

14 +  
Утверждено  
Директор МКОУ СОШ №2  
г. Нарьян-Мар  
И.Х. Шибзухова

30.08.2025 г.



## План работы в школе по пропаганде ЗОЖ

### Цели:

1. Сформировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.
2. Расширить знания о компонентах ЗОЖ: физическая активность, рациональное питание, гигиена, режим дня, психическое здоровье, отказ от вредных привычек.
3. Создать в школе здоровьесберегающую среду и культуру.
4. Привлечь к совместной работе педагогов, родителей и самих учащихся.

### Целевая группа:

Учащиеся 1-11 классов (с учетом возрастных особенностей), педагогический коллектив, родители.

### Сроки реализации:

Учебный год (с ежемесячными ключевыми мероприятиями).

### Основные направления работы и мероприятия:

#### 1. Организационно-методическая работа (Фундамент)

- Создание инициативной группы (учителя физкультуры, биологии, ОБЖ, психолог, социальный педагог, представители ученического самоуправления, родительского комитета).
- Разработка и утверждение плана работы на год.
- Анкетирование учащихся для выявления уровня знаний и интересов по теме ЗОЖ.
- Организация информационных стендов, школьного радио/газеты/канала в соцсетях для регулярного освещения темы.
- Повышение квалификации педагогов (семинары, вебинары по здоровьесберегающим технологиям).

#### 2. Учебно-воспитательная деятельность (Интеграция в процесс)

- **На уроках:** интеграция тем ЗОЖ в предметы (биология — питание и гигиена, ОБЖ — вредные привычки и первая помощь, литература — анализ произведений, обществознание — правовые аспекты).
- **Классные часы по возрастным темам:**
  - 1-4 кл.: "Режим дня", "Правильное питание — сила!", "Чистые руки", "Подвижные игры".
  - 5-8 кл.: "Влияние гаджетов на здоровье", "Профилактика курения и вейпинга", "Культура общения и буллинг", "Основы первой помощи".
  - 9-11 кл.: "Стресс и экзамены", "Профилактика ПАВ (наркотики, алкоголь)", "Репродуктивное здоровье", "Рациональное питание для подростка".
- **Приглашение специалистов:** врачи (педиатр, нарколог, диетолог, стоматолог), психологов, спортсменов для бесед и лекций.

### **3. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа (Движение)**

- Организация динамических пауз и физкультминуток на уроках.
- Проведение общешкольных Дней здоровья (1 раз в четверть).
- Спортивные праздники, эстафеты, турниры по футболу, волейболу, баскетболу и др.
- "Веселые старты" для младших классов.
- Создание и популяризация спортивных секций.
- Походы, экскурсии на природу.

### **4. Профилактика вредных привычек и работа по укреплению психического здоровья**

- **Акции и недели:** "Школа без табачного дыма", "Скажи жизни Да!" (ко Всемирному дню без табака, СПИДа и др.).
- Конкурсы плакатов, рисунков, видеороликов "Мы за ЗОЖ!".
- Тренинги для старшеклассников по уверенному поведению и отказа от давления сверстников.
- Работа кабинета психолога: индивидуальные консультации, занятия по снижению тревожности, управлению эмоциями.
- Создание "Почты доверия" или чата для анонимных обращений.

### **5. Формирование культуры питания**

- Беседы о пользе здорового школьного завтрака.
- Конкурс "Самый вкусный и полезный бутерброд".
- Лекции о вреде фастфуда и энергетических напитков.
- Взаимодействие с организатором питания для улучшения школьного меню.

### **6. Работа с родителями (Ключевые союзники)**

- Родительские собрания на темы: "ЗОЖ в семье", "Профилактика зависимостей у подростков", "Детский стресс".
- Совместные спортивные мероприятия: "Папа, мама, я — спортивная семья".
- Размещение информации и рекомендаций в родительских чатах и на сайте школы.
- Индивидуальные консультации со специалистами.

### **Календарный план на учебный год:**

Месяц	Мероприятие	Ответственные
Сентябрь	День здоровья (осенний кросс, туристический слет). Анкетирование учащихся.	Учителя физкультуры, классные руководители
Октябрь	Неделя профилактики вредных привычек. Конкурс плакатов. Классные часы о режиме дня (1-7 кл.).	Соц. педагог, кл. руководители
Ноябрь	Тренинги по стрессоустойчивости для 9,11 кл. Родительское собрание "Здоровье ребенка в цифровую эпоху".	Психолог, администрация
Декабрь	Акция "Здоровье — мой выбор" (ко Дню борьбы со	Ученческое самоуправление

	СПИДом). Спортивные новогодние эстафеты.	
Январь	Неделя правильного питания. Конкурс рецептов.	Учитель биологии, кл. рук.
Февраль	Военно-спортивный праздник. Лекция врача о гигиене для 5-7 классов.	Учителя ОБЖ, физкультуры
Март	День здоровья (весенние старты). Акция "Улыбка" (стоматологическое здоровье).	Медсестра, классные руководители
Апрель	Всемирный день здоровья (7 апреля): общешкольная зарядка, беседы. Тренинги по профилактике ПАВ.	Инициативная группа
Май	Подведение итогов. Награждение самых активных классов и учеников. Планирование на следующий год.	Администрация школы

### **Ожидаемые результаты:**

1. Повышение уровня информированности учащихся о ЗОЖ.
2. Увеличение числа учащихся, вовлеченных в спортивные секции и мероприятия.
3. Снижение числа пропусков по болезни (косвенный показатель).
4. Повышение психологического комфорта в школе (по результатам анкетирования).
5. Активизация родительского сообщества в вопросах здоровья детей.

### **Ресурсы:**

- Кадровые: педагоги, психолог, социальный педагог, медицинский работник.
- Материальные: спортивный инвентарь, канцелярия для конкурсов, призы для победителей.
- Информационные: стенды, школьный сайт, соцсети, методическая литература.