

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Л.И. Некрасова/  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Е.Л. Козлова /  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г

**Программа**  
**«Формирование здорового образа жизни и**  
**профилактики социально значимых**  
**заболеваний»**  
*МАОУ «Платошинская средняя школа»*  
*2024-2025*

*Здоровье, столь мало уважаемое в юных годах,  
делается в годах зрелости истинным благом...*  
*Н.М. Карамзин*

## **Пояснительная записка**

Важнейшим показателем национального богатства и необходимым условием процветания любой нации является состояние здоровья населения. Серьёзность кризисных явлений в России в области экономики, социальной политики, экологии, культуры, медицины, образования с его интенсифицированным учебным процессом уже привела к состоянию, которое демографы называют депопуляцией - вымиранием населения. Это находит своё отражение в неблагоприятных медико-демографических показателях, показателях болезненности, продолжительности жизни. Безусловно, ухудшается здоровье нации, происходит деформация жизненных ценностей, мотивационной сферы, разрушение института семьи, растут алкоголизация, наркопотребление и наркомания, преступность, ВИЧ-инфицированность и заболеваемость СПИДом, вирусным гепатитом, особенно среди молодёжи. Всё это происходит на фоне учащения стихийных природных бедствий и чрезвычайных ситуаций, вызванных производственными авариями и военными действиями, при недостаточном валеологическом сопровождении трудовой и образовательной действительности, при отсутствии навыков у населения здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни и в различных опасных ситуациях.

Данная программа «Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний» разработана в рамках образовательной программы Школы в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Программа предназначена для учащихся 1-11 классов.

Программа представляет собой комплексную программу формирования правильных представлений, знаний о здоровье человека и путях его укрепления, личностных ориентиров и установок, норм поведения и создания здоровьесберегающей образовательной среды, обеспечение сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья учащихся среднего звена.

**Цель:** Гигиеническое обучение и воспитание учащихся, формирование у учащихся ценностного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей, формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- ознакомить учащихся с влиянием вредных привычек на организм человека;
- создать условия для формирования стойкого негативного отношения к употреблению наркотиков;
- рассказать учащимся о вреде наркотиков, алкоголя, табакокурения;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровьесбережение.

## Условия реализации программы

Основными условиями формирования ЗОЖ являются:

- 1.Макросоциальные условия: уровень развития общества, культуры, состояние экологии, культурные традиции государства, степень заботы государства о здоровье граждан, уровень жизни населения.
- 2.Микросоциальные условия: условия конкретных форм жизнедеятельности, труда, быта, отдыха человека.
- 3.Психологические условия: установки самой личности в вопросах определения места здоровья в шкале жизненных ценностей, следования норм и правилам ЗОЖ.

Данная программа разработана на основе «Конвенции о правах ребенка», Конституции РФ, Закона РФ «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Типового положения об общеобразовательном учреждении», Устава образовательного учреждения, СанПиНов и других документов.

Теоретико-методологической основой программы являются следующие теоретические положения, понятия, принципы:

- Определение **понятия здоровья** не только как отсутствие заболеваний и дефектов, но состояние полного физического, душевного и социального благополучия (определение экспертов Всемирной организации здравоохранения). Здоровье – это ресурс преодоления неблагоприятных воздействий окружающей среды (природной, социальной), адаптации к изменяющимся условиям и сил для изменения этих условий в желательном для себя направлении. Состояние полного здоровья – это сочетание оптимальных адаптационных возможностей и высокого функционального резерва организма.

- Принцип природосообразности** (А.Я. Коменский), согласно которому построение образовательного процесса должно осуществляться на основе знания природы ребенка, в современном понимании – на основе закономерностей развития ребенка.

- Принцип культуросообразности**, согласно которому здоровье рассматривается не только как природный феномен, но и как явление культуры.

- Принцип комплексного, междисциплинарного подхода**, который заключается в единстве действий педагогов, школьного психолога, врачей в рамках укрепления и сохранения здоровья школьников.

- Стратегия здоровьесберегающей педагогики**, в соответствии с которой значимой целью педагогического коллектива является формирование в образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного пространства. Сущность которого – исключение или минимизация вредных для учащихся воздействий образовательного процесса и постепенное наращивание условий, способствующих построению здоровьесберегающего, здоровьеукрепляющего образовательного пространства школы.

- Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям школьников определенного возраста**, в соответствии с которым объем учебной нагрузки и уровень сложности изучаемого материала должны соответствовать индивидуальным возможностям учащихся.

## **Планируемые результаты реализации программы по формированию ЗОЖ и профилактике социально-значимых заболеваний**

В результате реализации настоящей программы у обучающихся основной школы должны быть сформированы следующие ценности, знания, умения, психологические установки, компетенции:

- понимание ценности здоровья как ресурса жизнедеятельности;
- компетентность в вопросах охраны здоровья, формирования культуры здорового образа жизни;
- понимание взаимной связи здоровья, экологического качества окружающей среды и экологической культуры человека;
- осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека:
  - 1) физического (сила, ловкость, выносливость);
  - 2) физиологического (работоспособность, устойчивость к заболеваниям);
  - 3) психического (умственная работоспособность, эмоциональное благополучие);
  - 4) социально-психологического (способность справиться со стрессом, качество отношений с окружающими людьми);
  - 5) репродуктивное (забота о своем здоровье как будущего родителя);
  - 6) духовного (иерархия ценностей); их зависимости от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;
- установка, мотивация к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- понимание факторов окружающей природно-социальной среды, которые негативно влияют здоровье человека; знания способов их компенсации, избегания, преодоления;
- способность прогнозировать последствия деятельности человека в природе, оценивать влияние природных и антропогенных факторов риска на здоровье человека;
- знание основ законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды и выполнение его требований;
- устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом;
- опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме;
- негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);
- отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ.

**При реализации программы школьники должны усвоить следующие теоретические и практические понятия:**

- культура здорового и безопасного образа жизни;
- представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- единство и взаимовлияние различных видов здоровья человека (духовного, физического, физиологического, психического и др.), их зависимость от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;

- факторы окружающей природно-социальной среды, позитивно и негативно влияющие на здоровье человека, преодоление влияния негативных факторов;
- последствия деятельности человека в природе, влияния природных и антропогенных факторов на здоровье человека;
- основы законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды;
- правила личной и общественной гигиены и санитарии;
- негативное влияние курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) на здоровье человека

**При реализации программы у школьников должны быть сформированы следующие ценностные установки:**

- осознанное отношение к собственному здоровью,
- личные убеждения, качества и привычки, способствующие снижению риска здоровью в повседневной жизни;
- положительное отношение к правилам личной и общественной гигиены и санитарии;
- мотивация к двигательной активности, занятиям физической культурой и спортом;
- негативная установка по отношению к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ).

**Организация деятельности образовательного учреждения по формированию здорового и безопасного образа жизни**

Реализация программы предполагает комплексный подход к организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, включая следующие направления:

- создание соответствующей инфраструктуры профилактики здоровья;
- формирование благоприятного психологического климата;
- рациональную организацию образовательного процесса, включая эффективную физкультурно-оздоровительную работу, организацию питания в соответствии с требованиями и нормативами;
- просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;
- привлечение родителей к разработке программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников и участию в ее реализации.

Программа деятельности по формированию у школьников осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формированию личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько образовательных (организационных и содержательных) модулей, которые должны стать основой построения соответствующей образовательной деятельности.

**Сентябрь****«ШКОЛА - ТЕРРИТОРИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Класс</b>	<b>Ответственные</b>
1	День туризма	1-11	Классные руководители Учителя физической культуры
2	Организация секции «Баскетбол»	5-11	Педагоги дополнительного образования
3	Организация секции «Волейбол»	5-11	Педагоги дополнительного образования
4	Организация секции «Легкая атлетика»	1-4 5-9	ДЮСШ «ВИХРЬ» Учителя физической культуры
5	Организация секции «Спортивная гимнастика»	1-5	ДЮСШ «ВИХРЬ» Тренер по спортивной гимнастике
6	Организация занятий по шахматам	1-7	МАОУ «Платошинская средняя школа» учитель начальных классов
7	Цикл бесед по ТБ	1-11	Классный руководитель
8	День здоровья	2-11	Классный руководитель
9	Акция «Внимание, дети!»	1-11	Педагог дополнительного образования кружка по ПДД
10	Семейная физкультурно-оздоровительная акция «Здорово быть здоровым»	1-11 Мероприятие в дистанционном режиме	Советник по воспитанию
11	Акция «Будем жить»	8-9	Совет старшеклассников
12	Тренировка и учение по действиям учащихся при возникновении различных ситуаций: пожар	1-11	Учитель ОБЖ

**Октябрь****«ТУБЕРКУЛЁЗ»**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Класс</b>	<b>Ответственные</b>
1	Конкурс рисунков	1-7	Классные руководители учитель ИЗО
2	Беседы «Профилактика туберкулёза»	5-8	Классные руководители Учитель биологии
3	Срезы «Туберкулёз»	9	Социальный педагог
4	Профилактическая газета	10-11	Классный руководитель
5	Диктант, сочинения	1-5	Учитель русского языка

**Ноябрь****«Знай и будь осторожен»**

№	Мероприятие	Класс	Ответственные
1	Беседа «Служба экстренной помощи»	5-6	Учитель ОБЖ
2	Конкурс рисунков «Дорожные знаки»	1-6	Учитель ИЗО Учитель начальных классов (окружающий мир) Педагог дополнительного образования
3	Беседа «Лекарство-друг или враг»	1-4	Классные руководители
4	Беседа «Сигаретный дым»	5-7	Классные руководители Учитель химии и биологии
5	Беседа «Риск – благородное дело ?»	8	Классный руководитель Социальный педагог
6	Беседа «Правила дорожного движения»	1-9	Классные руководители Педагоги дополнительного образования

**Декабрь****«ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ. СПИД.»**

№	Мероприятие	Класс	Ответственные
1	Беседа «Откуда появился СПИД»	5-11	Учитель биологии
2	Беседа «Течение болезни»	5-9	Учитель биологии
3	Показ видеороликов «СПИД»	1-9	Социальный педагог
4	Беседа «Внутреннее устройство человека» «Социально значимые заболевания»	1-4	Классные руководители
5	Игра «Что мы знаем?»	7-11 мероприятие в дистанционном режиме	Педагог дополнительного образования
6	Тест-задание	7 Мероприятие в дистанционном режиме	Психолог
7	Беседа «ВИЧ –инфекция СПИД»	8-11 Мероприятие в дистанционном режиме	Зам. директора по ВР

**Январь****«ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ»**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Класс</b>	<b>Ответственные</b>
1	Сочинение «Что я знаю о вреде наркотиков, алкоголя»	8-11	Учителя русского языка
2	Анкетирование	8-10	Социальный педагог
3	Выставка рисунков «Здоровье - наше богатство»	1-4	Начальная школа
4	Выставка рисунков «Нет наркотикам»	5-9	Учитель ИЗО
5	Выставка книг	9-11 Дистанционный режим	Библиотекарь
6	Беседа «История появления наркотиков»	5-9	Учитель истории
7	Беседа «Наркотики и яды»	7-11	Учитель химии
8	Беседы «Правда и ложь о наркотиках»	3-6	Классные руководители

**Февраль****«ВСЁ О КУРЕНИИ»**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Класс</b>	<b>Ответственные</b>
1	Беседа «Влияние никотина..»	1-4	Классные руководители
2	Ролевая игра «Сумей отказаться..»	5-9	Психолог
3	Выставка книг	9-11 Дистанционный режим	Библиотекарь
4	Индивидуальные беседы с учащимися начальной школы	1-4	Социальный педагог
5	Выставка рисунков «Курить -здоровью вредить»	1-7	Классные руководители, учитель ИЗО
6	<b>ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ</b>	для населения	Актив молодёжи Волонтёры

**МАРТ****«АЛКОГОЛЬ И ЧЕЛОВЕК»**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Класс</b>	<b>Ответственные</b>
1	Беседа «История об алкоголе»	8-9	Учитель истории
2	Обучающаяся презентация «О вредном влиянии алкоголя на организм»	5-9	Учитель биологии
3	Выставка книг	9-11 Дистанционный режим	Библиотекарь
4	Образовательный квест «Алкоголь-яд и обман»	9-11	Зам. директора по ВР
5	Беседа «О вредном влиянии на организм»	1-4	Социальный педагог

**Апрель****«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Класс</b>	<b>Ответственные</b>
1	Беседа «Лимонад, растворимые напитки» «Сладости, жевательные резинки» «Еда быстрого приготовления»	1-4	Классные руководители
2	Беседа «Активный и пассивный отдых»	5-6	Классный руководитель
3	Беседа «Иммунитет. Механизмы защиты организма»	8	Классный руководитель
4	Беседа «Режим дня, учёба и отдых»	6	Классный руководитель
5	Конкурс рисунков «Сладости –гадости»	1-5 Мероприятие в дистанционном режиме	Вожатая
6	Беседа «Прекрасная и опасная ВЕНЕРА»	7-11	Медицинский работник

## Май

### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

№	Мероприятие	Класс	Ответственные
1	АРКЕТИРОВАНИЕ «Болезни, которые вредят здоровью»	1-11	Классные руководители Социальный педагог
2	Выставка лучших рисунков	1-11	Вожатая
3	Сочинение «Для того, чтобы быть счастливым и здоровым...»	1-11	Учителя русского языка
4	День здоровья	1-11	Классные руководители Учителя физической культуры

### ИЮНЬ, ИЮЛЬ, АВГУСТ

- 1.Привлечение учащихся на летнюю оздоровительную компанию.
- 2.Привлечение детей из неблагополучных семей к трудоустройству.
- 3.Индивидуальные беседы, консультации с учащимися по профилактике социально-значимых заболеваний.
- 4.Индивидуальные беседы, консультации с родителями по профилактике социально-значимых заболеваний.
- 5.Профилактические мероприятия, ролевые игры.
- 6.Написание отчёта по реализации программы