

**Комплексная программа**  
**МОБУ Покровская СОШ**  
**формирования здорового образа жизни среди молодёжи**  
**«Мы выбираем жизнь»**

**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 молодёжи «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 2024 – 2025 учебного года. Сроки реализации и мероприятия могут изменяться и корректироваться с учётом 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.

Приложение к Программе

### План мероприятий по формированию здорового образа жизни среди молодёжи «Мы выбираем жизнь»

	Наименование мероприятий	Исполнитель	Срок исполнения	Ожидаемый результат
1.	2.	3.	4.	5.
<b>1. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни</b>				
1.1.	Разработка и внедрение учебно – просветительской программы формирования у обучающихся знаний о принципах здорового питания в рамках естественно – научных дисциплин.	Классные руководители, педагоги-библиотекари	В течение всего периода	Содействие формированию у обучающихся знаний о принципах здорового питания
1.2.	Проведение конкурса «Школа здорового образа жизни» среди обучающихся школы	Социальный педагог, педагог-психолог	В течение всего периода	Содействие формированию здорового образа жизни у

				обучающихся
1.3.	Проведение лекций по пропаганде здорового образа жизни	Классные руководители, педагоги-библиотекари	В течение года	Содействие формированию здорового образа жизни у молодёжи
1.4.	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 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»	Социальные педагоги, педагоги-психологи Медицинский работник	В течение всего периода	Содействие формированию у обучающихся и их родителей знаний о принципах здорового образа жизни.
1.5.	Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся школы: «Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание», «Калории против витаминов»	Классные руководители, педагоги-библиотекари, социальные педагоги	В течение всего периода	Содействие формированию знаний о принципах здорового питания.
1.6.	Проведение Дня здоровья и витаминизации среди обучающихся школы	Медицинский работник, Социальные педагоги	Октябрь	Формирование навыков здорового образа жизни
<b>2. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек)</b>				
2.1.	Акция «Без наркотиков», «Скажи жизни – Да!», посвященные всемирному Дню борьбы со СПИДом	Социальные педагоги, педагоги-психологи	Ноябрь, декабрь	Профилактика СПИДа среди молодежи
2.2.	Проведение акции «Нет	Медицинский работник	В течение	Повышение

	наркотикам»		всего года	уровня знаний среди молодёжи о вреде наркотиков
2.3.	Проведение акции «Начни с себя»	Социальные педагоги	В течение всего периода	Профилактика вредных привычек
2.4.	Проведение лекций по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным»	Медицинский работник, Социальные педагоги	Ежемесячно в течение всего периода	Профилактика наркомании
2.5.	Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения	Классные руководители, педагоги-библиотекари	1 раз в квартал в течение всего периода	Профилактика наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения среди подростков и молодежи
2.6.	Проведение «круглых столов» «Наркотики – это стиль жизни или болезнь?» в рамках месячника по борьбе с наркоманией.	Классные руководители, педагоги-библиотекари	Май	Повышение уровня знаний о вреде наркотиков среди молодёжи
2.7.	- Организация и проведение кинолекториев по теме «Детский алкоголизм». - Вечер-диалог «Цена заблуждений. Показ фильма «Дневник Насти» (обсуждение фильма)	Социальные педагоги	Апрель	Профилактика алкоголизма среди молодежи.
2.8.	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
2.9.	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»	Классные руководители, педагоги-библиотекари	Октябрь, Апрель.	Повышение уровня знаний о вреде курения, содействие в формировании здорового образа жизни среди молодежи

2.10.	Проведение тренингов и семинаров по профилактике вредных привычек	Социальные педагоги, педагоги-психологи	1 раз в месяц в течение всего периода	Профилактика вредных привычек, сокращение численности молодёжи, потребляющих наркотики, алкоголь, табак
<b>3. Мероприятия, направленные на регулярность медицинского контроля</b>				
3.1.	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.
3.2.	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
<b>4. Мероприятия, направленные на формирование ценностей здорового образа жизни</b>				
4.1.	Конкурс эссе «Здоровая молодёжь – будущее России»	Социальные педагоги, педагоги-психологи	Ноябрь	Формирование установок на здоровый образ жизни
4.2.	Организация статей по здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек в районной газете «Заря»: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прекрасно жить без сигарет, мы табаку ответим: «Нет!»</li> <li>2. «Искусство продлить жизнь – искусство не сократить её»</li> <li>3. «Беду можно предупредить» (о наркомании)</li> <li>4. «Подростковый алкоголизм»</li> <li>5. «Берегите ваше сердце»</li> <li>6. «Движение – это жизнь»</li> <li>7. «Нервность и</li> </ol>	Классные руководители, педагоги-библиотекари Социальные педагоги	1 раз в месяц в течение всего периода	Увеличение количества молодёжи, владеющей информацией о здоровом образе жизни.

	здоровье» 8. «Здоровье – мудрых гонорар»			
4.3.	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»	Классные руководители, педагоги-библиотекари	В течение всего периода	Информирование молодёжи о ценностях здорового образа жизни
4.4.	Организация и проведение Всемирных дней здоровья: -Всемирный день 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	Классные руководители, медицинский работник	В течение всего периода	Пропаганда здорового образа жизни