

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ №19»

М.Р. Королева

2019г



# Комплексная программа формирования здорового образа жизни среди учащихся «Мы выбираем жизнь»

Красноуральск. 2019 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, пока они ещё здоровы и в наибольшей степени способны к реализации своего физического и интеллектуального потенциала.

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 учащихся **МАОУ «СОШ №19» «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, направленной на творческое саморазвитие и самореализацию личности.

## 3. Сроки реализации Программы

Реализация Программы рассчитана на период 2019- 2022 годов. Сроки реализации и мероприятия могут изменяться и корректироваться с учётом принятых на местном уровне нормативных правовых актов.

#### **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.

**План мероприятий по формированию здорового образа жизни среди учащихся  
МАОУ «СОШ №19»**

**«Мы выбираем жизнь»**

	Наименование мероприятий	Исполнитель	Срок исполнения	Ожидаемый результат
1.	2.	3.	4.	5.
<b>1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом.</b>				
1.1	Проведение лыжных соревнований в рамках массовых лыжных гонок «Лыжня России»	Учителя физ-ры Медицинский работник	Февраль	Увеличение количества молодёжи, занимающегося физической культурой и спортом
1.2.	Проведение спортивных соревнований в рамках массовых соревнований «Кросс наций»	Учителя физ-ры Медицинский работник	В течение зимнего периода	Привлечения молодёжи к занятиям массовыми видами спорта
1.3.	Проведение спортивно – оздоровительного фестиваля «Президентские соревнования» среди обучающихся	Учителя физ-ры Медицинский работник	Апрель – май	Увеличение количества молодёжи, занимающихся физической культурой и спортом
1.4.	Проведение военно – спортивной игры «Зарница»	Учителя физ-ры Медицинский работник	Май	Приобщение молодёжи к активному образу жизни
1.5.	Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Отечества»	Учителя физ-ры Медицинский работник	Февраль, октябрь	Содействие формированию здорового образа жизни у молодёжи
1.6.	Проведение традиционной легкоатлетической эстафеты, посвященной Дню Победы	Учителя физ-ры Медицинский работник	Май	Увеличение количества молодёжи, занимающихся физической культурой и спортом
1.7.	Проведение соревнования «Весёлые старты»	Учителя физ-ры Медицинский работник	Март – апрель	Содействие формированию здорового образа жизни молодёжи
1.8.	Проведения спартакиады по мини – футболу, волейболу, настольному	Учителя физ-ры Медицинский работник	Сентябрь	Повышение интереса у молодежи к

	теннису, шахматам			занятиям физической культурой и спортом
1.9.	Проведение турниров по мини-футболу, по волейболу, по баскетболу, посвященных Дню защитника Отечества	Учителя физ-ры Медицинский работник	Февраль	Приобщение молодёжи к спорту, формирование здорового образа жизни
1.10.	Медицинское сопровождение всех спортивных мероприятий, проводимых в рамках спортивных соревнований среди учащихся	Медицинский работник	В течение всего периода	Содействие формированию здорового образа жизни у молодежи
<b>2. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни</b>				
2.1.	Разработка и внедрение учебно – просветительской программы формирования у обучающихся знаний о принципах здорового питания в рамках естественно – научных дисциплин.	Кл. руководители Библиотекарь	В течение всего периода	Содействие формированию у обучающихся знаний о принципах здорового питания
2.2.	Проведение конкурса «Школа здорового образа жизни» среди обучающихся школы	Зам. дир. по ВР Психолог	В течение всего периода	Содействие формированию здорового образа жизни у обучающихся
2.3.	Проведение классных часов по пропаганде здорового образа жизни	Кл. руководители 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	Кл. руководители Учителя Психолог Медицинский работник	В течение всего периода	Содействие формированию у обучающихся и их родителей знаний о принципах здорового образа жизни.

	здоровым», «Наркомания у подростков», «Сигареты – что у них внутри», «Пиво – современный наркотик» «О здоровом образе жизни», «Пьют родители – страдают дети», «Нервность и здоровый образ жизни», «Азбука здорового питания»			
2.5.	Проведение серии классных часов о принципах здорового питания среди обучающихся школы: «Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание», «Калории против витаминов»	Кл. руководитель Библиотекарь, Медицинский работник	В течение всего периода	Содействие формированию знаний о принципах здорового питания.
2.6.	Проведение Дня здоровья и витаминизации среди обучающихся школы	Зам. дир. по ВР Кл. руководитель Учителя физ-ры Медицинский работник	Октябрь	Формирование навыков здорового образа жизни
<b>3. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек)</b>				
3.1.	Акция «Без наркотиков», «Скажи жизни – Да!», посвященные всемирному Дню борьбы со СПИДом	Зам. дир. по ВПР психолог	Ноябрь, декабрь	Профилактика СПИДа среди молодежи
3.2.	Проведение акции «Нет наркотикам»	Зам. дир. по ВПР Медицинский работник	В течение всего года	Повышение уровня знаний среди молодежи о вреде наркотиков
3.3.	Проведение акции «Начни с себя»	Психолог	В течение всего периода	Профилактика вредных привычек
3.4.	Проведение лекций по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным»	Зам. дир. по ВПР Медицинский работник,	Ежемесячно в течение всего периода	Профилактика наркомании
3.5.	Организация уголков	Библиотекарь	1 раз в квартал в	Профилактика

	здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения		течение всего периода	наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения среди подростков и молодежи
3.6.	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
3.7.	Оформление санбюллетеней, стендов, распространение памяток «Жизнь без табака прекрасна» «Курение и здоровье» «Освободи себя от обязанности курить» «Если женщина курит...» «Табак не бывает безопасным» «Бросаю курить самостоятельно»	Зам. дир. по ВПР Библиотекарь Медицинский работник	Октябрь, Апрель.	Повышение уровня знаний о вреде курения, содействие в формировании здорового образа жизни среди молодежи
<b>4. Мероприятия, направленные на регулярность медицинского контроля</b>				
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 «Зубы и здоровье». Обследование полости рта и обучение гигиеническим навыкам	Медицинский работник	В течение всего периода	Ежегодный профилактический осмотр.
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

4.4.	Проведение показательных занятий лечебной физкультурой по индивидуальной программе	Учителя физ-ры	В течение всего периода	Приобщение молодежи к спорту, формирование здорового образа жизни
<b>5. Мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни</b>				
5.1.	Конкурс эссе «Здоровая молодежь – будущее России»	Учителя Психолог	Ноябрь	Формирование установок на здоровый образ жизни
5.3.	Организация статей по здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек гордской газете «Заря Урала». 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. «Движение – это жизнь» 6. «Нервность и здоровье» 7. «Здоровье – мудрых гонорар»	Зам. дир. по ВР Библиотекарь,	1 раз в месяц в течение всего периода	Увеличение количества молодежи, владеющей информацией о здоровом образе жизни.
5.4.	Разработка и распространение памяток, буклетов о здоровом образе жизни и профилактике вредных привычек: «Освободи себя от вредной привычки» «Курение и потомство» «Жизнь требует движения» «Учитесь быть здоровым» «Алкоголь. Вопросы и ответы»	Кл. руководители Библиотекарь	В течение всего периода	Информирование молодежи о ценностях здорового образа жизни
1.5	Организация и проведение Всемирных дней здоровья: -Всемирный день	Зам. дир. по ВПР Зам. дир. по ВР Кл. руководители Медицинский	В течение всего периода	Пропаганда здорового образа жизни

<p>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  -Всемирный день борьбы со СПИДом – 1 декабря</p>	<p>работник</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	--	--