

**Программа**  
**воспитания здорового образа жизни школьников.**

**Цель:** Укрепление и сохранение физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

**Задачи:** Формирование потребности здорового образа жизни у учащихся.

Формирование здоровых взаимоотношений с окружающим миром, обществом и самим собой.

Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка.

Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Прогнозируемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Участники программы:**

- учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- врач-педиатр, закрепленный за учреждением;
- школьный психолог;
- родители.

**Педагогические средства:**

Диагностика состояния здоровья учащихся.

Анкета склонности к вредным привычкам.

Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков.

Программа учебных предметов, формирующих основы здорового образа жизни; Дни здоровья.

Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога).

Программа летнего оздоровительного лагеря.

Программы школьной спортивно-массовой, оздоровительной работы.

### **Основные направления работы по реализации программы:**

1. Мероприятия по созданию условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития.
2. Профилактическая работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы.
3. Профилактическая работа по предупреждению детского травматизма.
4. Профилактическая работа по предупреждению развития вредных привычек: табакокурения, токсикомании, наркомании.
5. Изучение уровня здоровья учащихся школы.

### **Общая модель реализации программы «Здоровья».**

Медицинская служба. Психологическая служба.	Общее руководство Разработкой программы	МО Кл. рук. Времен. творч. Группы. Классный руководитель.
Медицинское, психологическое, правовое обеспечение реализации программы	Администрация  Контроль за реализацией программы.	Организация жизнедеятельности и профилактической работы.
	<b>У Ч Е Н И К</b>	
Организация профилактической работы	Беседы, лекции.  Формы реализации программы	Организация жизнедеятельности и условий для становления принципов жизни ученика.
ПДН Рассказовского р-на, ГРОВД Рассказовск. р-на, Наркологич. диспансер, Дом культуры.	Диспут. Круглый стол. Встреча. Конкурс. Дискуссия. Тренинг. Индивидуальная работа.	Детская организация «Школьная республика».

## **Общая структура реализации программы «Здоровье».**

### **Младший школьный возраст.**

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, пищеварения, сколиоза.
3. Организация работы по профилактике детского травматизма на дорогах.

### **1-й класс.**

#### **Классные часы.**

Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега, физических упражнений в жизни человека. Сохрани правильную осанку. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.

**Праздник:** «Мой друг - мой додыр».

#### **Родительские собрания.**

«Режим для первоклассника».

«Рабочее место первоклассника».

Встреча учащихся и родителей со школьной медсестрой.

**Конкурсы.** Знатоков ПДД.

Рисунков «Внимание, дорога!»

### **2-й класс.**

#### **Классные часы.**

Режим дня «Каждому делу - свое время». Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (Витамины. Как вести себя за столом. Режим питания). Роль физкультуры в жизни ребенка.

**Праздник:** «Сильнее, выше, быстрее» + занятия по ПДД.

### **Родительские собрания.**

«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».

### **Лекции, встречи.**

Круглый стол для родителей с приглашением медсестры школы, педиатра: «Как уберечь ребенка от травм, отсутствуя дома».

**Конкурсы:** Рисунков «Я за здоровый образ жизни».

Знакоков ПДД «Перекресток».

Веселые старты.

Викторина «Зеленая аптека».

### **3-4-е классы.**

#### **Классные часы.**

Режим работы. Утренняя гимнастика - залог здоровья. Как правильно и красиво одеваться. Культура питания, режим питания. Качество приготовления пищи. Порядок за рабочим столом.

#### **Занятия для родителей.**

Режим питания ребенка. Школьный завтрак.

#### **Встречи.**

Встреча учащихся и родителей с психологом «Как избежать конфликтов с одноклассниками».

**Конкурсы.** Знакоков ПДД «Осторожно - движение».

Викторина «Зеленая аптека».

### **Младший подростковый возраст (5-6-е классы).**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация профилактики детского травматизма.

#### **Классные часы.**

Режим дня. Режим работы и отдыха. Культура питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как правильно одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Физическая культура и спорт в

жизни человека. Профилактика простудных заболеваний и органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения. + программа ПДД.

### **Занятия для родителей.**

«Физическая культура и спорт».

«Об особенностях физического развития младшего подростка».

### **Встречи, лекции.**

Лекции гинеколога для мам, нарколога (токсикомания). Встреча с работниками ПДН по вопросу профилактики ранней преступности.

### **КТД.**

День здоровья. Осенний марафон. Малая школьная олимпиада.  
«Мама, папа, я - спортивная семья».

### **Конкурсы, викторины.**

Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

Викторины: «Лекарственные растения нашей местности».

«В здоровом теле здоровый дух».

Спортивные состязания «Веселые спортсмены».

## **Средний подростковый возраст (7-8-е классы).**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике вредных привычек.
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, пищеварения.

### **Классные часы.**

Что такое здоровье (физическое, духовное, психическое)? Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и алкоголь.

### **Дискуссии.**

Почему люди употребляют алкоголь и курят?

Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?

### **Для родительских собраний.**

«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет». Встречи с инспектором ПДН по вопросу профилактики преступности. Лекции нарколога и врача кожно-венерологического диспансера по профилактике наркомании и венерологических заболеваний («ранний» возраст наркомана - причины и следствия).

### **Конкурсы. Викторины.**

Зимняя спартакиада. Осенний марафон. Встречи по волейболу, футболу, теннису.

Конкурс плакатов: «Скажи наркотикам - нет!»

### **КТД.**

Круглый стол «Красота великая сила!» «Путь к здоровью». День здоровья в школе.

### **Старший подростковый возраст (9-11-е классы).**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

### **Классные часы.**

Единство физического, духовного и психического здоровья. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно. Система питания старшеклассника. Из истории алкоголя и наркотика; причины быстрого распространения.

### **Дискуссии.**

Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?»

### **Занятия для родителей.**

Секс и подростки. «Прелести» свободной любви (беседы с врачом).  
Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика.  
Наркомания - знамение времени. Особенности полового развития  
старшего подростка (15-16 лет).

### **Индивидуальная работа.**

Консультации, тренинги учащихся с девиантным поведением с психологом. Плоды «свободной любви». Консультации с психологом родителей учащихся с девиантным поведением.

### **Конкурсы.** Моделей школьных причесок.

Фотоконкурс «Выхожу я на дорогу».

Плакатов «Скажем наркотикам - нет!».

Товарищеские встречи по волейболу, теннису, футболу.

### **КТД.**

День здоровья. Круглый стол: «Я и мир вокруг меня»,  
«Возьмемся за руки друзья».