Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Горнозаводска

Рассмотрено и принято
Педагогическим советом
(протокол №1 от 28.08.2026 г.)

Утверждаю
Директор школы: _____ /Н.И. Дёмина/

Программа
формирования здорового образа жизни среди учащихся МАОУ «СОШ №3» г. Горнозаводска «Мы выбираем жизнь» (2026-2027 учебный год)

Пояснительная записка

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. Распространение псевдотрадиционной культуры нездорового образа жизни и неинформированность молодёжи о своих правах и обязанностях в сфере здорового образа жизни во многом влияет на формирование культуры здорового отношения к себе. Необходимо больше говорить с детьми и подростками о возможностях посещения спортивных клубов, площадок и мероприятий, о санитарно – гигиенических нормах и правилах здорового образа жизни.

Программа формирования здорового образа жизни среди учащихся нашей школы «Мы выбираем жизнь» (далее – Программа) включает в себя мероприятия по формированию у детей подростков 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 школьников вне зависимости от социального статуса, уровня доходов и места жительства.

Цель и задачи Программы

Целью Программы является создание модели по формированию здорового образа жизни, социальной и социально-психологической адаптации учащихся, привлечение школьников к занятию спортом, создание условий для ведения здорового образа жизни среди детей и подростков.

Задачи Программы:

- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;

- повышение эффективности деятельности существующих учреждений, занимающихся формированием здорового образа жизни;
- развитие системы информирования школьников о мерах профилактики заболеваний, сохранения и укрепления своего здоровья;
- создание воспитательной среды, направленной на творческое саморазвитие и самореализацию личности.

Сроки реализации Программы

Реализация Программы рассчитана на период 2025-2026 учебный год. Сроки реализации и мероприятия могут изменяться и корректироваться с учётом принятых на школьном уровне нормативных правовых актов.

Система мероприятий Программы

Программа содержит комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у школьников 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 детей и подростков определён в Приложении к Программе.

Ресурсное обеспечение Программы

Финансовое обеспечение Программы не требует дополнительных средств, так как осуществляется за счёт бюджетных ассигнований, предусмотренных исполнителями Программы в бюджете образовательной организации.

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.
- Увеличение количества учащихся, систематически занимающегося физической культурой и спортом

Участники программы:

Администрация и социальная служба школы;
Обучающиеся;
Родители;
Классные руководители;
Фельдшер школой.

Задачи администрации и социальной службы школы:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в школе;
- организация преподавания вопросов здоровьесбережения на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

Задачи в сохранении и укреплении собственного здоровья у самих учащихся:

- формирование собственной мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- формирование привычки соблюдать гигиенические правила и нормы;
- изучение учебного материала по здоровьесбережению и соотнесение его с собственным опытом;

нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях.

Задачи родителей:

- создание необходимых условий для занятий ребёнка;
- создание условий для оздоровления ребёнка;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- взаимодействие с учителями в проблемных ситуациях;
- влияние на психологические внутришкольные факторы.

Задачи классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Задачи медицинских работников:

- проведение диспансеризации обучающихся школы;
- медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление обучающихся специальной медицинской группы.

Методы контроля за реализацией программы

Проведение заседаний Педагогического совета школы.
Посещение уроков, проводимых по здоровьесберегающим образовательным технологиям. Совершенствование форм и методов здоровьесберегающих образовательных технологий.
Социально психологическое тестирование учащихся старше 13 лет.
Мониторинг состояния здоровья обучающихся школы.
Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

Основные направления деятельности программы

Медицинское направление:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- планомерная организация горячего питания обучающихся;
- реабилитационная работа;
- обязательное медицинское обследование.

Просветительское направление:

- организация деятельности с обучающимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры);
- профилактика детского дорожно-транспортного травматизма, обучение основам безопасного поведения на дорогах. Работа отряда юные инспекторы дорожного движения.

Психолого-педагогическое направление:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;

- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

Спортивно-оздоровительное направление:

- организация спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнеров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- ежегодное проведение социально-психологического тестирования учащихся старше 13 лет;
- Диагностика особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей учащихся 5-10 классов.

Реализация основных направлений программы

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия:**

1. Убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.
6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).
7. Обеспечивать каждого обучающегося горячим питанием в столовой.
8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.
9. Привлекать обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, классные часы с учётом возрастных особенностей детей.
11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, уважительного отношения среди всех участников образовательного процесса.

Формы работы

1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:

- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- Дни здоровья;
- физкульминутки для обучающихся 1–5 классов;
- организация летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания школьников на базе школы.

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные соревнования по легкой атлетике, лыжам, футболу, волейболу, шахматам;
- спортивные праздники.

4. Пропаганда здорового образа жизни:

- тематические классные часы, беседы, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции;
- совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения, алкоголизма;
- обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи на уроках ОБЖ;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.

5. Профилактика заболеваний обучающихся:

- медицинские обследования;
- вакцинация;
- беседы, лекции, просмотры научно-популярных программ, фильмов.

Приложение 1

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

№	Мероприятия
1.	**Медицинское направление**
	Медико-педагогическая экспертиза: • анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; • выявление обучающихся специальной медицинской группы; • ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям
	Проведение диспансеризации обучающихся школы.
	Медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья.
	Проведение профилактических медицинских осмотров школьников
	Организация работы по профилактике нарушения зрения (физкультминутки)
	Проведение иммунопрофилактики гриппа
	Обеспечение и организация профилактических прививок обучающихся.
	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.
	Анализ случаев травматизма в школе.
	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.
	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.
	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: • проветривание; • освещение; • отопление; • вентиляция; • влажная уборка.
	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)
	Постоянный контроль за организацией питания в школьной столовой.
2.	**Просветительское направление**
	Организация просветительской работы с родителями (работа объединения «Родительский лекторий»). «Условия воспитания здорового ребёнка в семье», «О половом воспитании», «Современное питание в детском возрасте», «Режим дня», «Досуговая деятельность детей и подростков».
	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.
	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.
	Подготовка и проведение педагогических советов по теме формирования здорового образа жизни.
	Организация просветительской работы с обучающимися (лекторий, тематические классные часы и другие виды работ). Примерная тематика: • Значение режима питания. • Организация труда и отдыха в семье. • Возрастные и психологические особенности старших подростков. • Значение занятий спортом для здоровья детей.

	• Отрицательное влияние алкоголя, наркотиков, курения. • Закаливание как профилактика простудных заболеваний. • Соблюдение правил личной и общественной гигиены. • Вопросы полового воспитания (для старшеклассников).
	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.
	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.
3.	**Психолого-педагогическое направление**
	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей обучающихся: • изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; • выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения.
	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.
	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.
4.	**Спортивно-оздоровительное направление**
	Организация различных спортивных мероприятий.
	Разработка системы внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни обучающихся.
	Привлечение обучающихся, родителей, социальных партнеров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.
	Проведение массовых акций и мероприятий, связанных с пропагандой здорового образа жизни «Мама, папа, я – спортивная семья», «Зимние забавы», «Весёлые старты», «Зарница» и другие мероприятия.
	Организация в летнее время лагеря с дневным пребыванием
5.	**Диагностическое направление**
	Мониторинг состояния здоровья детей.
	Социально психологическое тестирование учащихся, старше 13 лет;
	Диагностика особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей учащихся 5-10 классов;
	Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности обучающихся и педагогов;
	Организация изучения Правил дорожного движения с детьми.

Календарный план реализации программы

Сентябрь

Организация питания обучающихся;
Уроки безопасности;
Посвящение первоклассников в пешеходы;
Классные часы по праву;
День ЗДОРОВЬЯ (походы, экскурсии, социальный кинозал)
Всероссийский открытый урок ОБЖ;
Месячник безопасности;
Месячник по ПДД «Внимание - дети!»;
Беседы и классные часы по формированию здорового образа жизни;
День здоровья;
Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время;

Октябрь
Социально-психологическое тестирование учащихся с 13 лет;
Школьный спортивно-туристический праздник;
Планирование занятости обучающихся в каникулярный период;
Проведение школьных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районных соревнованиях;
Проведение бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни;
Физкультминутки на уроках;
ОПМ «Занятость»;
Классные часы и беседы о правильном питании;
Рейд по проверке внешнего вида школьников;
Родительский лекторий.
Ноябрь
КТД «Страна здоровья» для учащихся 5-х классов;
Тематические уроки по профилактике употребления ПАВ для 7-10 классов;
Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери»;
Физкультминутки на уроках;
Районный конкурс Социальной рекламы для 8-11 классов;
«Скользкие дороги», акция отряда ЮИД;
Классные часы и родительские собрания с врачами ГЦРБ;
ОПМ «Дети России».
Декабрь
Классные часы и мероприятия, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом;
Физкультминутки на уроках;
Школьные спортивные соревнования по лыжным гонкам;
Всероссийская акция «Безопасное детство»;
Родительский лекторий;
Рейд по проверке внешнего вида школьников;
«Разрушители нашего организма или социально-значимые заболевания», практикум для 7-8 классов;
Диагностика особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей учащихся 5-8 классов;
Соревнования по шашкам.
Январь
Школьные соревнования «Весёлые старты».
Физкультминутки на уроках;
Школьные мероприятие «Больные гонки»;
Беседы «ОРВИ. Что делать?»;
Классные часы и беседы о правильном питании;
Школьные соревнования «Зимний триатлон».
Февраль
Спортивно-оздоровительные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества;
Общешкольные соревнования по лыжным гонкам;
Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»;
Школьный смотр строя и песни;
Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре и ОБЖ;
Классный час «Пивной алкоголизм – излечим или нет»

Физкультминутки и динамические паузы.

Март
Всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»;
Физкультминутки на уроках;
Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей;
КТД для старшеклассников «Умей сказать НЕТ!»;

Беседы «Ступени, ведущие вниз» (8-9 классы);

Родительский лекторий.

Апрель

Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» среди учащихся 1-4 классов и 5-11 классов;

Первенство школы по кроссу;

Мероприятия, посвященные Всемирному Дню здоровья;

Физкультминутки на уроках.

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период;

Мероприятия ко Дню Победы;

Районная легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 мая;

Школьные «Весёлые старты»;

Физкультминутки на уроках;

Соревнования по ОФП;

Рейд по проверке внешнего вида школьников;

Спортивные мероприятие «Президентские состязания»;

Экологические субботники.

Июнь

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летних каникул.