

## **Дополнение к рабочей программе воспитания в 1-9 классах**

### **Принципы и план мероприятий ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи в МБОУ «Верхнекармальская ООШ» Черемшанского муниципального района РТ**

Одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей, подростков и молодежи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важнейшее место занимает формирование здорового образа жизни и ведение трезвого образа жизни у детей, подростков и молодежи.

#### **К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни и ведения трезвого образа жизни, отнесены:**

- отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем и табакокурение);
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров;
- культура обучения и труда;
- состояние окружающей среды.

#### **Основными целями данного направления являются:**

- ориентация на поддержание собственного здоровья и здоровья в целом, осознание ценности здоровья;
- формирование знаний об управлении состоянием здоровья, о принципах и формах здорового образа жизни;
- замещение поведения, связанного с употреблением табака и алкоголя, физической активностью и общественной деятельностью.

Мероприятия, направленные на ведения здорового образа жизни и ведения трезвого образа жизни у детей, подростков и молодежи включают, в том числе профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании; формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни, искоренение вредных привычек; развитие физической культуры, обеспечение здорового питания.

**План мероприятий в 1-9 классах по введению здорового и трезвого образа жизни у детей, подростков и молодежи.**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Класс</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ответственные</b>
1	Ежедневная зарядка «Пять минут бодрости»	1-9	В течение года	Классные руководители
2	Организация подвижных игр на больших переменах	1-7	В течение года, согласно графику	Дежурный учитель
3	Классные часы на тему «Профилактика инфекционных заболеваний»	1-9	Осень/весна	Классные руководители
4	Серия классных часов «Оказание первой медицинской помощи»	1-9	1 раз в четверть	Учитель ОБЗР
5	Психологическая игра «Вредные привычки»	5-8	Январь	Классные руководители
6	Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать»	7-9	Январь	Классные руководители
7	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	1-6	Февраль	Учитель ИЗО
8	Классные часы «Хочешь быть здоровым - будь им!»	1-9	Февраль	Классные руководители
9	Классные часы «Рациональное питание»	1-9	Март	Классные руководители
10	Час общения «О вреде алкоголя»	1-9	Март	Классные руководители
11	Акция «Детство, территория, свободная от курения!»	1-5	Апрель	Заместитель директора по УВР, классные руководители
12	Конкурс рисунков «Жизнь без алкоголя»	5-7	Апрель	Учитель ИЗО
13	Книжная выставка «Мой выбор - трезвость»	7-9	Май	Классные руководители
14	Игровая программа «Путешествие в страну Здоровье»	1-5	Май	Классные руководители
15	Беседа с родителями по вопросам профилактики табакокурения, алкоголизма	1-9	В течение года	Заместитель директора по УВР, классные руководители
16	Час информации «Здоровым быть - век долгий жить»	1-9	В течение года	Классные руководители
17	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни с приглашением фельдшера ФАП	1-9	В течение года	Классные руководители