



Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 13

Кисарина О.С.

«24» января 2025 год

Дополнение к программе воспитания

МКОУ СОШ № 13 пгт Дружинино

2024-2025 учебный год

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются. В нашей школе мы сделали акцент на критериях здорового образа жизни детей школьного возраста, когда нагрузка на ребенка еще велика и в период школьного обучения ребенок становится более самостоятельным.

Актуальность проблемы

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов. Как показывает статистика, за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только 10% выпускников полностью здоровы. Уберечь ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне вполне по силам родителям и педагогам – нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать грамотно и продумано.

Здоровый образ жизни школьника: основные принципы.

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
составление гармоничного режима труда и отдыха;

воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности,

формирование здорового стереотипа поведения.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

Правильное питание

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

Рациональный режим дня

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

Оптимальная физическая нагрузка

Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

Закаливание

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

Соблюдение гигиенических норм

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

Благоприятная психологическая обстановка в семье

Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Преимущества трезвого образа жизни!

1. Трезвость – это естественное состояние человека, которое даётся с рождения. Именно употребление любых психоактивных веществ, в том числе и алкоголя, является отклонением от нормы, а не наоборот!
2. Трезвый образ жизни, основанный на полном отказе от употребления алкоголя, никотина и прочих наркотических веществ, способен дать человеку ощущение внутренней свободы. Даже эпизодическое или так называемое "умеренное" употребление алкоголя лишают человека данного ощущения.
3. Трезвость позволяет в полной мере развить личность каждого человека и реализовать любые духовные, интеллектуальные и творческие способности, а при употреблении человек сам себя лишает возможности творческого поиска и самосовершенствования. Более того, механизм действия и развития зависимости неизбежно приведёт к деградации личности.
4. Трезвый образ жизни способствует укреплению и развитию силы воли человека. Трезвые методы снятия стресса и отдыха наполняют человека силой и энергией, укрепляют не только его самого, но и возвышают его дух, в то время, как химические (при помощи алкоголя, никотина и прочих наркотиков) ослабевают силу воли вплоть до полного уничтожения, превращая человека в психологического инвалида.
5. Трезвость делает человека сильнее не только в психологическом плане, но и в физическом. Употребление даже в малых дозах любых наркотических веществ, к которым, безусловно, относится и алкоголь, в разы снижают способность организма к восстановлению и самозащите от неблагоприятных воздействий внешних факторов. Более того, при взаимодействии наркотических веществ друг с другом, например, употребление алкоголя и никотина одновременно, многократно увеличивается разрушающая организм сила.
6. Трезвость укрепляет человека в нравственном плане и придает уверенность, так как трезвый человек способен без труда отстоять себя и свою жизненную позицию как сильная личность. Большинство безнравственных поступков люди совершают в состоянии алкогольного опьянения, а регулярное и многолетнее употребление алкоголя полностью уничтожает все нравственные границы и ориентиры.
7. Трезвость развивает и укрепляет у человека чувство собственного достоинства, повышая его авторитет и уважение не только в собственных глазах, но и среди окружающих его людей. Трезвый человек вызывает чувство уважения не только среди трезвых, но и среди продолжающих употребление спиртного, так как последние на подсознательном уровне понимают его силу и решимость, хоть и не могут порой признать в этом даже самим себе.
8. Трезвый образ жизни ежедневно наполняет человека практически неиссякаемым потоком энергии, которая в период употребления алкоголя и никотина расходовалась исключительно на восстановление организма от их разрушительного воздействия. Энергия трезвого человека на несколько порядков выше той имитации энергии, которую на несколько часов дает взаймы выпивающим людям алкоголь.
9. Только в трезвости человек сможет достичь вершин духовного развития и совершенства, так как регулярное употребление алкоголя заглушало и без того слабый

голос совести пьющего. Пребывающий в любой зависимости человек ограничен рамками этой самой зависимости, которые с течением времени неизбежно сужаются.

10. Трезвость – залог счастливой семейной жизни, в которой действительно царит атмосфера любви, взаимопонимания и добродушия. Выросшие в трезвых семьях дети не только получают прекрасный пример трезвого образа жизни, но и впоследствии будут подавать его уже своим собственным детям.

11. Только в трезвости человек обретает ясный ум, который позволит ему найти решение любых жизненных задач и вопросов. Ведь мы неспроста добавляем слово "трезвый", когда хотим подчеркнуть правильность и значимость того или иного решения или события - трезвый ум, трезвая политика, трезвое решение...

12. Трезвый образ жизни – основа не только экономического благосостояния отдельного человека, но и государства в целом, так как урон, наносимый употреблением алкоголя, многократно превышает полученную от его производства и реализации прибыль. Чтобы оценить только экономический ущерб и недополученную прибыль от употребления спиртного нужно финансовые траты на алкоголь любого человека смело увеличивать на порядок.

План мероприятий, направленных на профилактику алкоголизма, наркомании, токсикомании и табакокурения среди несовершеннолетних на 2024-2025 учебный год

Цель: формирование у учащихся школы негативного отношения к табакокурению, к употреблению спиртных напитков, наркотических и психотропных веществ через воспитание мотивации здорового образа жизни.

Задачи:

Продолжить формирование знаний об опасности различных форм зависимостей, негативного отношения к ним путём просветительской и профилактической деятельности с учащимися, педагогами, родителями.

Способствовать обеспечению условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у учащихся стремления к ведению здорового образа жизни;

повышать значимость здорового образа жизни, престижность здорового поведения через систему воспитательных мероприятий.

Систематизировать совместную работу с родителями, педагогами, медиками и общественностью по профилактике употребления спиртных напитков, наркотических и психотропных веществ, табачных изделий.

Продолжать работу по развитию информационного поля по профилактике употребления спиртных напитков, наркотических и психотропных веществ, табачных изделий.

Продолжить развитие коммуникативных и организаторских способностей учащихся, способности противостоять негативному влиянию со стороны.

Мероприятия для реализации поставленных задач.

1. Беседа «Наркотики и наркомания: опасный круг»
2. Классный час «Алкоголизм – не привычка, а болезнь»
3. Устный журнал «Влияние алкоголя на организм человека» 5-7 классы
4. Мастер-класс «Здоровье и безопасность»
5. Творческий проект «Древо полезных привычек»
6. Круглый стол «Общество здоровых людей»
7. Создание компьютерных презентаций «Здоровый образ жизни»
8. «Веселые старты»
9. Лыжные соревнования.
10. Участие в военно-патриотической игре "Зарница"
11. Изучение Кодексов об административной и уголовной ответственности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166470
Владелец Кисарина Ольга Сергеевна
Действителен с 18.09.2024 по 18.09.2025