

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2022г



# Программа по формированию здорового образа жизни «Здоровая школа» 2022-2025

Автор - составитель  
Лучинина Екатерина Николаевна  
Заместитель директора по ВР

## Пояснительная записка

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто. Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе.

Программа формирования здорового образа жизни (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой.

Школа создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 года №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Устав ГКОУ УР «Коррекционная школа №7 г.Можги».

**Цель:** сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового 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 представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей,
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (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;

**Принципы здоровьесберегающей педагогики**

- **Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся** предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.
- **Учет возрастных особенностей обучающихся.**
- **Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.** Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

- **Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
- **Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.** Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
- **Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы
- **Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

#### **Исполнители, участники образовательного процесса:**

- администрация общеобразовательной организации;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники;
- обучающиеся;
- родители.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
2. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
3. Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
4. Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
5. Более высокая занятость обучающихся спортом;
6. Сокращение количества детей «группы риска».



427790, Удмуртская Республика, г. Можга, ул. Первомайская, 78  
Тел./факс 8(34139) 3-91-93, e-mail: mozkou7@mail.ru, [http://ciur.ru/mzh/mzh\\_mks7](http://ciur.ru/mzh/mzh_mks7)  
ОГРН 1021801126093, ИНН 1830011628, КПП 183901001

### План мероприятий по реализации программы формирования здорового образа жизни

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Родительские собрания</b>			
1	Профилактика - лучшая тактика (профилактика COVID-19, ОРВИ и Гриппа) Охрана здоровья школьников. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка. Безопасное детство.	по плану	Фельдшер
<b>Создание здоровьесберегающей инфраструктуры</b>			
1	Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса	в течение учебного года	Коллектив школы
2	Организация системы бесплатного школьного питания	в течение учебного года	Администрация
3	Организация питьевого режима	в течение учебного года	Дежурный учитель
4	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима в школе	в течение учебного года	Педагоги, зам. директора по АХР
5	Разработка плана мероприятий по предупреждению травматизма и несчастных случаев среди обучающихся	август	Зам. директора по ВР
6	Обеспечение готовности школы к учебному году	июнь-август	Зам. директора по АХР
7	Подготовка актов по приёмке школы	август	Зам. директора по АХР
8	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках и режима проветривания кабинетов на переменах	сентябрь-май	Зам. директора по УВР
9	Введение дополнительных каникулярных дней для обучающихся 1 класса	август	Зам. директора по УВР
10	«Плавающее» расписание в целях максимального разобщения классов (групп)	в течение учебного года	Зам. директора по УВР
11	«Плавающий» график питания в целях максимального разобщения классов (групп)	в течение учебного года	Ответственный за питание

12	Установка дозаторов с антисептическим средством для обработки рук	в течение учебного года	Зам.директора по АХР
<b>Профилактическая работа</b>			
1.	Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулёз	по плану	Фельдшер
2.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся	в течение года	Фельдшер
3.	Анализ результатов медицинского осмотра воспитанников, доведение результатов медицинского осмотра до родителей и педагогов	по окончании медосмотра	Фельдшер
4.	Посещение уроков физической культуры	в течение года	Зам. директора по УВР
5.	Профилактика нарушений зрения (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за ученическими столами, упражнения для глаз)	в течение года	Учителя-предметники
6.	Профилактика ОРВИ и гриппа средствами витаминизации	в течение года	Фельдшер
7.	Организация утреннего фильтра с термометрией	в течение года	Педагоги
8.	Проведение мероприятий для отдельных классов (групп)		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
1.	Утренняя зарядка (перед первым уроком)	ежедневно	Учителя
2.	Обязательные физкультминутки на уроках и самоподготовке	ежедневно	Учителя, воспитатели
3.	Динамические паузы на свежем воздухе, подвижные перемены	ежедневно	Учителя воспитатели
4.	День здоровья	1 раз в четверть	Учителя физкультуры
5.	Соревнования по различным видам спорта (по плану учителя физкультуры)	в течение учебного года	Учителя физкультуры
6.	Организация работы спортивных кружков в соответствии с СанПиН	сентябрь-май	Учителя физкультуры
7.	Проведение походов выходного дня	сентябрь-май	Классные руководители
8.	Прогулки, экскурсии.	сентябрь-май	Классные руководители, воспитатели
9.	Уроки физической культуры	сентябрь-май	Учителя физкультуры
<b>Просветительская работа с педагогами школы и специалистами</b>			
1.	Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья.	в течение учебного года	Фельдшер
2.	Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости обучающихся.	в течение учебного года	Фельдшер
3.	Повышение квалификации педагогов на курсах по оказанию первой помощи	по необходимости	Зам. директора по УВР
4.	Инструктажи по обеспечению безопасности ОУ	в течение учебного года	Ответственный за ОТ

5.	Оформление тематических выставок книг, периодических изданий по вопросам здоровьесбережения.	декабрь, март	Педагог - библиотечарь
6.	Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике заболеваний	в течение учебного года	Фельдшер
<b>Работа с родителями</b>			
1.	<b>Классные родительские собрания</b> (рекомендуемая тематика) 1. «Режим дня – основа жизни человека» 2. «COVID-19, как обезопасить своих детей» 3. Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам 4. Профилактика и предупреждение «школьных болезней» 5. «В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника и т. п. 6. "Здоровье ребенка в руках взрослых", 7. "Здоровая семья: нравственные аспекты", 8. "Режим труда и учебы", 9. "Физическое воспитание детей в семье", 10. "Пагубное влияние курения табака на здоровье человека", 11. "Вредные привычки у детей", 12. "Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу", 13. "Вопросы, которые нас волнуют", 14. "Эти трудные подростки", 15. "Взрослые проблемы наших детей", 16. "Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования", 17. "Социальный вред алкоголизма", 18. "Психология курения", 19. "Нецензурная брань - это тоже болезнь".	по плану	Классные руководители
2.	Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения	по плану	Классные руководители
<b>Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья обучающихся.</b>			
1.	Мониторинг здоровья обучающихся по результатам профилактических осмотров.	по плану	Фельдшер
2.	Учёт случаев травматизма обучающихся.	по факту	Зам.директора по АХР
3.	Учёт количества пропусков занятий по болезни.	в конце четверти, (года)	Фельдшер
4.	Анкетирование обучающихся, воспитанников, сотрудников учреждения, родителей, законных представителей на предмет удовлетворенности условиями обучения и системностью работы по здоровьесбережению.	май	Педагог-психолог
5.	Анализ заболеваемости за год. Анализ в сравнении с предыдущими годами.	май	Фельдшер

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
ГКОУ УР «КШ № 7 г.Можги»  
\_\_\_\_\_Л.Н.Гаврилова

Утверждено  
Директор школы  
ГКОУ УР «КШ № 7 г.Можги»  
\_\_\_\_\_О.М.Яппарова

**Тематическое планирование  
по формированию здорового образа жизни  
на 2022-2023 учебный год**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-9 классы	в течение года	Фельдшер
2	Беседы (рекомендуемая тематика) «Соблюдение личной гигиены, как залог здоровья» «Витамины и мы» «Режим дня – основа жизни человека» «Учимся отдыхать» «Здоровые привычки» «Как научиться быть здоровым?» «Польза спорта для организма подростка» «Конфликты - как избежать?» «Здоровое общение» « Движение это жизнь!» «Посеешь привычку – пожнешь характер» «Чувство взрослости. Что такое?»	1-9 классы	в течение года	Классные руководители
3	Тематический ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	1-9 классы	1 раз в четверть	Педагог -организатор, учителя физкультуры
4	Викторина «ЗДОРОВЬЕ»	1-6 классы	ноябрь	Воспитатели
5	КЧ «COVID-19 -болезнь которая играет не по правилам» КЧ «Профилактика ОРВи и гриппа» КЧ «Профилактика- лучшая тактика» КЧ «Пять шагов к здоровью» КЧ «Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Спорт и здоровье» КЧ «Здоровый образ жизни - мода или необходимость» КЧ «Здоровье – это модно» КЧ «Компьютер и Я» КЧ «Чума XXI века»	5-9 классы	сентябрь-май	Классные руководители
6	Воспитательная беседа по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков со	5-9 классы	ноябрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор



	специалистами Можгинского наркологического диспансера «Опасные привычки»			
7	Встреча со специалистами Можгинского зонального центра СПИД. Беседа по профилактике СПИДа	5-9 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
8	Встреча с председателем Можгинского отделения СБНТ Муфтаховым М.И. «Мы за здоровый образ жизни!»	5-9 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
9	<b><u>Неделя мужества</u></b> 1.ДЗ /Спортивная игра «Зарница» 1-9 классы 2.Зимняя олимпиада. Международный день зимних видов спорта (12 февраля) 3.Смотр песни и строя посвящённый Дню защитника Отечества 1-9 классы 4.Турнир по волейболу 5-9 классы	1-9, «и» классы	февраль	Учителя физкультуры
10	Праздник здоровья Игра «Быть здоровым модно»	ГПД	январь май	Фельдшер, воспитатели
11	Неделя ЭКОЛОГИИ	1-9, «и» классы	17.04.-21.04.	Зам. директора по ВР
12	Профилактика заболеваний передающихся половым путём.	7-9 классы	апрель	Фельдшер
13	«Неделя здоровья и спорта»	1-9, «и» классы	03.04.-07.04.	Учителя физкультуры
14	Профилактика ранней нежелательной беременности	7-9 классы	май	Фельдшер
15	Беседы «Личная гигиена девушки» «Личная гигиена молодого человека»	7-9 классы	октябрь февраль	Фельдшер
16	Мероприятие по профилактике наркомании «Выбери жизнь!»	1-6 классы	июнь	Начальник ЛОЛ
17	Проведение бесед с обучающимися на темы: профилактика ОКИ,ОРЗ, Гриппа, туберкулёза, гепатитов, КЭ, СПИДа, гельминтов, педикулёза, чесотки, близорукости; гигиеническое воспитание; половое воспитание; сохранение продуктивного здоровья; ЗОЖ; вредные привычки (курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм).	1-9 классы	сентябрь- май	Фельдшер /по плану/
18	Классные часы, беседы, по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая), алкоголя, наркотиков. /по ПВР	5-9 классы	сентябрь- май	Фельдшер , классные руководители, воспитатели /по плану/

	классных руководителей, воспитателей/			
19	Классные часы, беседы, занятия-практикумы, экскурсии с обучающимися (воспитанниками) по формированию ЗОЖ /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	1-9 классы	сентябрь- май	Классные руководители, воспитатели /по плану/
20	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации программ внеурочной деятельности. (см. Приложение 5.6.1)	1-4 классы	сентябрь- май	Классные руководители
21	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Человек»	«И» классы	сентябрь- май	Классные руководители
22	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Домоводство»	5-9 классы	сентябрь- май	Учитель домоводства
23	Экологическая КРУГОСВЕТКА	1-9 классы	сентябрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
24	Экологическая акция МУСОР.NET	1-9 классы	сентябрь, май	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
25	Экологическая акция «Сдай макулатуру – СПАСИ ДЕРЕВО!»	1-9 классы	сентябрь- декабрь	Зам. директора по ВР, Зам. директора по АХР
26	Проект «Школьный двор»	5-9 классы	январь	Зам. директора по ВР, ответственный за пришкольный участок
27	Театральная постановка «Ель» по сказке Г.Х.Андерсена, изготовление костюмов из бросового материала.	1-9, «и» классы	27 декабря	Педагог-организатор, Зам.директора по ВР Руководитель Театра моды «Семицветик»
28	Создание Экологического отряда «ЮНЭК» юный эколог	ЮНЭК	в течение года/ по плану работы отряда	Зам. директора по ВР
29	Турниры: по баскетболу, футболу, волейболу, настольному теннису, чужонболу	5-9 классы	в течение года/ по плану работы учителей физкультуры и руководителей объединений доп. образования	Учителя физкультуры, руководители объединений доп. образования
30	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры
31	Участие во Всероссийской онлайн-олимпиаде по окружающему миру и экологии		апрель	Зам. директора по ВР

Мероприятия с педагогами				
1	#Челлендж БУДЬ В ФОРМЕ		февраль	Учителя физкультуры
2	Сплав		в течение года	Учителя физкультуры
3	Велопрогулка		в течение года	Учителя физкультуры
4	Участие в УДМУРТСКИЙ СКОРОХОД		в течение года	Учителя физкультуры
5	Поездка в горы.		В течение года	Учителя физкультуры
6	Мастер – класс по скандинавской ходьбе. /		в течение года	Учителя физкультуры
7	Турслёт		в течение года	Учителя физкультуры
8	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
ГКОУ УР «КШ № 7 г.Можги»  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Гаврилова

Утверждено  
Директор школы  
ГКОУ УР «КШ № 7 г.Можги»  
\_\_\_\_\_ О.М.Яппарова

**Тематическое планирование  
по формированию здорового образа жизни  
на 2023-2024 учебный год**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-9 классы	в течение года	Фельдшер
2	Беседы (рекомендуемая тематика) «Режим дня – основа жизни человека» « Движение это жизнь!» «Путешествие по времени» «Компьютер- польза или вред?» «Сотвори сам себя» «Здоровым быть модно!» «Меры предупреждения заболеваний, передающихся от домашних животных» «Нет жизни без воды» «О пользе пищи»	1-9 классы	в течение года	Классные руководители
3	Тематический ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	1-9 классы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
4	Игра «Здоровье – это здорово!»	1-6 классы	ноябрь	Воспитатели
5	Классные часы (рекомендуемая тематика) КЧ «Профилактика- лучшая тактика» КЧ «Пять шагов к здоровью» КЧ «Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Спорт норма жизни» КЧ «Здоровый образ жизни – мода или необходимость» КЧ «Здоровье – это модно» КЧ «Компьютер и Я» КЧ «Чума XXI века» КЧ Time менеджмент (организация личного времени) КЧ« Движение это жизнь!» КЧ «Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Ответственность за будущее» КЧ «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье»	5-9 классы	сентябрь-май	Классные руководители
6	Воспитательная беседа по	5-9	ноябрь,	Зам. директора по ВР,

	профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков со специалистами Можгинского наркологического диспансера «Выбери ЖИЗНЬ»	классы	март	педагог-организатор
7	Воспитательная беседа по профилактике СПИДа со специалистами Можгинского зонального центра СПИД	5-9 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
8	Беседа с председателем Можгинского отделения СБНТ Муфтаховым М.И. «Скажи – НЕТ»	5-9 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
9	Спортивная игра «Зарница»	1-9 классы	февраль	Учителя физкультуры
10	Праздник здоровья Игра «Быть здоровым модно»	ГПД	январь май	Зам.дир. по ВР, фельдшер, воспитатели
11	Конкурс фотографий «Мама, папа, я- спортивная семья»	5-9 классы	апрель	Классные руководители
12	Профилактика заболеваний передающихся половым путём.	7-9 классы	апрель	Фельдшер
13	Соревнования «Самые быстрые, ловкие, смелые»	1-6 классы	апрель	Учителя физкультуры
14	Профилактика ранней нежелательной беременности	7-9 классы	май	Фельдшер
15	Беседы «Личная гигиена девушки» «Личная гигиена молодого человека»	7-9 классы	октябрь февраль	Фельдшер
16	Мероприятие по профилактике наркомании «Выбери жизнь!»	1-6 классы	июнь	Начальник ЛОЛ
17	Проведение бесед с обучающимися на темы: профилактика ОКИ,ОРЗ, Гриппа, туберкулёза, гепатитов, КЭ, СПИДа, гельминтов, педикулёза, чесотки, близорукости; гигиеническое воспитание; половое воспитание; сохранение продуктивного здоровья; ЗОЖ; вредные привычки (курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм).	1-9 классы	сентябрь- май	Фельдшер /по плану/
18	Классные часы, беседы, по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая), алкоголя, наркотиков. /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	5-9 классы	сентябрь- май	Фельдшер , классные руководители, воспитатели /по плану/
19	Классные часы, беседы, занятия-практикумы, экскурсии с	1-9 классы	сентябрь- май	Классные руководители, воспитатели

	обучающимися (воспитанниками) по формированию ЗОЖ /по ПВР классных руководителей, воспитателей/			/по плану/
20	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации программ внеурочной деятельности. (см. Приложение 5.6.1)	1-4 классы	сентябрь- май	Классные руководители
21	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Человек»	«И» классы	сентябрь- май	Классные руководители
22	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Домоводство»	5-9 классы	сентябрь- май	Учитель домоводства
23	Экологическая КРУГОСВЕТКА	1-9 классы	24 сентября	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
24	Экологическая акция МУСОР.NET	1-9 классы	сентябрь, май	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
25	Экологическая акция «Сдай макулатуру – СПАСИ ДЕРЕВО!»	1-9 классы	сентябрь- декабрь	Зам. директора по ВР, Зам. директора по АХР
26	Театральная постановка «Как Человек разрушил Землю», изготовление костюмов из бросового материала.	1-9, «и» классы	март	Педагог-организатор, Зам.директора по ВР Руководитель Театра моды «Семицветик»
27	Работа Экологического отряда «ЮНЭК» юный эколог	ЮНЭК	в течение года/ по плану работы отряда	Зам. директора по ВР
28	Турниры: по баскетболу, футболу, волейболу, настольному теннису, чужонболу	5-9 классы	в течение года/ по плану работы учителей физкультуры и руководителей объединений доп. Образования	Учителя физкультуры, руководители объединений доп. Образования
29	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры
30	Участие во Всероссийской онлайн-олимпиаде по окружающему миру и экологии		апрель	Зам. директора по ВР
<b>Мероприятия с педагогами</b>				
1	#Челлендж БУДЬ В ФОРМЕ		в течение года	Учителя физкультуры
2	Сплав		в течение года	Учителя физкультуры
3	Велопрогулка		в течение года	Учителя физкультуры
4	Участие в УДМУРТСКИЙ СКОРОХОД		в течение года	Учителя физкультуры
5	Поездка в горы.		в течение года	Учителя физкультуры

6	Мастер - класс по скандинавской ходьбе. /		в течение года	Учителя физкультуры
7	Турслёт		в течение года	Учителя физкультуры
8	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
ГКОУ УР «КШ № 7 г.Можги»  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Гаврилова

Утверждено  
Директор школы  
ГКОУ УР «КШ № 7 г.Можги»  
\_\_\_\_\_ О.М.Яппарова

**Тематическое планирование  
по формированию здорового образа жизни  
на 2024-2025 учебный год**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-9 классы	в течение года	Фельдшер
2	Беседы (рекомендуемая тематика) «Соблюдение личной гигиены, как залог здоровья» «Витамины и мы» «Режим дня – основа жизни человека» «Учимся отдыхать» «Здоровые привычки» «Как научиться быть здоровым?» «Польза спорта для организма подростка» «Конфликты - как избежать?» «Здоровое общение» « Движение это жизнь!» «Посеешь привычку – пожнешь характер» «Чувство взрослости. Что такое?»	1-9 классы	в течение года	Классные руководители
3	Тематический ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	1-9 классы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
4	Викторина «ЗДОРОВЬЕ»	1-6 классы	ноябрь	Воспитатели
5	КЧ «COVID-19 -болезнь которая играет не по правилам» КЧ «Профилактика ОРВи и гриппа» КЧ «Профилактика- лучшая тактика» КЧ «Пять шагов к здоровью» КЧ «Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Спорт и здоровье» КЧ «Здоровый образ жизни - мода или необходимость» КЧ «Здоровье – это модно» КЧ «Компьютер и Я» КЧ «Чума XXI века»	5-9 классы	сентябрь-май	Классные руководители
6	Воспитательная беседа по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков со	5-9 классы	ноябрь, март	Зам. директора по ВР, педагог-организатор



	специалистами Можгинского наркологического диспансера «Как научиться быть здоровым?»			
7	Воспитательная беседа по профилактике СПИДа со специалистами Можгинского зонального центра СПИД	5-9 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
8	Беседа с председателем Можгинского отделения СБНТ Муфтаховым М.И. «Полезный разговор о вредных привычках»	5-9 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
9	Спортивная игра «Зарница»	1-9 классы	февраль	Учителя физкультуры
10	Праздник здоровья Игра «Быть здоровым модно»	ГПД	январь май	Зам. дир. по ВР, фельдшер, воспитатели
11	Конкурс фотографий «Мама, папа, я- спортивная семья»	5-9 классы	апрель	Классные руководители
12	Профилактика заболеваний передающихся половым путём.	7-9 классы	апрель	Фельдшер
13	Соревнования «Самые быстрые, ловкие, смелые»	1-6 классы	апрель	Учителя физкультуры
14	Профилактика ранней нежелательной беременности	7-9 классы	май	Фельдшер
15	Беседы «Личная гигиена девушки» «Личная гигиена молодого человека»	7-9 классы	октябрь февраль	Фельдшер
16	Мероприятие по профилактике наркомании «Выбери жизнь!»	1-6 классы	июнь	Начальник ЛОЛ
17	Проведение бесед с обучающимися на темы: профилактика ОКИ, ОРЗ, Гриппа, туберкулёза, гепатитов, КЭ, СПИДа, гельминтов, педикулёза, чесотки, близорукости; гигиеническое воспитание; половое воспитание; сохранение продуктивного здоровья; ЗОЖ; вредные привычки (курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм).	1-9 классы	сентябрь- май	Фельдшер /по плану/
18	Классные часы, беседы, по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая), алкоголя, наркотиков. /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	5-9 классы	сентябрь- май	Фельдшер, классные руководители, воспитатели /по плану/
19	Классные часы, беседы, занятия-практикумы, экскурсии с обучающимися (воспитанниками) по формированию ЗОЖ /по ПВР	1-9 классы	сентябрь- май	Классные руководители, воспитатели /по плану/

	классных руководителей, воспитателей/			
20	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации программ внеурочной деятельности. (см. Приложение 5.6.1)	1-4 классы	сентябрь- май	Классные руководители
21	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Человек»	«И» классы	сентябрь- май	Классные руководители
22	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Домоводство»	5-9 классы	сентябрь- май	Учитель домоводства
23	Экологическая КРУГОСВЕТКА	1-9 классы	сентябрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
24	Экологическая акция МУСОР.NET	1-9 классы	сентябрь, май	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
25	Экологическая акция «Сдай макулатуру – СПАСИ ДЕРЕВО!»	1-9 классы	сентябрь- декабрь	Зам. директора по ВР, Зам. директора по АХР
26	Работа Экологического отряда «ЮНЭК» юный эколог	ЮНЭК	в течение года/ по плану работы отряда	Зам. директора по ВР
27	Турниры: по баскетболу, футболу, волейболу, настольному теннису, чужонболу	5-9 классы	в течение года/ по плану работы учителей физкультуры и руководителей объединений доп. образования	Учителя физкультуры, руководители объединений доп. образования
28	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры
29	Участие во Всероссийской онлайн-олимпиаде по окружающему миру и экологии		апрель	Зам. директора по ВР
<b>Мероприятия с педагогами</b>				
1	#Челлендж БУДЬ В ФОРМЕ		в течение года	Учителя физкультуры
2	Сплав		в течение года	Учителя физкультуры
3	Велопрогулка		в течение года	Учителя физкультуры
4	Участие в УДМУРТСКИЙ СКОРОХОД		в течение года	Учителя физкультуры
5	Поездка в горы.		в течение года	Учителя физкультуры
6	Мастер - класс по скандинавской ходьбе. /		в течение года	Учителя физкультуры
7	Турслёт		в течение года	Учителя физкультуры
8	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры

### Список используемой литературы:

1. Аршинова В.В. Классные часы и беседы по профилактике наркомании. - М., 2004.
2. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире. - М., 2004.
3. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. - М., 2004.
4. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения 5-11-е классы. - М., 2004.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003.
6. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Наркотики, выход из наркотического круга (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 4. Уроки культуры и здоровья. - М., 2004.
7. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Алкоголь - шаг в пропасть (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 3. Уроки культуры здоровья. - М., 2004.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

**Анкета для оценки уровня отношения обучающихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.**

**Пожалуйста, укажите**

**1. Ваш пол**

- мужской
- женский

Ваш возраст \_\_\_\_\_ (укажите полное число лет)

**2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- 1. Хорошее
- 2. Удовлетворительное
- 3. Плохое
- 4. Затрудняюсь ответить

**3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?**

Оцените их, проставив баллы от 8(самое важное) до 1 (наименее важное)

- Материальное благополучие,
- Качественное образование,
- Хорошее здоровье,
- Привлекательная внешность,
- Любимая работа,
- Возможность общаться с интересными людьми,
- Благополучная семья,
- Свобода и независимость.

**4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.**

- Хорошая наследственность,
- Хорошие экологические условия,
- Выполнение правил здорового образа жизни,
- Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье,
- Отсутствие физических и умственных перегрузок,
- Регулярные занятия спортом,
- Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

**5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?**

- Это всегда интересная и полезная информация,
- Иногда это достаточно интересная и полезная информация,
- Не очень интересная и полезная информация,
- Эта информация меня не интересует.

**6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье**

- Вполне достаточно,
- Не вполне достаточно,
- Недостаточно.

**7. Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?**

Часто	От родителей
От случая к случаю	От друзей
Никогда	В школе
	Из журналов, книг
	Из передач ТВ
	Через интернет

**8. Считаете ли вы следующее вредным для Вашего здоровья? ( Вы должны ответить на каждую строчку таблицы.)**

Вредно

Трудно сказать

Совсем не вредно

1. Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов) \ переизбыток

2. Употребление алкоголя

3. Употребление наркотиков

4. Сидячий образ жизни

5. Курение

6. Недоедание

**9. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)**

Курение

Снижение и набор веса

Алкоголь

Половое воспитание

Нарушение питания

Влияние наркотиков

Инфекции, передаваемые половым путем

Физические упражнения и спорт

Управление эмоциями

Межличностные отношения

Другое (указать что именно)

# Как сохранить здоровье зимой

1. Соблюдайте режим труда и отдыха.



2. Поддерживайте водный баланс.

3. Выполняйте физические упражнения.



4. Следуйте правилам здорового питания и включите в рацион:

○ источники ненасыщенных жирных кислот — жирная рыба, оливковое, льняное, подсолнечное масло;



○ овощи и фрукты — капуста, морковь, лук, чеснок, гранаты, цитрусовые, яблоки;

○ орехи;



○ поливитаминные комплексы.



© ТАСС, 2019. Источник: Роспотребнадзор.

# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

## Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

## Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке



Заложенность носа

Чихание

Кашель

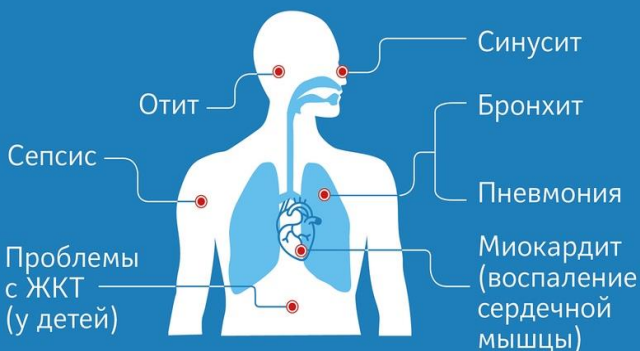
Боль в горле

Боль в мышцах

Бледность

Повышение температуры, озноб

## Осложнения



Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Отит

Сепсис

Проблемы с ЖКТ (у детей)

## Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением



