

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ «Кукнурская СОШ»
Протокол № 1
от «20» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
МОУ «Кукнурская СОШ»
И.И. Тойшева
Приказ № 207 от «25» августа 2025 г.



Программа
по пропаганде здорового образа жизни
«Школа здорового образа жизни»
МОУ «Кукнурская средняя общеобразовательная школа»

Сроки реализации программы: 2025-2026годы

Кукнур
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления. Она должна обеспечить каждого школьника возможностью для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Именно поэтому МОУ «Кукнурская СОШ» разработала программу «Школа здорового образа жизни», направленную на внедрение на профилактику и сохранение здоровья детей. В реализации программы задействованы все службы школы: администрация, педагоги, педагог-психолог, социальный педагог, социальные партнёры (МУ «Сернурская ЦРБ» и Кукнурский ФАП)

Цель: Формирование ценностного ответственного отношения учащихся к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни.

Формирование представлений учащихся о негативном воздействии психоактивных веществ на физическое здоровье и социальное благополучие человека.

Задачи:

1. Создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
2. Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
3. Формировать у детей негативное отношение к проблеме употребления ПАВ; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
4. Обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
5. Провести работу по повышению социальной роли семьи в воспитании у подрастающего поколения норм здорового образа жизни;

НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса:

- Обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы;
- Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
- Обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы;
- Организация рациональной системы питания обучающихся;
- Обеспечение оптимального режима двигательной активности обучающихся

2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями:

- Организация семинаров для педагогов школы;

- Организация родительского всеобуча;
- Организация внеклассных мероприятий для обучающихся на валеологические темы;
- Проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и учебных тренировок.

3. Учебно-воспитательная работа

- Использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;
- Проведение классных часов по пропаганде ЗОЖ;
- Организация работы спортивных кружков и секций школы;
- Включение мероприятий валеологической направленности в план работы дополнительного образования.

4. Профилактика и коррекция здоровья

- Физкультминутки, зарядка для глаз;
- Проведение в школе вечеров здоровья и отдыха;
- Проведение дней здоровья;
- Проведение спортивно-массовых мероприятий;
- Организация работы вечерней спортивной секции.

МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы используются следующие методы работы:

- групповые развивающие занятия;
- психологические тренинги;
- беседы;
- лекции;
- педагогические совещания;
- родительские собрания;
- тестирование;
- анкетирование;
- уроки профилактической направленности.

МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Реализация программы осуществляется через взаимодействие с социальными партнёрами (МУ «Сернурская ЦРБ» и Кукнурский ФАП) с инфраструктурой сельского поселения (КДЦ с.Кукнур, сельская библиотека), организацию работы спортивной секции, летнего оздоровительного лагеря, внеурочную деятельность и занятия по ДООП. Составлен календарный план работы, подготовлены помещения и оборудование, определен распорядок работы. При образовательном учреждении работают школьные спортивные кружки и секции и по линии ЦФКС. Ежегодно проводятся профилактические осмотры обучающихся. Разрабатываются опросные листы и анкеты для изучения эффективности проводимой работы.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2025-2026 годы.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Администрация школы;
- Советник директора по воспитанию;
- Педагог-организатор ОБЗР;
- Обучающиеся 1-11 классов
- Классные руководители;
- Учителя – предметники (ОБЖ, биологии, физкультуры);
- Родители;
- Участковая медсестра Кукнурской ФАП;
- Педагог-психолог;
- Социальный педагог

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- Повышение уровня профилактической работы;
- Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- Введение оптимального режима труда и отдыха детей;
- Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник.

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ И КОНТРОЛЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

- Классные руководители представляют отчёты по итогам работы за год зам. директора по ВР.
- Итоговый отчёт и анализ о реализации программы зам директора по ВР предоставляет директору ОУ на итоговом педсовете.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Приоритетным направлением деятельности программы является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Участники программы считают, что здоровому образу жизни надо учить, необходимо формировать культуру здоровья, эстетические идеалы физически и духовно здорового человека. Очевидно, что приступать к решению этих задач следует с изучения собственного здоровья и познания закономерностей его корректировки, укрепления и развития.

В процессе реализации данной программы самостоятельно-познавательная и практическая деятельность обучающихся научит их исследовать собственное здоровье, зависящую от него работоспособность, свои адаптационные возможности, правильно взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать оптимальные социальные контакты. Программа включает **четыре направления**:

1. «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса»;

2. Инструктивно – методическая работа с обучающимися, их родителями, учителями»;
3. Учебно-воспитательная работа»;
4. Профилактика и коррекция здоровья», которые включают следующие разделы:

В разделе **«Организация здоровьесберегающего образовательного процесса»** предусматривается:

- деятельность, направленная на обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы,
- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности, обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы,
- организация рациональной системы питания обучающихся,
- обеспечение оптимального режима двигательной активности обучающихся, - разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

Итогом деятельности по этому разделу является издание локальных актов ОУ, составление списков обучающихся, оформление медицинских карт.

Раздел **«Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении»** включает работу по соблюдению санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении.

Итогом деятельности по этому разделу является введение оптимального режима труда и отдыха детей в соответствии с СанПин.

Раздел **«Мониторинг уровня здоровья обучающихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей»** предусматривает проведение медицинского и психолого-педагогического мониторинга здоровья обучающихся. Работу по организации горячего питания в течение учебного года, оздоровлению детей в летний период.

Итогом деятельности по этому разделу является разработка программ психолого-педагогического сопровождения обучающихся, 100% обеспечение учащихся горячим питанием, работа оздоровительного лагеря в летний период.

Раздел **«Гигиеническое, санитарно-просветительское воспитание учащихся»** направлен на организацию санитарно-просветительской деятельности с учащимися и их родителями.

Итогом деятельности по этому разделу является сформированность отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному факту успеха на последующих этапах жизни.

Раздел **«Профилактика вредных привычек»** (курение, алкоголизм, наркомания) подразумевает реализацию превентивных программ, анкетирование учащихся по выявлению склонностей к вредным привычкам, проведение

родительских собраний, тематических бесед, классных часов, общешкольных мероприятий.

Итогом деятельности является повышение уровня профилактической работы, отсутствие в ОУ учащихся, употребляющих алкоголь, ПАВ, курящих.

Раздел **«Физкультурно-массовая оздоровительная работа»** предусматривает организацию работы по вовлечению учащихся в занятия физкультурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни.

Итогом деятельности является 100% вовлечение обучающихся в спортивные кружки и секции, проведение культурно-массовых мероприятий на уровне школы, участие в мероприятиях разного уровня.

Раздел **«Профилактика травматизма»** включает занятия по изучению ПДД, профилактике травматизма, проведение инструктажей по ТБ.

Итогом деятельности является отсутствие случаев травматизма, ДТП с участием детей.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные	Отм о выпол
1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса				
1.	Составление социологических карт по классам, составление списков: - учащихся группы риска; - социально-опасных; - многодетных семей; - малообеспеченных семей; - неполных семей; - детей с заболеваниями	Сентябрь	Соц.педагог, классные руководители	
2	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	Классные руководители	
3	Организация медицинских профилактических осмотров детей и подростков.	Октябрь	Участковая медсестра	
4	Организация диспансеризации подростков	Апрель	Участковая медсестра	
5	Анализ состояния здоровья детей в ОУ, в том числе случаев травматизма	Ежеквартально	Зам.директора по ВР	
6	Издание приказов: - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда	Сентябрь	Директор школы	
7	Оформление медицинских карт, листков здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе	Сентябрь	Классные руководители	

	физкультурных групп.			
8	Поддержание санитарно – гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон); организация дежурства.	В течение года	Администрация школы, завхоз, классные руководители	
9	Эстетическое оформление интерьера классов, школы (разведение цветов)	В течение года	Заведующие кабинетами, советник директора по ВР	
10	Организация активного отдыха на переменах	В течение года	Советник директора по ВР, дежурный учитель	
11	Проведение «Уроков здоровья», разнообразие форм проведения уроков	В течение года	Учителя-предметники, Зам.директора по ВР	
2. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима в школьном учреждении				
1	Соблюдение воздушного и светового режима	Постоянно	Директор школы, завхоз	
2	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований Сан ПиНа)	Постоянно	Зам.директора по УВР	
3	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе	Постоянно	Завхоз	
4	Проведение учебных пожарных эвакуаций	Раз в четверть	Педагог-организатор ОБЗР	
5	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	Февраль-апрель	Учителя начальных классов	
6	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Постоянно	Бракеражная комиссия	
7	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Администрация школы	
8	Организация дежурства по школе	В течение года	Зам.директора по ВР	
3. Мониторинг уровня здоровья учащихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей				
1	Состояние здоровья обучающихся (анализ на основе углублённого осмотра)	По графику	Участковая медсестра	
2	Психологический мониторинг здоровья обучающихся:	По плану педагога-	Педагог-психолог	

	- Диагностика школьной тревожности. (Тест Филлипса. Опросник «Хорошо ли ребёнку в школе?»)	психолога Сентябрь		
3	Исследование адаптационных процессов обучающихся в переходный период в 1 и 5 классах	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог	
4	Выявление самооценки тревожности у обучающихся выпускных классов	Апрель	Педагог-психолог	
5	Организация горячего питания	В течение года	Администрация школы	
6	Реализация мероприятий по популяризации здорового питания среди школьников и родителей	В течение года	Зам.директора по ВР, советник директора по ВР, классные руководители	
7	Оздоровительная программа с детьми в летний период	Июнь	Начальник лагеря	
4. Гигиеническое, санитарно – просветительское воспитание обучающихся				
1	Проведение классных часов: 1. «Режим дня школьника»; 2. «Сон и его значение для здоровья»; 3. «Личная гигиена, что это?» 4. «Питание и здоровье»	В течение года	Классные руководители	
2	Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни	По плану школы	Педагог-библиотекарь	
3	Экскурсии в природу «Здоровье от самой природы»	В течение года	Классные руководители	
5. Гигиеническое, санитарно – просветительское воспитание родителей				
1	Проведение бесед, выступление на родительских собраниях по профилактике ЗОЖ.	В течение года	Педагог-психолог, классные руководители	
2	Беседы с родителями о необходимости своевременного обращения за медицинской помощью и вреде самолечения детей	В течение года	Классные руководители	
3	Работа Родительского контроля за питанием детей.	По графику	Родители	
4	Профилактические информации для родителей в родительских чатах: «Правило трёх «Н» - ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ»	Сентябрь	Советник директора по ВР	
6. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)				
1	Анкетирование обучающихся по выявлению склонностей к вредным привычкам.	сентябрь	Классные руководители, соц.педагог, педагог-	

			психолог	
2	Мероприятия, приуроченные к Всероссийскому Дню трезвости: 1. Классный час «Мы за здоровый образ жизни!» 2. Просмотр видеофильма; 3. Распространение листовок «Мы за здоровье!»	10.09 – 12.09	Зам.директора по ВР, советник директора по ВР, классные руководители	
3	Мероприятия, приуроченные к Международному дню борьбы со СПИДом: 1. Просмотр видеоролика «Знай и помни, чтобы жить»; 2. Урок здоровья «Жить здорово!»; 3. Размещение информации о Всемирном Дне борьбы со СПИДом»; 4. Распространение памяток на тему «Красная линия. Остановим СПИД вместе»	Месячник борьбы со СПИДом	Зам.директора по ВР, советник директора по ВР, классные руководители	
4	Мероприятия, приуроченные к Международному дню борьбы с курением: 1. Беседа «Влияние никотина на здоровье человека»; 2. Презентация «Скажи сигаретам «НЕТ»	Месячник борьбы с наркоманией	Зам.директора по ВР, советник директора по ВР, классные руководители	
5	Мероприятия, приуроченные к Международному дню борьбы с наркоманией: 1. Акция «Скажем наркотикам: Нет!»; 2. Беседа «наркотики – иллюзия жизни»; 3. Выставка-предупреждение «Не сломай свою судьбу!»; 4. Распространение памяток и листовок с информацией о вреде наркотиков	в рамках антинаркотического месячника	Зам.директора по ВР, советник директора по ВР, классные руководители	
6	Конкурс рисунков «Мы за ЗОЖ»	По плану школы	Педагог-организатор	
7	Тематические классные часы: 1. «Наркотики: между жизнью и смертью»; 2. «Здоровый образ жизни – это здорово!»; 3. «Последствия раннего алкоголизма»; 4. «Вредные привычки у детей»; 5. «Психология курения»; 6. Нецензурная брань – это тоже болезнь»	В течение года	Зам.директора по ВР, классные руководители	

8	Тематические родительские собрания	По плану работы школы	Зам.директора по ВР	
7. Физкультурно – массовая оздоровительная работа				
1	Обеспечение работы школьных спортивных кружков и секций	По плану работы школы	Зам.директора по ВР, учитель физкультуры	
2	Обеспечение работы кружков и секций по линии ЦФКС	По плану работы школы	Зам.директора по ВР, педагоги доп.образования	
3	Школьные программы спортивно – оздоровительной мероприятия	По плану работы школы	Руководители кружков	
4	Летняя оздоровительная программа	Июнь	Начальник лагеря	
5	Участие в олимпиаде школьников по физической культуре, сдачи норм ГТО, Президентских состязаниях	В течение года	Учитель физкультуры	
6	Проведение акции «Чистый школьный двор»	Сентябрь-октябрь Апрель - май	Зам.директора по ВР, советник директора по ВР	
7	Всероссийский проект «Походы Первых – больше, чем путешествие»	27.09	Советник директора по ВР	
8	Проведение Дней здоровья	По календарном у учебному графику	Зам.директора по ВР, советник директора по воспитанию	
9	Весёлые старты для 1-4 классов	09.12 12.02	Советник директора по ВР	
10	Участие в мероприятиях в рамках военно-патриотического месячника	23.01 – 23.02	Зам.директора по ВР, советник директора по ВР, педагог-организатор ОБЗР	
11	Проведение подвижных школьных перемен	Постоянно	Классные руководители	
12	Спортивная эстафета «Спорт – это жизнь»	07.04	Советник директора по ВР	
13	Участие в мероприятиях в рамках	09.04 – 09.05	Зам.директора	

	«Вахты памяти»		по ВР, советник директора по ВР, педагог- организатор ОБЗР	
14	Спортивный праздник (ко Дню детских объединений)	19.05	Советник директора по ВР	
8. Профилактика травматизма				
1	Занятия по правилам дорожного движения (выступления сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурсы рисунков)	В течение года	Зам.директора по ВР, советник директора по ВР, педагог- организатор ОБЗР, классные руководители	
2	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках преподавания ОБЖ	По программе	педагог- организатор ОБЗР	
3	Инструктаж сотрудников школы и обучающихся по правилам техники безопасности	Сентябрь	Специалист по охране труда, классные руководители	

Литература

1. Бодмаев Ю.Л. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения у школьников. — М., 1997.
2. Волжская Н.Ю. О наркотиках с разных сторон (методическое пособие для работы с подростками). — М., 2000.
3. Дубровина И.В. Психологическая служба образования. — М., 1997.
4. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. — М., 1999.
5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. — М., 2003.
6. Журнал «Классный руководитель» № 5, 2007 год: «Программные обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы»;
7. Журнал «Воспитание школьников» № 8, 2007 год: «Профилактическая программа формирования здорового образа жизни в гимназии»;
8. Журнал «Классный руководитель» № 6, 2005 год: «Программа Здоровье»;
9. Журнал «Практика административной работы в школе» № 5, 2007 год: «Основные мероприятия программы «Школа здоровья»;
10. <http://www.fskn.gov.ru>

