</p>	<p>Информирование молодёжи о ценностях здорового образа жизни</p>
1.5	<p>Организация и проведение Всемирных дней здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Всемирный день иммунизации – 7 апреля -Международный день семьи – 15 мая -Международный день памяти умерших от ВИЧ/СПИДа – 19 мая -Всемирный день без табака – 31 мая -Международный день защиты детей – 1 июня -Международный день борьбы с наркоманией – 26 июня -День физкультурника – 11 августа -Всемирный день сердца – 25 сентября -Всемирный день охраны психического здоровья – 10 октября -Международный день отказа от курения – 17 ноября 	<p>Спортивный тренер, Руководители групп. Медицинский работник</p>	<p>В течение всего периода</p>	<p>Пропаганда здорового образа</p>

	-Всемирный день борьбы со СПИДом – 1 декабря			
--	--	--	--	--