

Согласовано
совет родителей МБОУ «ООШ №6» с.Духовское
от 01.09.2023г протокол №1

Принято:
на Педагогическом совете
МБОУ «ООШ №6» с.Духовское

Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждено:
директор МБОУ «ООШ №6»
с. Духовское



Н.В. Бабенко

Приказ №51 от 31.08.2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 6»
с. Духовское Спасского района Приморского края

**Программа, направленная на формирование здорового образа жизни
«Наш выбор – здоровье!»**

2024г.
с. Духовское

Основания для разработки программы:

- Закон РФ «Об образовании».
- Конвенция ООН о правах ребенка.
- "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993);
- Федеральная Целевая Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.01.2006 г. №7);
- Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999г. №120.

Участники реализации программы:

Учащиеся, педагоги образовательного учреждения и родители.

Актуальность проблемы

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость.

У подростков часто наблюдаются отклонения в поведении (увлечение азартными играми, хулиганство, курение, употребление алкоголя, наркотиков), которые негативно сказываются на их здоровье. Известно, что пьянство и алкоголизм, наркомания – социально опасные явления. Они не только подрывают здоровье человека, но и приводят к невосполнимым потерям в обществе, к изменению демографической ситуации в стране, средней продолжительности жизни, а также заболеваемости.

Из всех нехимических зависимостей наиболее распространенными являются склонность к азартным играм и Интернет-зависимость. Основными аспектами здорового образа жизни являются пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой, физическая культура и занятия спортом, рациональное питание, гармонические взаимоотношения между людьми, негативное отношение к вредным привычкам. Одной из серьезных предпосылок здорового образа жизни служит правильная организация свободного времени и досуга.

В последнее время значение физкультуры особенно возросло. Известно, что движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, занятия у компьютера, отдых возле телевизора, чтение книг, поездка в транспорте – все эти виды деятельности сопровождаются ограничением в движениях. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

При выполнении физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроения детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Пассивный образ жизни приводит к возникновению различных недугов у взрослых людей (нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и др.), а тем более у детей.

Активная деятельность ведет к росту культуры наших взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личной гигиены,

закаливанию, может перестроить многое в нашем характере и привычках, заставив отказаться от наиболее вредных из них.

Подвижные игры укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений.

В конкурсно-игровых программах могут участвовать как отдельные желающие, так и команды, что сближает детей. В основе их лежат идеи праздника, радости, улыбки, что делает человека более активным, уверенным в себе, общительным, счастливым. Эти качества детей ведут к более здоровому образу жизни, отвлекают от безнравственных поступков и черт характера. Участие в конкурсно-игровых программах позволяет реализовать находчивость, развивает ловкость, быстроту и пр. создание непринужденной обстановки позволяет участникам чувствовать себя комфортно и безопасно.

В последнее десятилетие для нашей страны употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психически активных веществ превратилось в проблему. Представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике, социальной сфере и правопорядку.

Таким образом, учитывая актуальность выделенной проблемы, возникает необходимость реализации целостной профилактической системы, целью которой является: создание условий для формирования у учащихся устойчивых установок на неприятие наркотических веществ, алкоголя, никотина.

Для решения данной проблемы создана программа по пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков «Наш выбор – здоровье!», которая составлена на основе учета психолого-физиологических особенностей детей.

Цель: Профилактика наркомании и пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков.

Задачи: - способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни и факторах, его

укрепляющих;

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- раскрыть закономерности развития организма в тесной связи с окружающей средой;
- раскрыть принципы здорового образа жизни;
- сформировать у обучающихся мотивацию к здоровому образу жизни;
- способствовать усвоению знаний о и методах укрепления и сохранения здоровья, путях создания резервов здоровья;
- дать представление об отрицательном воздействии на организм человека и негативных последствиях игромании, употребления наркотических и психотропных веществ, о причинах заболеваний и путях возможного выздоровления.

Содержание программы и формы ее реализации:

- Познавательные – игровые программы;
- Тематические беседы;
- Видеолектории;
- Профилактические занятия;
- Развлекательные программы;
- Конкурсные программы;
- Викторины;
- Акции;
- Различные мероприятия с родителями (консультации, родительские собрания, индивидуальные беседы и др.

Ожидаемые результаты:

- Закрепление теоретического материала по организации и ведению здорового образа жизни человека на практике.

- Предупреждение табакокурения и употребления алкоголя в молодежной среде.
- Ответственность детей перед законом.
- Умение противостоять негативному давлению среды и принятию собственного позитивного решения.
- Умение предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случае их возникновения.
- Ответственное отношение к своему здоровью.
- Разрешение конфликтов без насилия.

План основных мероприятий программы «Наш выбор – здоровье!» на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Мероприятие
1.	Сентябрь	Беседа с о состоянии здоровья обучающихся. «Соблюдение режима дня и правил приготовления уроков».
2.	Октябрь	Беседа по проведению физкультминуток. Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек «Слабое звено» между 1-4 класс, 5-8 классом.
3.	Ноябрь	Разработка буклета «Скажи наркотикам «НЕТ!».
4.	Декабрь	Классные часы на тему «Россия без табака!», «Курить - здоровью вредить!»
5.	Январь	Мероприятие по здоровому образу жизни на тему «Здоровое питание и вредные привычки».
6.	Февраль	Анкетирование учащихся и родителей по проблеме курения.
7.	Март	Родительское собрание «Курение и статистика».
8.	Апрель	Классный час ко дню здоровья «Здоровый образ жизни». Встреча с армейцами(игра в волейбол).
9.	Май	Акция «Здоровье – это здорово». Выступление агитбригады ЗОЖ «Мы выбираем жизнь».