**ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ,**

2019г.



**направленных на формирование здорового образа жизни
в МБОУ СОШ № 21
на 2019-2020 уч.г.**

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни школьников. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья людей, выпускаемых школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующем снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности школьников, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности.

**Выделим некоторые мероприятия, которые можно использовать на сохранение здоровья и формирования здорового образа жизни школьника.**

Вот основные, используемые непосредственно школой.

*•S* Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещённость рабочих мест учащихся, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).

*J* Организация ежедневного горячего питания для учащихся, систематический контроль качества пищи (тепловой режим, разнообразие, соответствие санитарным требованиям).

Работа по профилактике травматизма.

Физкультурные паузы на уроках, разработка комплексов упражнений для профилактики зрительного утомления, нарушения осанки.

*S* Работа специальных групп по физическому воспитанию.

Валеологическое образование педагогического коллектива, работа постоянно действующего валеологического семинара для учителей, оказание методической помощи педагогам по реализации валеологического подхода к урокам.

*•S* Работа спортивных кружков и секций, тренажёрного зала.

*S* Работа танцевальных кружков (народного и эстрадного танца), группы шейпинга.

*S* Работа туристического и экологического клубов, имидж-клуба.

*S* Работа факультативов по здоровому образу жизни

Индивидуальные консультации психологов для учащихся, учителей, родителей. Психологический тренинг для учителей.

Работа лектория для родителей. Темы лекций: «Режим дня школьника», «Питание и здоровье», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактика острых кишечных заболеваний», «Закаливание детей», «Культура питания», «Профилактика детского травматизма», «Профилактика вредных привычек», «Влияние конфликтов в семье на здоровье детей», «Организация досуга детей в семье» и пр.

*J* Индивидуальные консультации врача для учителей и учащихся, разработка системы индивидуальных схем оздоровления.

Мероприятия по улучшению интерьера школы, создание уюта в столовой, медкабинете.

Внеклассная и внешкольная работа по пропаганде здорового образа жизни.

*У* Усиление валеологической составляющей предметов естественнонаучного цикла (прежде всего биологии).

*S* Работа по программе профилактики табакокурения и программе полового воспитания.

*J* Периодический выпуск газеты «Здоровый образ жизни».

•/ Анкетирование учащихся с целью определения степени сформированности навыков здорового образа жизни, изучения отношения учащихся к своему здоровью (по плану диагностических мероприятий).