

**План  
просветительской работы  
с обучающимися и родителями  
Всекрымскому дню здоровья «Будь здоров»**



*«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»  
(М. Монтень).*

***Цели:***

1. Обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения ЧОУ «Медико-биологический лицей», сформировать у них необходимые здоровые навыки научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Создать в образовательной организации организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.

***Приоритетные направления:***

**1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся**

*Основные задачи направления:*

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
- разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья детей и подростков;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
- совершенствование материально-технической базы школы, способствующей укреплению здоровья.
- формирование и развитие знаний о новой коронавирусной инфекции COVID-19 и мерах профилактики;
- ознакомление с путями заражения, с симптоматикой заболевания и профилактическими мерами по недопущению распространения заболевания, сохранения здоровья.

**2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива лицея и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.**

*Основные задачи направления:*

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в лице и профилактической работы с детьми.

### **3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.**

*Основные задачи направления:*

- проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся ;
- работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- организация активных форм досуга.

#### **Рекомендуемые темы классных часов и бесед:**

##### **7-11 классы**

**Тема 1: Профилактика вредных привычек.** Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь.

**Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде.** Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

**Тема 3: Здоровье и его сохранение.** Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

**Тема 4: Как следует питаться.** Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

**Тема 5:** Что же такое коронавирусы? Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом? Как передаётся коронавирус? Как защитить себя от заражения? Что делать если в семье кто-то заболел гриппом или коронавирусной инфекцией?

**Тема 6:** Меры профилактики вирусных инфекций

***Видеоролик «Не занимайтесь самолечением»***

<https://youtu.be/3W2CkqUZEIY>

#### **План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.**

**Цель:** углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

**Основные задачи:**

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

**Содержание мероприятий.**I. Тематика лекций и бесед для учащихся 7-11 классов.*1. Здоровье нации и вредные привычки:*

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- факторы, формирующие здоровье;
- вредные привычки как факторы риска;
- причины возникновения вредных привычек.

*2. Курение и его опасность для организма:*

- влияние табакокурения на основные функции организма человека;
- пассивное курение, его опасность;
- курение и потомство;
- профилактические мероприятия по борьбе с курением.

*3. Алкоголь, его опасность для организма:*

- мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
- влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
- алкоголизм и потомство.

*4. Основные виды психоактивных веществ:*

- легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
- психическая и физическая зависимость;– профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.