

Утверждаю:

14 января 2025 г.

Директор

Вагидуллина

### Дополнение к рабочей программе воспитания в 1-4 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 «Арская начальная общеобразовательная школа №3-детский сад» Арского 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 и подростков.

**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 1-4 классах по введению здорового и трезвого образа жизни у детей, подростков, молодежи.**

№	Мероприятие	Класс	Сроки исполнения	Ответственные
1	Ежедневная зарядка «Пять минут бодрости»	1-4	В течение года	Классные руководители
2	Организация подвижных игр на больших переменах	1-4	В течение года, согласно графику	Дежурный учитель
3	Классные часы на тему «Профилактика инфекционных заболеваний»	1-4	Осень/весна	Классные руководители
4	Серия классных часов «Оказание первой медицинской помощи»	1-4	1 раз в четверть	Классные руководители
5	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	1-4	Февраль	Классные руководители
6	Классные часы «Хочешь быть здоровым – будь им!»	1-4	Февраль	Классные руководители
7	Классные часы «Рациональное питание»	1-4	Март	Классные руководители
8	Час общения «О вреде алкоголя»	1-4	Март	Классные руководители
9	Акция «Детство, территория, свободная от курения!»	1-4	Апрель	Заместитель директора по УВР, классные руководители
10	Игровая программа «Путешествие в страну Здоровье»	1-4	Май	Классные руководители
11	Беседа с родителями по вопросам профилактики табакокурения, алкоголизма	1-4	В течение года	Заместитель директора по УВР, классные руководители
12	Час информации «Здоровым быть – век долгий жить»	1-4	В течение года	Классные руководители