

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 44»

\_\_\_\_\_ Д.Ц. Шалданова

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

№	Название мероприятия	Дата	Ответственный
	Мероприятия по формированию здорового образа жизни, контролю за инфекционными заболеваниями, предупреждению и профилактике пьянства, алкоголизма, наркомании и потребления табачного сырья и табачных изделий на 2022/2023 учебный год	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, психолог, классные руководители
	Консультирование класных руководителей по вопросу планирования воспитательной работы с учащимися по формированию навыков ЗОЖ	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, психолог
	Вовлечение учащихся в объединения по интересам и спортивные секции	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, классные руководители
	День здоровья. Поход на остров Комсомольский	24 сентября	Зам.директора по ВР, СР, классные руководители
	Проведение часов воспитательной работы, посвящённых ЗОЖ	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, психолог, классные руководители
	Психосоциальное анкетирование учащихся на предмет употребления алкоголя, наркотических и психотропных веществ и их аналогов	В течение года	психолог
	Анкета для учащихся «Употребление спиртных напитков, наркотических веществ, курение»	В течение года	психолог
	<b>Проведение лекториев, бесед с учащимися о здоровом образе жизни:</b> 1. «О вреде алкоголя, курения, наркотиков, психотропных веществ» 2. «Вредные привычки и их влияние на здоровье». Просмотр видеофильмов. 3. «Чистые руки – залог здоровья» 4. «Что стоит за словом «удовольствие»?» 5.Круглый стол «Спиртное – причина многих несчастий»	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, психолог, классные руководители

<p>заместитель директора по воспитательной работе Бугаева О.А. 6.Просмотр кинофильмов (видеофильмов) по ЗОЖ 7.Лекция для учащихся «Профилактика пьянства, наркомании, курительных смесей, употребления СПАЙСов, табакокурения и токсикомании».</p>		
<p><b>Проведение дня консультирования учащихся и родителей по вопросам профилактики табакокурения алкоголя, наркотических и психотропных веществ и их аналогов «Наркомания, никотиномания и алкоголизм – три ступени ведущие вниз»:</b> 1. Демонстрация видеофильмов о вреде курения, наркомании, алкоголя 2.Организация выступлений на общешкольных родительских собраниях работников правоохранительных органов, медработников: 3« Психолого-возрастные и физиологические особенности развития ребенка. Причины подросткового суицида. Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»</p>	<p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ВР, СР, психолог, классные руководители</p>
<p><b>Оформление выставок в библиотеке по профилактике наркомании, курения и пьянства:</b> — Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом, – Международному дню отказа от курения, — Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом, -Всемирному дню без табака</p>	<p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ВР, зав. библиотекой</p>
<p>Конкурс рисунков и плакатов «Молодежь против наркотиков»: «Мы с родителями – за здоровый образ жизни!» «Мир без сигарет, алкоголя, наркотиков»</p>	<p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ВР, СР, классные руководители</p>
<p>Обновление стендов «Правовой уголок», «Здоровый я – здоровая страна»</p>	<p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ВР, СР, классные руководители</p>
<p><b>Размещение на сайте школы и на стендах обновляемой наглядной</b></p>	<p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по ВР, СР, НМР,</p>

	<b>агитации антинаркотического содержания, информации об ответственности за незаконный оборот наркотиков, последствиях их употребления, внешних признаках наркотического опьянения</b>		классные руководители
	Распространение листовок о вреде курения, наркомании и алкоголизма среди подростков «У опасной черты»	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, классные руководители
	Работа спортивной секций	В течение года	Учителя физкультуры
	Приглашение в школу работников правоохранительных органов для профилактической работы с учащимися, медицинских работников.	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, классные руководители
	Рассмотрение вопросов профилактической работы с учащимися и их семьями на заседаниях Советов профилактики, на школьных МО классных руководителей	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, классные руководители
	Создать условия для формирования у учащихся культуры здорового образа жизни, социально значимых идей и ценностей 1. Привлечение внимания учащихся к пропаганде здорового образа жизни. 2. Создание привлекательных альтернатив организации досуга для учащихся. 3. Формирование умений и навыков активной психологической защиты от вредных привычек.	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, классные руководители
	Работа с педагогами · «Формирование здорового образа жизни учащихся». План работы на год. · Месячник профилактической работы. План мероприятий. · Месячник патриотического воспитания. План мероприятий. · Областная неделя здоровья. План мероприятий 2. Оформление паспортов здоровья учащихся 3. Заседание профилактических советов. 4. Участие педагогов в городских конференциях, семинарах,	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, классные руководители

	<p>совещаниях по теме «Здоровый образ жизни»</p> <p>5. Создание и обновление сборника методических разработок по пропаганде ЗОЖ</p> <p>6. Посещение открытых внеклассных мероприятий и уроков.</p>		
	Совет по профилактике	В течение года	Зам.директора по ВР, СР, классные руководители

**План воспитательных мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся в МАОУ СОШ№44на учебный год**

<p><b>Работа с учащимися 1-11 класс</b></p> <p>1. Выставка книг в библиотеке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Единый день профилактики</li> <li>· Неделя Здорового дыхания</li> </ul> <p><b>Неделя Профилактики сердечно сосудистой системы у учеников.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Неделя Безопасности дорожного движения</li> <li>· Тематические дни здорового питания в столовой</li> <li>· Областная неделя здоровья</li> <li>· Тематические дни «Здоровья и спорта» в пришкольном лагере</li> </ul> <p>3. Оформление тематических стендов</p> <p>4. Заседание профилактического совета</p> <p>5. Проведение профилактических рейдов</p> <p>6. Беседы с курильщиками</p> <p>7. Подвижные перемены в спортзале</p>	<p><b>Работа с учащимися 1-4 классов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· «Режим дня школьника»2.</li> </ul> <p>Внеклассные мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· «Здоровому быть здорово.»</li> <li>· Путешествие в страну здоровья</li> <li>· Учимся быть пешеходами</li> </ul> <p>3. Спортивные мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Малые олимпийские игры</li> <li>· «Мы здоровые ребята»</li> </ul> <p>4«Встреча с интересными людьми»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Беседа с сотрудником ГИБДД</li> <li>· Беседа с инспектором ОДН</li> </ul> <p>7. Работа кружков и секций</p> <p>По плану классного руководителя – весь период</p> <p>Инспектор ГИБДД, ОДН</p>	<p><b>Работа с учащимися 1-4 классов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· «Режим дня школьника»2.</li> </ul> <p>Внеклассные мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· «Здоровому быть здорово.»</li> <li>· Путешествие в страну здоровья</li> <li>· Учимся быть пешеходами</li> </ul> <p>3. Спортивные мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Малые олимпийские игры</li> <li>· «Мы здоровые ребята»</li> </ul> <p>4«Встреча с интересными людьми»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Беседа с сотрудником ГИБДД</li> <li>· Беседа с инспектором ОДН</li> </ul> <p>7. Работа кружков и секций</p> <p>По плану классного руководителя – весь период</p> <p>Инспектор ГИБДД, ОДН</p>
<p><b>Работа с учащимися 9-11классов</b></p> <p>1. Тематические классные часы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· «Новое поколение – за ЗОЖ!»</li> <li>· «Наркомания – знак беды»</li> </ul>		

	<p>2. Спортивные мероприятия Сдача ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Олимпиада по физической культуре</li> <li>· Туристические сборы старшеклассников</li> <li>· Осенние олимпийские игры</li> <li>· Турниры по теннису, волейболу, баскетбол</li> </ul> <p>3. «Встреча с интересными людьми»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· День борьбы со СПИДом</li> <li>· Обменяй конфету на сигаретку</li> <li>· Алкоголь и девушка</li> </ul> <p>7. Конкурсы творческих работ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Оформление школьного паспорта здоровья (на ватмане)</li> <li>· Конкурс компьютерной антирекламы «Выбери верный путь»</li> <li>· Конкурс буклетов «Наш класс за здоровый образ жизни»</li> <li>· Танцевальный флешмоб «Живи активно – живи спортивно»</li> <li>· Вечер старшеклассников «Активный образ жизни»</li> </ul> <p>По плану классного руководителя – весь период</p>
--	---

### **ПЛАН мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни**

Профилактика суицидального поведения
Разработка плана мероприятий по профилактике суицидов среди детей и подростков
Профилактики сердечно сосудистой системы у школьников.
Организовать и провести неделю «Старшие- младшим»
Принять участие в семинаре-практикуме для психологов, соц. педагогов, зам. директоров по воспитательной работе по организации работы с учащимися по профилактике суицидов
Принять участие в кинолекториях Выпуск информационных материалов для педагогов «Детский и подростковый суицид»
Проведение антистрессовых классных часов в 5 – 11 классах
Организовать встречи школьников с медицинскими работниками по вопросам профилактики суицидов (нарколог, психиатр и др.)
Углубленная психологическая диагностика детей из группы риска на предмет склонности к депрессиям и риском суицида
Работа школы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике зависимостей.(курение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость и др.)
Профилактическая и консультационная работа с семьями детей, оказавшихся в социально опасном положении, малообеспеченными, воспитывающих ребёнка с ОПФР
Психолого- педагогическая поддержка детей, занимающих низкий статус в классном коллективе.
Профилактика курения, потребления алкоголя, Не медицинского потребления наркотических веществ
Организация выставки плакатов по здоровому образу жизни

Проведение интерактивной игры для учащихся и педагогов с привлечением волонтеров равного обучения « Факты для жизни»
Распространение буклетов «А вам слабо бросить курить?»
Распространение буклетов «Ядовитое удовольствие»
Распространение буклетов «Мое здоровье –в моих руках»
Распространение буклетов «Алкоголь-разрушитель здоровья»
Видеолекторий «Береги себя!»

### **План работы с родителями**

«Родительские университеты » тематические лектории для родителей
Лекторий для педагогов с привлечением волонтеров равного обучения «Способы конструктивного взаимодействия с семьей учащегося»
Круглый стол «Каждодневный труд родителя»
Коррекционные занятия для учащихся «Я в себе уверен!»
«Алкоголь и подросток» видеолекторий для родителей и педагогов
«Родители пример ему...» деловая игра для родителей учащихся, состоящих на учете СОП
«Аспекты здорового образа жизни». Лекторий для родителей
Организация дежурства родителей в вечернее время.
Рейды членов попечительского Совета совместно с социальной службой школы в семьи группы риска.
Привлечение представителей родительской общественности для проведения тематических бесед с учащимися
Классные родительские собрания:
· О режиме дня и адаптации первоклассников к школе
· О детской шалости и родительской ответственности
· Вредные привычки ребенка. Как им противостоять?
· Возрастные особенности детей старшего школьного возраста
Общешкольные родительские собрания

### **Неделя по профилактике и поддержке здорового образа жизни, направленная на формирование ответственного отношения учеников к состоянию сердечно сосудистой системы**

1. Провести лекторий по теме ЗОЖ состояние сердечно сосудистой системы.
2. Выпуск плакатов 9-11 классы
3. Беседа Медицинского работника. Рекомендации буклет.
4. Презентация 8 кл. тему. «Сердечно сосудистая система. Меры профилактики».
5. Декоративно-прикладное творчество детей, тематика «ЗОЖ»

—

## Здоровый образ жизни – основа профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), основной причиной смерти во всем мире на сегодняшний день являются сердечно-сосудистые заболевания. К сердечно-сосудистым заболеваниям относят ряд болезней сердца и кровеносных сосудов, как ишемическая болезнь сердца, врожденный порок сердца, ревмокардит, болезнь периферических артерий, инфаркты, инсульты и другие заболевания. Самый эффективный способ уменьшения риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний – изменение образа жизни, путем принятия мер в отношении таких факторов риска, как нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности, повышенное кровяное давление, диабет и повышенный уровень липидов, употребление алкоголя и табака.

### Программа здорового образа жизни для сердца

#### Правило №1: питайтесь правильно!

Помните, что вашему сердцу вредит жирная пища, "фаст фуд", соль. В свою очередь, результаты исследований показывают, что употребление йогурта, продуктов из цельнозерновых, изюм, бобовые могут благоприятно сказаться на здоровье сердца.



#### Правило №2: занимайтесь спортом!



Регулярные занятия физическими упражнениями помогут снизить риск возникновения сердечного заболевания. Упражнения укрепляют сердце, помогают ему более эффективно работать.

#### Правило №3: бросайте курить!

Статистика гласит, что через 3 года после отказа от курения, риск возникновения сердечного заболевания становится таким же, как и у некурящего.



#### Правило №4: регулярно проходите проверки!

Контролируйте кровяное давление, уровень холестерина и сахарный диабет. Каждому человеку обязательно нужно знать свои показатели давления, холестерина и сахара, а также внимательно следить за общим состоянием здоровья, и при малейших подозрениях – обратиться к врачу. Только так возможно опередить заболевание!



#### Правило №5: Найдите время для отдыха!

Стресс, нервное напряжение, усталость влияют на общее состояние организма и, конечно, сказываются на здоровье сердца.



**Основные способы уменьшить риск сердечных заболеваний должны контролировать ВЫ, а НЕ ВРАЧ!**

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Костромской области  
Адрес: 156013, г. Кострома, ул. Ленина, д. 20, оф. 300  
Тел/факс: (4942) 31 59 09

### Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Факторы, связанные с повышенным риском преждевременного развития ишемической болезни сердца, можно разделить на **две группы**:

- 1) факторы, которые человек не может изменить:
  - наследственность;
  - мужской пол;
  - процесс старения.
- 2) факторы, которые поддаются изменению:
  - повышенное содержание липидов крови (холестерина и триглицеридов);
  - гипертония;
  - курение;
  - отсутствие физической активности;
  - избыточная масса тела;
  - диабет;
  - стрессы.



Основными факторами риска считаются те, которые тесно связаны с ишемической болезнью сердца. Это — курение, гипертония, высокие уровни липидов крови и отсутствие физической активности. Последний фактор был включен в этот список в 1992 г. Избыточную массу тела, по-видимому, можно считать одним из основных факторов риска.