



«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Матюшинская СОШ»

ВМР РТ

Верхнеуслонского

муниципального района

Республики Татарстан

*Шарафеева*

Шарафеева Р.А.

Приказ № 2 от 31.01.2025 г.

## Приложение к рабочей программе воспитания в 1-11 классах

### Принципы и план мероприятий ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи в МБОУ «Матюшинская СОШ» Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан

Одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей, подростков и молодежи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важнейшее место занимает формирование здорового образа жизни и ведение трезвого образа жизни у детей, подростков и молодежи.

#### К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни и ведения трезвого образа жизни, отнесены:

- отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем и табакокурение);
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров;
- культура обучения и труда;
- состояние окружающей среды.

#### Основными целями данного направления являются:

- ориентация на поддержание собственного здоровья и здоровья в целом, осознание ценности здоровья;
- формирование знаний об управлении состоянием здоровья, о принципах и формах здорового образа жизни;
- замещение поведения, связанного с употреблением табака и алкоголя, физической активностью и общественной деятельностью.
- формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программно и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;

- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

#### **Задачи:**

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, берегающие здоровье учащихся;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- просвещение родителей в вопросах понимания значения здорового образа жизни.
- Мероприятия, направленные на ведения здорового образа жизни и ведения трезвого образа жизни у детей, подростков и молодежи включают, в том числе профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании; формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни, искоренение вредных привычек; развитие физической культуры, обеспечение здорового питания.

#### **План мероприятий в 1-11 классах по введению здорового и трезвого образа жизни у детей, подростков и молодежи.**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Класс</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ответственные</b>
1	Ежедневная зарядка «Пять минут бодрости»	1-11	В течение года	Классные руководители
2	Организация подвижных игр на больших переменах	1-11	В течение года,	Учитель физической культуры
3	Классные часы на тему «Профилактика инфекционных заболеваний»	1-11	Осень/весна	Классные руководители
4	Серия классных часов «Оказание первой медицинской помощи»	1-11	1 раз в четверть	Преподаватель ОБЗР
5	Организация книжно-иллюстративных выставок по пропаганде ЗОЖ	1-11	Январь	Библиотекарь
6	Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать»	7-11	Январь	Классные руководители
7	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	1-6	Февраль	Учитель ИЗО
8	Просмотр фильмов «Подростковый алкоголизм»	6-11	Февраль	Классные руководители
9	Акция «Сообща, где торгуют смертью».	5-11	Февраль	ЗДВР, педагог-организатор

10	Классные часы «Рациональное питание»	1-4	Март	Классные руководители
11	Час общения «О вреде алкоголя»	5-11	Март	Классные руководители
12	Информационно - просветительская акция «Вредным привычкам – нет, жизни-да!»	1-5	Апрель	ЗДВР, педагог-организатор, классные руководители
13	Конкурс рисунков «Жизнь без алкоголя»	5-7	Апрель	Учитель ИЗО
14	Всемирный День Здоровья	1-11	Апрель	ЗДВР, педагог-организатор, классные руководители, учитель физкультуры
15	Традиционный спортивный праздник «Сабантуй»	1-11	Май	Педагог-организатор
16	Игровая программа «Путешествие в страну Здоровья»	1-5	Май	ЗДВР, классные руководители
17	Беседа с родителями по вопросам профилактики табакокурения, алкоголизма	1-11	В течение года	Классные руководители
18	Час информации «Здоровым быть - век долгий жить»	1-11	В течение года	Классные руководители
19	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни с приглашением фельдшера ФАП	1-11	В течение года	Классные руководители
20	Мастер-класс «Здоровье и безопасность»	1-11	В течение года	Преподаватель ОБЗР