

Югорский стандарт школьника по здоровому образу жизни

Содержание

1. Общие положения	2
1.1. Обоснование.....	2
1.2. Цели и задачи	3
1.3. Здоровый образ жизни. Что это?.....	4
2. Основы и направления формирования здорового образа жизни школьников в системе образования Югры.....	6
2.1. Здоровьесберегающее образование	6
2.2. Создание в образовательной организации условий для формирования у школьников здоровьесберегающего поведения, потребности в ведении ЗОЖ.	7
2.3. Этапы (шаги) формирования здоровьесберегающего поведения школьников.....	9
2.4. Планирование деятельности образовательной организации по формированию здорового образа жизни школьников	12
3. Основные направления деятельности по формированию здорового образа жизни школьников органов власти и учреждений здравоохранения, спорта и культуры.....	12
3.1. Департамент здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и подведомственные образовательные организации	12
3.2. Департамент спорта Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и подведомственные организации	13
3.3. Департамент культуры Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и подведомственные организации	13
3.4. Органы местного самоуправления и муниципальные организации образования, культуры и спорта	14
4. Стандарт (портрет) югорского школьника по ЗОЖ.....	14
Заключение.....	17
Приложение 1.....	18
Примерный вариативный модуль программы воспитания «Югорские школьники выбирают ЗОЖ»	18

1. Общие положения

1.1. Обоснование

Вопросы увеличения продолжительности жизни, формирования и укрепления здоровья подрастающего поколения обозначены в числе основных приоритетов национальной политики Российской Федерации.

Формирование здоровой нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого молодого поколения является одним из приоритетных направлений социальной политики государства.

Задача достижима только при условии формирования у школьников интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом, воспитания у детей и подростков умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре созданы все условия для того, чтобы югорские школьники росли здоровыми и счастливыми, занимались физкультурой и спортом, дышали свежим воздухом и могли отдыхать в регионах с благоприятными климатическими условиями.

Югорчане традиционно любят спорт – более полумиллиона человек (34%) югорчан занимаются физической культурой и спортом. За два последних года свыше 43 тысяч югорчан приняли участие в выполнении нормативов ГТО, из них 12139 получили значки ГТО. Активно развиваются семейные спортивные традиции. Правительство Югры продолжает проводить политику вовлечения в спорт жителей с ограниченными возможностями здоровья.

Ханты-Мансийский автономный округ – Югре располагает 1737 спортивными сооружениями – это дворцы спорта, стадионы, спортивные залы, плавательные бассейны, спортивные площадки. По состоянию на 2022 год аккредитовано 70 региональных спортивных федераций по видам спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, входящих в реестр Министерства спорта Российской Федерации. 7 спортивных клубов получают государственную поддержку из бюджета Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на развитие игровых видов спорта.

В списки кандидатов сборной России по разным видам спорта включено 374 спортсмена из Югры. В 2021 году югорскими спортсменами на XXXII Летних Олимпийских и XVI Паралимпийских Играх в Токио завоеваны золотые медали Летних Игр. Олимпийскими чемпионами стали сразу трое югорчан.

Правительство Ханты-Мансийского автономного округа – Югры рассматривает развитие детско-юношеского спорта как приоритетное направление в социальной политике округа, имеющее важнейшее значение для будущего Югры, способствующее увеличению продолжительности и повышению качества жизни югорчан, раскрытию таланта каждого человека.

В округе проводятся физкультурные и спортивные мероприятия для детей и юношества, развивается материально-техническая база

государственных организаций автономного округа в области физической культуры и спорта, органами государственной власти автономного округа оказывается финансовая, имущественная, информационная, консультационная, материально-техническая, организационная поддержка физкультурно-спортивным организациям.

Численность юных югорчан в возрасте от 3 до 18 лет, занимающихся физической культурой и спортом систематически, составляет 92,1% от общего числа детей данной возрастной категории.

Медицинские учреждения Югры известны высоким качеством услуг, не уступающим лучшим больницам страны. Показатель обеспеченности югорчан высокотехнологичной медицинской помощью в течение последних 5 лет составляет не менее 95%. По общему количеству пациентов, которые получают высокотехнологичную помощь, не выезжая из региона, в котором живут, здравоохранение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры входит в пятерку лучших регионов в стране.

Медицинская помощь населению Ханты-Мансийского автономного округа – Югры оказывается в 98 медицинских организациях окружной формы собственности, имеющих 69 филиалов. В целях повышения доступности и качества медицинской помощи в автономном округе выстроена трехуровневая система здравоохранения (районный (городской), межмуниципальный (зональный) и региональный).

Ежегодный охват медицинского обследования детского населения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры составляет 100%. Проводится углубленное медицинское обследование несовершеннолетних лиц с целью допуска несовершеннолетних лиц к занятиям спортом на этапах спортивной подготовки на территории Ханты - Мансийского автономного округа – Югры и допуск несовершеннолетних лиц к занятиям физической культурой, массовым спортом, выполнению нормативов ГТО.

1.2. Цели и задачи

Деятельность по формированию здорового, физически крепкого молодого поколения, ведущего здоровый образ жизни, предполагает определение ее конечной цели – образа (стандарт, портрет) югорского школьника, ведущего здоровый образ жизни.

Стандарт югорского школьника, ведущего здоровый образ жизни (далее – Стандарт) – это цель межведомственной сетевой деятельности по системному формированию позитивного отношения и потребности у югорских школьников к ведению здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, внимательного отношения к своему, в том числе репродуктивному, здоровью, нацеленности на созидательный активный образ жизни.

Задачи по достижению целей, стоящие перед теми, кто занимается образованием и воспитанием школьников (руководители, педагоги и специалисты образовательных организаций, руководители и специалисты медицинских организаций, организаций культуры и спорта, родители и / или

законные представители обучающихся, а также другие значимые взрослые из социального окружения школьников):

- реализация мер по сохранению, укреплению и формированию физического, психического и социального здоровья школьников;
- формирование у школьников на системной основе, во взаимодействии с семьей и социальным окружением мотивации к ведению ЗОЖ, физическому совершенствованию через регулярные занятия физической культурой и спортом, бережному отношению к своему здоровью, устойчивых навыков здорового образа жизни и культуры здоровья, основ безопасной жизнедеятельности;
- создание эффективной системы пропаганды культуры здоровья, направленной на повышение престижности ведения здорового образа жизни на всех этапах жизнедеятельности.

1.3. Здоровый образ жизни. Что это?

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек человека, обеспечивающая необходимый уровень жизни и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В основе здорового образа жизни заложены биологические и социальные составляющие: здоровое питание, солнечный свет, тепло, двигательная активность – с одной стороны, эстетичность жизненных проявлений, нравственность, способность к саморегуляции – с другой.

Основное содержание ЗОЖ составляют следующие элементы:

- двигательная активность, занятия физкультурой и спортом;
- личная гигиена, закаливание и рациональный режим дня;
- экологически грамотное поведение;
- полноценное рациональное питание;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- коммуникативная активность;
- эмоциональная устойчивость, доброжелательное отношение к окружающему миру;
- отсутствие вредных привычек;
- безопасность жизнедеятельности.

Компоненты (элементы) здорового образа жизни представлены на схеме

1.

Компоненты (элементы) здорового образа жизни



Деятельность по формированию у школьников потребности в ведении здорового образа жизни должна осуществляться на основе сетевого внутриведомственного и межведомственного взаимодействия, участниками которого в Ханты-Мансийском автономном округе — Югре являются:

- Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и подведомственные образовательные организации;
- Департамент здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и подведомственные организации,
- Департамент спорта Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и подведомственные организации,
- Департамент культуры Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и подведомственные организации;
- Органы местного самоуправления и муниципальные организации образования, спорта и культуры.

2. Основы и направления формирования здорового образа жизни школьников в системе образования Югры

2.1. Здоровьесберегающее образование

Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения — это система мер и мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование здоровьесберегающего поведения школьников:

- создание безопасной, здоровьесберегающей образовательной среды, рациональная организация образовательного процесса;
- организация просветительско-воспитательной работы с обучающимися, их родителями и социальным окружением;
- организация доступной для всех участников образовательных отношений физкультурно-оздоровительной деятельности, побуждение и активное приглашение участников образовательных отношений к активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом;
- динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников, профилактика, диспансеризация и вакцинация;
- реализация общественно-значимых мероприятий с привлечением всех участников образовательных отношений (недели и дни здоровья, дни спортивной семьи; школьные спортивные праздники и далее);
- психологическое сопровождение всех участников образовательного процесса с целью обеспечения психологически комфортных условий обучения и воспитания, установления эффективных коммуникаций;
- реализация системы профилактических мер, направленных на предупреждение вредных привычек, мер по их преодолению, с привлечением родителей, педагогов, деятелей науки, культуры, спорта, политиков,

шоуменов, спортсменов и других лиц, пользующихся авторитетом у детей и подростков;

- формирование педагогического коллектива, осознающего ценность и преимущества здорового образа жизни, способного формировать аналогичное отношение к ЗОЖ у школьников;
- организация профессионального внутриведомственного и межведомственного сетевого взаимодействия при организации деятельности по мотивации к ведению здорового образа жизни;
- информирование участников образовательного процесса (школьный сайт, социальные сети, печатная продукция) о мероприятиях и общественно-значимых школьных, массовых и публичных делах (с приглашением к участию), проводимых в школе и населенном пункте, об участниках и победителях соревнований, и далее.

Главная цель здоровьесберегающей деятельности — сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни.

Здоровьесберегающее поведение школьника — активная деятельность личности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, на формирование умений, навыков и поведенческих стратегий, необходимых для осознания, оценки и укрепления собственного здоровья. Здоровьесберегающее поведение способствует социальному саморазвитию и успешной социализации в обществе, в том числе в процессе урочной и внеурочной деятельности, при этом школьник сам становится источником поддержки и мотивации.

2.2. Создание в образовательной организации условий для формирования у школьников здоровьесберегающего поведения, потребности в ведении ЗОЖ.

Администрация образовательной организации:

- совершенствование правовой базы;
- контроль за состоянием здоровья обучающихся через организацию сетевого взаимодействия с учреждениями образования и здравоохранения мониторинг, диспансеризация, вакцинация и далее;
- активное внедрение современных подходов к формированию здоровьесберегающей среды образовательной организации в урочной и внеурочной деятельности, эффективных форм работы по формированию здоровьесберегающего поведения школьников;
- внедрение и апробация программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие внедрению и реализации здоровьесберегающих технологий;
- стимулирование педагогов и специалистов, активно организующих физкультурно-оздоровительную работу со школьниками, ведущих здоровый образ жизни.

Педагогический коллектив:

- освоение и активное применение здоровьесберегающих технологий, способствующих сохранению и укреплению здоровья педагогов и обучающихся (гимнастика на уроке, активная перемена, режим проветривания и далее);
- формирование у школьников активной жизненной позиции, в том числе на личном примере;
- совершенствование (формирование) умения оценивать эмоциональное состояние школьников, обучение этим навыкам школьников и их родителей;
- формирование у школьников представления о своем теле и организме, знаний о средствах укрепления и сохранения своего здоровья;
- обучение (до уровня принятия) правилам безопасности во всех аспектах жизнедеятельности;
- мотивация к ведению здорового образа жизни личным примером, с использованием примера сотрудников образовательной организации, родителей, иных значимых взрослых.

Классный руководитель:

- наблюдение за состоянием здоровья и эмоциональным состоянием обучающихся (с доведением информации до родителей, медицинского работника школы);
- проведения просветительской и профилактической работы со школьниками и их родителями о формировании здоровьесберегающего поведения, по предупреждению вредных привычек, обеспечении безопасности детей во всех аспектах их жизнедеятельности, в ходе проведения родительских собраний, в индивидуальной работе;
- организация мероприятий, предполагающих двигательную активность (спортивные праздники и соревнования, походы, игры-квесты, активные игры и далее) с привлечением родителей, педагогов, социального окружения школьников;
- анализ причин пропусков школьниками занятий физкультурой, с целью устранения причин, препятствующих их посещению, повышения мотивации к занятиям физкультурой, содействие в установлении позитивного контакта учителя физкультуры с родителями детей, имеющих проблемы в физическом развитии;
- мониторинг и анализ участия учащихся класса в классных, общешкольных спортивно-оздоровительных мероприятиях, посещения спортивных и оздоровительных секций, кружков и клубов, предполагающих активные формы деятельности (фитнес, танцы, туризм и далее);
- формирование благоприятного психологического климата в классном коллективе, в том числе для школьников с ослабленным здоровьем, с недостатками физического и функционального развития;

- мотивация к ведению здорового образа жизни личным примером, с использованием примера сотрудников образовательной организации, родителей, иных значимых взрослых.

Специалист в области воспитания (педагог-организатор, старший вожатый, педагог-библиотекарь), педагог дополнительного образования:

- формирование актива из числа старшеклассников ведущих здоровый образ жизни, занимающихся спортом;
- организация, участие в организации мероприятий, предусматривающих двигательную активность, пропаганду здорового образа жизни, предусмотренных программой воспитания: спортивных, творческих, общественно-полезных (встречи, соревнования, школьные спартакиады, эстафеты, игры-квесты, дискуссионные клубы и далее);
- организация деятельности школьных медиа по пропаганде здорового образа жизни;
- проведение просветительской и профилактической работы со школьниками и их родителями о формировании здоровьесберегающего поведения, по предупреждению вредных привычек, обеспечении безопасности детей во всех аспектах их жизнедеятельности.

Семья и социальное окружение:

- проведение мероприятий и общественно-значимых дел с участием детей, родителей, педагогов и общественных организаций (походы, спортивные соревнования, пешие прогулки, и далее);
- информирование и консультирование родителей, в том числе по их запросам, по вопросам, касающимся состояния здоровья, физического развития школьников, соблюдения оптимального двигательного режима, режима дня и питания;
- демонстрация личного примера родителей, иных членов семей школьников в пропаганде здорового образа жизни.

2.3. Этапы (шаги) формирования здоровьесберегающего поведения школьников

Траектория созидания здоровья проходит от основ формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни, через освоение умений и навыков, к выработке активной жизненной позиции, проявляющейся в поведении и деятельности и осознанном противостоянии разрушающим здоровью факторам.

Этапы пути:

Первый шаг - побуждение школьника к деятельности, превратив его потребность (желание быть сильным или авторитетным в классе, быть похожим на известного спортсмена или актера, победить в спортивных состязаниях, иное) в мотив, побуждающий созидать свое здоровье.

Дела: встречи с интересными людьми, просмотр с последующим обсуждением видеороликов о здоровом образе жизни, викторины, диспуты, тренинги, конкурсы, игры-квестов, спортивные состязания и игры, эстафеты, походы и далее.

Второй шаг – помощь в самостоятельной постановке цели - как образа желаемого результата (я буду заниматься гимнастикой, чтобы стать стройной и красивой, иное).

Дела: блиц-опрос, коллаж своего будущего, игра-анкета рассказ о своей мечте, проектирование образа себя нового и далее.

Третий шаг – содействие в принятии деятельного решения об изменении образа жизни (завтра и каждый день – утренняя гимнастика, я больше не ем чипсы и далее).

Дела: беседы и минилекции, диспуты, дискуссии, ток-шоу, деловые игры, тренинги и далее.

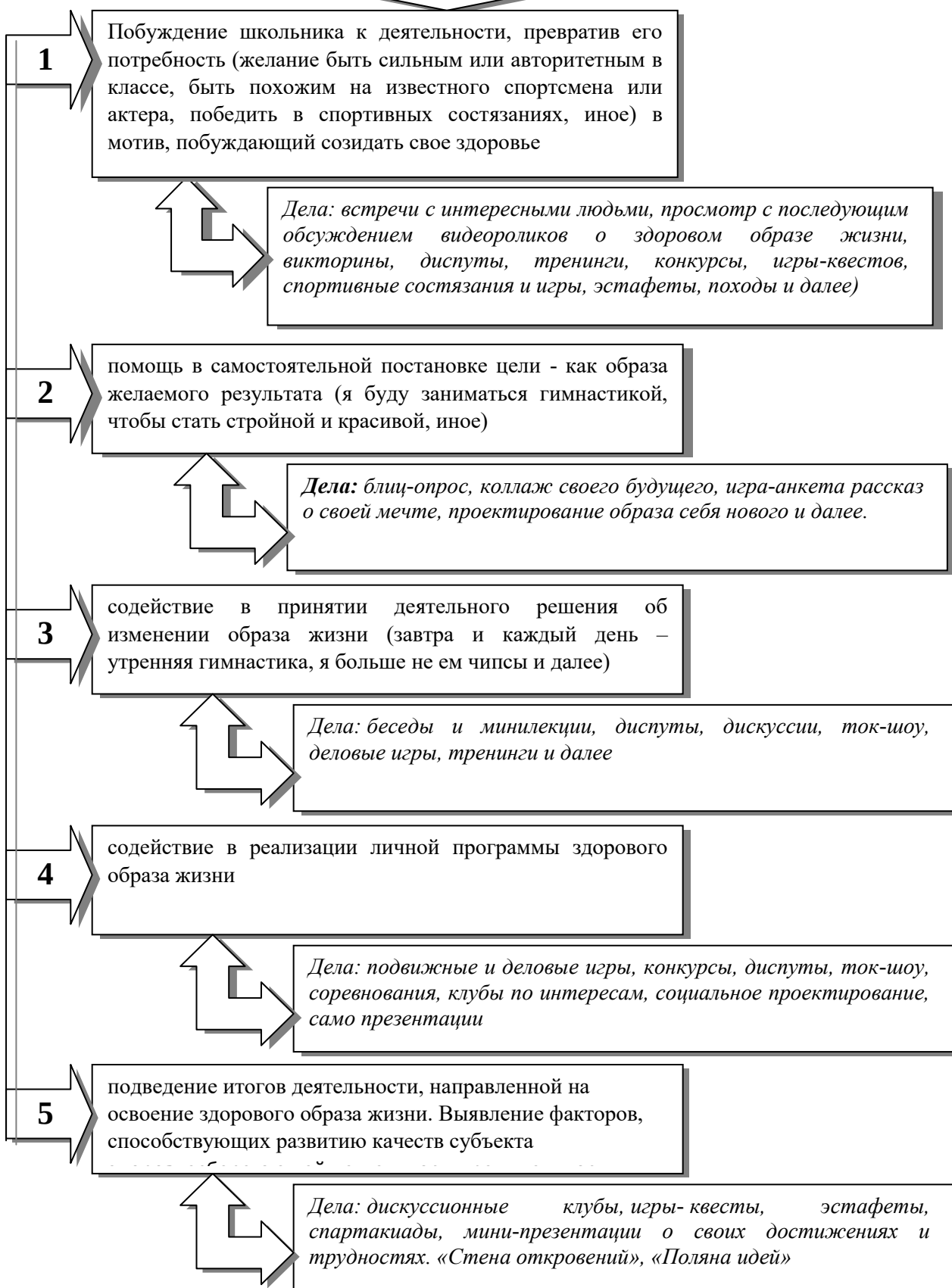
Четвертый шаг – содействие в реализации личной программы здорового образа жизни.

Дела: подвижные и деловые игры, конкурсы, диспуты, ток-шоу, соревнования, клубы по интересам, социальное проектирование, самопрезентации и далее.

Пятый шаг – подведение итогов деятельности, направленной на освоение здорового образа жизни. Выявление факторов, способствующих развитию качеств субъекта здоровьесберегающей деятельности: решительности, целеустремленности, смелости, ответственности, дисциплинированности, настойчивости.

Дела: дискуссионные клубы, игры-квесты, эстафеты, спартакиады, мини-презентации о своих достижениях и трудностях, «Стена откровений», «Поляна идей» и далее.

ЭТАПЫ ПУТИ



2.4. Планирование деятельности образовательной организации по формированию здорового образа жизни школьников

Стандарт предусматривает возможность для организаций различной ведомственной принадлежности, являющихся частью региональной инфраструктуры, самостоятельно выбирать формы и методы работы по формированию культуры здорового образа жизни школьников.

Для реализации Стандарта требуется обязательное включение в рабочие программы воспитания образовательных организаций вариативных модулей (с учетом региональной специфики), направленных на развитие и принятие в качестве нормы жизни обучающихся культуры здорового образа жизни, обеспечивающих формирование и сохранение физического, психического и социального здоровья югорских школьников.

Вариативный модуль может быть разработан каждой организацией самостоятельно, с учетом содержания программы воспитания образовательной организации. Для использования в работе предлагается Примерный вариативный модуль «Югорские школьники выбирают ЗОЖ» (Приложение 1).

3. Основные направления деятельности по формированию здорового образа жизни школьников органов власти и учреждений здравоохранения, спорта и культуры

3.1. Департамент здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и подведомственные образовательные организации

1. Медицинское сопровождение детей в образовательных организациях: проведение диспансеризации, вакцинации, организация прививочной компании;

2. Пропаганда здорового образа жизни в СМИ, в ходе работы с детьми и их родителями в образовательных организациях, при посещениях организаций здравоохранения, воспитание грамотного отношения к иммунизации и вакцинопрофилактике;

3. Организация и участие в проведении мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, обучающих навыкам здорового образа жизни, спортивных и общественно-значимых полезных делах, инициированных заинтересованными ведомствами и организациями, в том числе общественными (Приложение 3);

4. Использование в работе с детьми современных здоровьесберегающих технологий (при работе с образовательными

организациями, во время нахождения детей на стационарном лечении и оздоровлении).

3.2. Департамент спорта Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и подведомственные организации

1. Активное привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом, проведение массовой физкультурно-спортивной работы, организация спортивных мероприятий для школьников и их родителей;
2. Обеспечение доступа детям и подросткам в спортивные кружки и секции, в том числе для занятий детей с индивидуальными особенностями здоровья, спортивные и тренажерные залы учреждений спорта в дневное и вечернее время (до 22.00);
3. Развитие сети образовательных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, с учетом индивидуальных способностей детей и подростков и мотивации;
4. Пропаганда здорового образа жизни в СМИ, в ходе работы с детьми и их родителями в процессе обучения, кружковой работы, в ходе массовых и общественных дел;
5. Организация и участие в проведении мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, обучающих навыкам здорового образа жизни, спортивных и общественно-значимых полезных делах, инициированных заинтересованными ведомствами и организациями, в том числе общественными (приложение 1);
6. Использование в работе с детьми современных здоровьесберегающих технологий.

3.3. Департамент культуры Ханты-Мансийского автономного округа — Югры и подведомственные организации

1. Проведение в организациях культуры книжных выставок, квестов, встреч, дискуссионных площадок и других мероприятий, доказательно иллюстрирующих преимущества здорового образа жизни;
2. Пропаганда здорового образа жизни в СМИ, в ходе работы с детьми и их родителями в процессе обучения, кружковой работы, в ходе массовых и общественных дел;
3. Организация и участие в проведении мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, обучающих навыкам здорового образа жизни, спортивных и общественно-значимых полезных делах,

инициированных заинтересованными ведомствами и организациями, в том числе общественными (Приложение 3);

4. Использование в работе с детьми современных здоровьесберегающих технологий.

3.4. Органы местного самоуправления и муниципальные организации образования, культуры и спорта

1. Активное вовлечение детей и их родителей в занятия физкультурой и спортом, с использованием кадрового ресурса, материально-технической базы муниципального образования, при участии общественных организаций и спортивной общественности;

2. Пропаганда здорового образа жизни в СМИ, в ходе работы с детьми и их родителями в процессе обучения, кружковой работы, в ходе массовых и общественных дел;

3. Организация и активное участие в проведении мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, обучающих навыкам здорового образа жизни, спортивных и общественно-значимых полезных делах, инициированных заинтересованными ведомствами и организациями, в том числе общественными;

4. Использование в работе с детьми современных здоровьесберегающих технологий;

5. Организация, поддержка и сопровождение разновозрастных клубных объединений физкультурно-спортивной направленности по месту жительства.

4. Стандарт (портрет) югорского школьника по ЗОЖ

Психическое здоровье — я хочу:

- быть позитивным, жизнерадостным и открытым миру;
- обладать эмоциональной устойчивостью, уметь преодолевать проблемы и стрессы;
- уметь общаться со сверстниками, с людьми старше и младше меня;
- быть оптимистом и обладать уверенностью в том, что все задачи имеют решение;
- обладать способностью принимать самостоятельные решения и уметь отвечать за свои поступки.

Физическое здоровье — я могу:

- иметь устойчивую установку на безопасный и здоровый образ жизни;

- владеть знаниями о законах развития своего организма, навыками заботы о своем здоровье и его сохранении;
- заниматься физкультурой и (или) спортом для укрепления своего здоровья;
- соблюдать режим дня, личную гигиену, делать утреннюю зарядку, придерживаться режима рационального питания;
- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, проходить диспансеризацию, в случае необходимости самостоятельно обращаться к врачу;
- противостоять вовлечению во вредные привычки;
- успешно сдать нормы ГТО.

Социальное здоровье – я должен:

- иметь активную жизненную позицию;
- быть самостоятельным и инициативным, уметь отвечать за свои действия;
- ответственно относиться к окружающей среде;
- иметь мотивацию к целенаправленной социально-значимой и общественно-полезной деятельности.

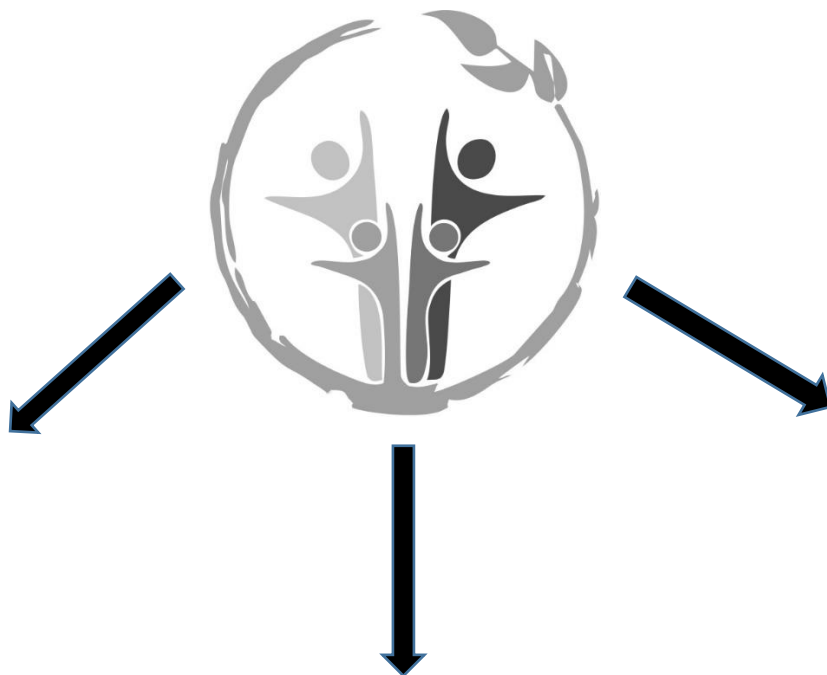
Эффективность решения задач по формированию у школьников ЗОЖ можно определить:

- по динамике физического состояния школьника;
- по снижению заболеваемости;
- по отношению к собственному здоровью;
- по совершенствованию и развитию умений и навыков выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- по проявлениям эмпатии, стремления помочь окружающим;
- по снижению уровня тревожности и агрессивности.

Портрет - Стандарт югорского выпускника основной школы с высоким уровнем установки на здоровый образ жизни

Психическое здоровье — я хочу:

- быть позитивным, жизнерадостным и открытым миру;
- обладать эмоциональной устойчивостью, уметь преодолевать проблемы и стрессы;
- уметь общаться со сверстниками, с людьми старше и младше меня;
- быть оптимистом и обладать уверенностью в том, что все задачи имеют решение;
- обладать способностью принимать самостоятельные решения и уметь отвечать за свои поступки.



Социальное здоровье — я должен:

- иметь активную жизненную позицию;
- быть самостоятельным и инициативным, уметь отвечать за свои действия;
- ответственно относиться к окружающей среде;
- иметь мотивацию к целенаправленной социально-значимой и общественно-полезной

Физическое здоровье — я могу:

- иметь устойчивую установку на безопасный и здоровый образ жизни;
- владеть знаниями о законах развития своего организма, навыками заботы о своем здоровье и его сохранении;
- заниматься физкультурой и (или) спортом для укрепления своего здоровья;
- соблюдать режим дня, личную гигиену, делать утреннюю зарядку, придерживаться режима рационального питания;
- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, проходить диспансеризацию, в случае необходимости самостоятельно обращаться к врачу;
- противостоять вовлечению во вредные привычки;
- успешно сдать нормы ГТО.

Заключение

Формирование здоровьесберегающей образовательной среды и использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяют сформировать у школьников здоровьесберегающее поведение, что означает возможность и умение успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, стать успешным и самодостаточным, реализовать все планы и мечты.

В ходе реализации данных идей необходимо осуществление непрерывной, комплексной, систематической деятельности, направленной на формирование культуры здоровья учащихся, обучение искусству быть здоровым.

Воспитание культуры здоровья – непрерывный процесс, который начинается с рождения человека и продолжается всю его жизнь.

Знания и навыки, принятие в качестве нормы жизни в период детства и юности, являются основой для полноценной и созидательной жизни каждого человека в любом возрастном периоде.

Воспитание культуры здоровья школьников в современной школе должно стать одним из главных и обязательных компонентов образовательного процесса.

Школа обязана помочь каждому воспитаннику осознать, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования здорового образа жизни нации, что является одним из основных приоритетов национальной политики Российской Федерации.

Примерный вариативный модуль программы воспитания «Югорские школьники выбирают ЗОЖ»

На школу возложено множество задач, среди которых приоритетной является сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся.

Для обеспечения системного подхода в деятельность по здоровьесбережению должны быть вовлечены все участники образовательных отношений, привлечены к участию представители медицины, спорта, культуры, общественные деятели и организации.

Систематическая работа должна быть направлена на:

- создание безопасной, здоровьесберегающей образовательной среды, рациональную организацию образовательного процесса;

- организацию просветительско-воспитательной работы с учащимися, их родителями и социальным окружением;

- организацию доступной для всех участников образовательных отношений физкультурно-оздоровительную деятельность, побуждение и активное приглашение участников образовательных отношений к активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом;

- организацию общественно-значимых мероприятий с привлечением всех участников образовательных отношений (недели и дни здоровья, дни спортивной семьи; школьные спортивные праздники и далее);

- психологическое сопровождение всех участников образовательного процесса с целью обеспечения психологически комфортных условий обучения и воспитания, установления эффективных коммуникаций;

- реализацию системы профилактических мер, направленных на предупреждение вредных привычек, мер по их преодолению, с привлечением родителей, педагогов, деятелей науки, культуры, спорта, политиков, шоуменов, спортсменов и других лиц, пользующихся авторитетом у детей и подростков;

- формирование педагогического коллектива, осознающего ценность и преимущества здорового образа жизни, способного формировать аналогичное отношение к ЗОЖ у школьников;

- организацию профессионального внутриведомственного и межведомственного сетевого взаимодействия при организации деятельности по мотивации к ведению здорового образа жизни;

- информирование участников образовательного процесса (школьный сайт, социальные сети, печатная продукция) о мероприятиях и общественно-значимых школьных, массовых и публичных делах (с приглашением к участию), проводимых в школе и населенном пункте, об участниках и победителях соревнований, и далее;

- развитие навыков безопасности, в том числе информационной.

**Примерный вариативный модуль для планирования
деятельности по формированию здоровьесберегающего поведения, формирования
календарного плана работы**

Направление деятельности	Формы деятельности
Формирование в образовательной организации безопасной и здоровьесберегающей образовательной среды	обеспечение выполнения санитарно-гигиенических требований согласно санитарным правилам и нормам СанПиНа: световой, питьевой, воздушный режимы классных комнат, спортзала и далее; эстетическое оформление интерьеров рекреаций и кабинетов: разведение цветов, создание живых уголков, размещение информационных стендов, творческих поделок; составление рационального расписания уроков и далее
обеспечение мер по психоэмоциональной разгрузке педагогов и обучающихся	индивидуальные и групповые психологические занятия, работа кабинета психологической разгрузки
проведение мероприятий по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, спортивных и направленных на двигательную активность, с привлечением органов и организаций здравоохранения, спорта, культуры, общественности	беседы, встречи, лекции, классные часы, родительские собрания, флешмобы, спортивные игры и эстафеты, уроки здоровья, научно-исследовательская деятельность и социальное проектирование учащихся по теме здорового образа жизни, дни, недели и месячники здоровья, фитнес-фестивали, викторины, конкурсы между классами, ярмарки и мероприятия на свежем воздухе, работа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и др.
популяризация национальных видов спорта (бег с палкой по пересеченной местности, гонки на обласах, гонки на оленьих упряжках, метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, национальная борьба, перетягивание палки, прыжки через нарты, северное многоборье, северные шахматы, соревнования на охотничьих лыжах, тройной национальный прыжок и далее)	соревнования, эстафеты, игры, дни национальной культуры и иное
организация активного отдыха на уроках, переменах, во внеурочной деятельности	введение динамических пауз, физкультминуток в систему уроков, во внеурочное время, привлечение к активному проведению перемен старшеклассников-волонтеров, организация подвижных и настольных игр,

формирование умений и навыков активной психологической защиты от вредных привычек	личный пример учителя и родителей, беседы, тренинги, дискуссии, лекции и далее
пропаганда здорового образа жизни через школьные медиа	распространения текстовой, аудио и видео информации на сайте ОО, в школьных аккаунтах в социальных сетях, мессенджерах, конкурсы слоганов, газет, рисунков, плакатов, и далее
повышение компетенций родителей по вопросам формирования здоровьесберегающей среды во всех аспектах жизнедеятельности детей	классные собрания, дискуссионные площадки беседы, встречи с педагогом-психологом, ролевые игры, фокус-группы, и тренинги и далее
мероприятия по повышению стрессоустойчивости при подготовке и во время сдачи экзаменов, предупреждению и преодолению школьной тревожности	классные часы, беседы педагога-психолога и школьного медика, тренинга и игровые занятия и далее
обеспечение безопасного пребывания детей в ОО в период образовательного процесса, предупреждение детского травматизма	профилактические беседы, лекции, инструктажи, тренинги и ролевые игры; проведение расследования школьных травм во время образовательного процесса, выявление причин, принятие мер по их устранению
обеспечение мер противопожарной безопасности	беседы-инструктажи, ролевые игры, викторины и тренинги, встречи с сотрудниками МЧС, конкурсы, подвижные игры, экскурсии в пожарную часть и далее
профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	беседы-инструктажи, ролевые игры, викторины и тренинги, встречи с сотрудниками ГИБДД, конкурсы, подвижные игры, экскурсии в ГИБДД, организация отряда ЮИД и далее
формирование основ безопасного поведения на транспорте (водный, железнодорожный, воздушный и далее)	беседы-инструктажи, ролевые игры, викторины и тренинги, встречи с сотрудниками ГИБДД, транспортной прокуратуры, отделов безопасности на транспорте конкурсы, подвижные игры, экскурсии в ГИБДД, организация отряда ЮИД и далее
формирование основ безопасного поведения на водных объектах	беседы-инструктажи, ролевые игры, викторины и тренинги, встречи с сотрудниками ГИБДД, транспортной прокуратуры, отделов безопасности на транспорте конкурсы, подвижные игры, далее
формирование основ безопасного поведения в каникулярный период	беседы-инструктажи, ролевые игры, викторины и тренинги, встречи с сотрудниками ГИБДД, транспортной прокуратуры, отделов безопасности на транспорте конкурсы, подвижные игры, экскурсии в ГИБДД, организация отряда ЮИД и далее

формирование основ безопасного поведения в быту	беседы-инструктажи, ролевые игры, викторины и тренинги, конкурсы, подвижные игры, и далее
использование печатной продукции	буклеты, памятки для детей и их родителей по основам культуры здорового и безопасного образа жизни
методическое и информационное обеспечение деятельности по здоровью сбережению и формированию здорового образа жизни	создание для использования в работе педагогов базы информационных ресурсов: интернет-ресурсы, мультимедийная продукция, видео и аудиотека, подборка печатной продукции, материалы конференций, методические пособия и далее