Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа» г.Чайковский

*ПРОГРАММА РАБОТЫ КЛУБА ЗОЖ "БУДЬ ЗДОРОВ!"*

*НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД*

Исполнитель: руководитель клуба

Жесткова Светлана Федоровна

*Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоем здоровье!*

**Цель программы:**

Формирование у обучающихся знаний здорового образа жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему; профилактика вредных привычек; предупреждение СОЗ; развитие социальной адаптации учащихся.

**Задачи:**

* повышение уровня мотивации учащихся к ведению здорового образа жизни;
* формирование ответственности за свое здоровье;
* создание условий для формирования мотивации к здоровому образу жизни через мероприятия, акции, беседы и т.д.;
* формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни;
* развитие умения действовать в опасной ситуации
* умение применять свои знания на практике.

**Пояснительная записка**

Стремительные политические, социально-экономические изменения, происходящие сегодня в обществе, диктуют новые требования как к организации самого учебно-воспитательного процесса в школе. В период стремительной глобализации и информатизации жизненного пространства, засилия рекламы и подмены ценностей, подросток каждый день должен делать выбор, противостоять соблазнам жизни, сохранить здоровье и отстоять свою жизненную позицию, основанную на знании и собственном приобретённом опыте. Важнейшей задачей названо формирование у подростков навыков социальной и личностной компетентности, позволяющих им противостоять приобщению к употреблению психоактивных веществ, алкоголизму, курению в условиях давления социального окружения.

Быть социально активным значит не только понимать и осознавать свою ответственность за свою жизнь и здоровье, но защищать и пропагандировать свою социальную позицию, помогать другим и поддерживать в сложных жизненных ситуациях.

Для решения задач применяются формы взаимодействия с обучающимися: тематические информационные выходы в классы, профилактические занятия, занятия с элементами тренинга, профилактические беседы, конкурсы, агитационные выступления, акции, оформление информационных листовок, тематического уголка, размещение информации на сайте школы. Все это будет способствовать формированию социальной компетентности.

**Ожидаемые результаты:**

Владеть знаниями о ЗОЖ и уметь аргументировано отстаивать свою позицию, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму, поддерживать хороший уровень физической подготовленности. Участвовать в акциях по здоровому образу жизни.

**Лозунг клуба – «**Хотим, чтобы стало модным – Здоровым быть и свободным!»

**План работы клуба ЗОЖ «Будь здоров!»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Сроки реализации** | **Предполагаемый результат** |
| 1. | Встреча участников клуба ЗОЖ.  Планирование дальнейшей работы клуба  Определение целей и задач. | Сентябрь | Утверждение плана работы на 2024-2025 год. |
| 2 | «Простые правила нашей непростой жизни» | Сентябрь | Разработка памяток |
| 3 | Осенний марафон | Сентябрь | Участие в массовой прогулке |
| 4 | Интерактивная игра "Наука о ЗОЖ" | Сентябрь | Расширение знаний о путях сохранения своего здоровья |
| 5-7 | Акция «1000 шагов к жизни» | Октябрь | Принятие ценностей ЗОЖ, оптимальной физической активности не менее 30 мин. В день |
| 8 | Мое психологическое здоровье | Октябрь | Понимать важность психического здоровья  в плане коммуникации |
| 9-11 | Правильное питание | Ноябрь | Разработка листовок |
| 12-13 | Акция «Я выбираю жизнь» | Декабрь | Участие в организации и проведении мероприятий |
| 14 | «Где торгуют смертью» | Декабрь | Участие |
| 15-17 | Профилактика социально – значимых явлений | Январь | Разработка и оформление стенда |
| 18 | "Я и другие" | Февраль | Самоопределение в коллективе сверстников |
| 19-20 | Телефон доверия | Февраль | Плакат «Куда обратиться за помощью» |
| 21-24 | Акция «Сообщи, где торгуют смертью» | Март | Разработка и проведение игры для учащихся начальной школы |
| 25 | Час общения «Умей сказать – нет!» | Март | Формирование здоровых установки и навыки нравственного поведения; воспитание умения противостоять мнению сверстников, контролировать свои поступки |
| 26-28 | Участие в школьной конференции проектных и исследовательских работ | Апрель | Защита проектных работ |
| 29-30 | “Жизнь прекрасна! Не потрать её напрасно! | Апрель | Конкурс - рисунков |
| 31-32 | "Мы выбираем спорт!" | Май | Участие в спортивных мероприятиях |
| 33-34 | Чему мы научились и чего достигли | Май | Эссе, обмен опытом |