

## ПРОГРАММА

по формированию здорового образа жизни и оздоровлению детей  
в летний период

На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у детей принципов заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике девиантных, агрессивных и аутоагрессивных форм поведения.

Роль региональных центров общественного здоровья состоит в приобщении детей к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в общеобразовательных организациях здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной, профилактической работы, в том числе в каникулярный период.

В современных условиях динамика состояния здоровья детского населения оценивается по заболеваемости как объективному массовому явлению возникновения болезней и распространения патологии среди различных групп населения.

По медико-статистическим показателям выделяют заболеваемость общую, инфекционную и неинфекционную по нозологическим формам, обращаемости, частоте госпитализации.

Наибольшему риску развития хронических болезней подвержены дети с отягощенной наследственностью. В настоящее время внешне-средовые факторы по своему значению лишь немногим уступают биологическим. Алкоголизм родителей, неполная семья, неблагоприятный микроклимат в семье и школе - нередко взаимозависимые психосоциальные факторы, повышающие риск развития хронической патологии.

Риск развития некоторых заболеваний у детей, проживающих в загрязненных районах, повышается в 2-3 раза. Педиатры к числу экологических факторов относят также профессиональные вредности у родителей по меньшей мере в течение 2 лет перед рождением ребенка, курение матери во время беременности и курение дома в присутствии ребенка.

Учитывая наиболее значимые факторы, негативно влияющие на сохранение здоровья детей, такие как склонность к малоподвижному образу жизни, нарушение режима питания, употребление как подростками, так и их родителями алкоголя и табака, а также низкий уровень осведомленности детей и подростков об основах гигиены и профилактике заболеваний, целью программы должно стать формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у детей, а также формирование приверженности к здоровому образу жизни. Важное значение имеет реализация информационно-коммуникационной кампании по формированию приоритетов здорового образа жизни у детского населения.

Реализация мероприятий может осуществляться в образовательных организациях согласно календарным планам профилактической работы с обучающимися в каникулярный период, организациях отдыха и оздоровления детей, в том числе в летних школьных и оздоровительных лагерях, центрах содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, социально-реабилитационных центрах, региональных центрах общественного здоровья и направлена на создание условий для воспитания детей на основе духовно-нравственных ценностей.

Программа разрабатывается на основе региональных программ по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркозависимости и табакокурения, санитарно-гигиеническому просвещению.

Основные задачи программы:

1) формирование ценностного отношения к состоянию своего здоровья и здоровья окружающих;

2) разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений в каникулярный период;

3) разработка и проведение профилактических мероприятий, способствующих формированию приверженности детей и подростков к здоровому образу жизни, а также отказу от вредных привычек родителей и ближайшего окружения;

4) реализация информационно-коммуникационной кампании по формированию приоритетов здорового образа жизни у детского населения.

Рекомендуемые направления деятельности программы и примерный перечень мероприятий по их реализации, разработанные региональными центрами общественного здоровья

1. Мероприятия по формированию приверженности к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек;

2. Пропаганда здорового образа жизни среди детей. - проведение мастер-классов и лекций для детей, родителей и педагогов; - конкурсные мероприятия по заданным тематикам; - информационно-коммуникационная кампания.

3. Комплексные оздоровительные мероприятия

4. Спортивно-оздоровительная и физкультурно-массовая работа

№ п/п	Мероприятие	Примечание (кем проводится, возраст участников)	Описание и цель
ЗОЖ			
1	Мастер-классы «Анатомия тела»	Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста. Проводится мед.работниками.	Это мини-лекция о строении, расположении и функции какого-то органа с выполнением подделки об этом органе. Например, врач рассказывает, что такое мозг, где он находится и что делает. Детям выдают распечатанные на листке А4 схематичные изображения 2-х половинок мозга, ребенок вырезает их и склеивает. Домой ребенок забирает получившуюся шапочку в виде мозга и знание о данном органе и его важности.
2	«Спортивная говорилка»	Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста.	Формат предусматривает неформальное обсуждение в небольших группах, следующих составляющих: спорт разных народов мира. Если бы у меня была своя страна, какой бы спорт был национальным? Давайте, придумаем новый вид спорта, какие будут в нем правила? Какие упражнения?
3	Соображариум «Тайны здоровья»	Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста.	Это интеллектуально-развлекательные командные игры. Формат позволяет приобрести опыт коллективного мышления, усовершенствовать свои знания в рамках заявленной темы, продемонстрировать уровень эрудиции, преодолеть препятствия, найти решения.
4	Квест «Напути к ЗОЖ»		
5	«Енот-полоскун»	Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста.	Мастер-классы санитарно-гигиеническому просвещению. Например, мытье рук: 1. Выдать перчатки и краску пусть каждый помоеет руки так как делает это каждый день. - посмотрим какая часть перчаток осталась без краски. Смена перчаток, моем так как правильно и сравниваем результат. 2. Для чего мыть руки? 3 кусочка хлеба. Ребенок трогает все что хочет своими ладошками. Оставляет свой след на 1 кусочке хлеба-запечатываем в пакет(подписал)-убрал. Обрабатывает 1 руку антисептиком - оставляет след на 2 кусочке хлеба. Моем вторую руку с мылом - оставляет след на 3 кусочке хлеба. Через 35 дней оценка результата.
6	Юный садовод	Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста.	В начале смены каждый может посадить любой овощ или фрукт, заботится о нем, и в конце представляет свою проектную работу чем полезен этот овощ для человека, для здоровья.

			Как дополнение или в качестве отдельного занятия можно продемонстрировать влияние добрых слов и выражений на растение и наоборот если его ругать (может проводиться также в течение смены самими детьми). Цель продемонстрировать плюсы благополучной психологической среды в коллективе.
7	Мировое кафе	Рекомендуется для среднего и старшего школьного возраста.	Формат предусматривает неформальное обсуждение в небольших группах следующих составляющих ЗОЖ: здоровое питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, с последующей самостоятельной выработкой путей преодоления выявленных препятствий.
8	Реша-Куча или рассказы о ЗОЖ за 20 секунд	Рекомендуется для среднего и старшего школьного возраста.	Имеются фото на тему ЗОЖ по количеству участников. Каждый участник за 20 секунд дает пояснения по одному фото. После каждого выступления на узкую тему делается перерыв для обмена мнениями. К концу тренинга все участники, из предложенных фото, составляют идеальный образ ЗОЖ, учитывая мнение каждого.
9	«Съедобные страшилки»	Рекомендуется для среднего и старшего школьного возраста.	Просветительская лекция о самых «демонизированных» продуктах или добавках: гмо, сахар, глютен и тд
10	«Атомные привычки»	Рекомендуется для старшего школьного возраста.	Лекция с разбором методов, помогающих сформировать привычку. Как сделать полезную привычку привлекательной? (Стимул-желание-реакция-вознаграждение)
11	Интерактивная сессия	Рекомендуется для старшего школьного возраста.	В ходе командной работы участники освещают проблемы, препятствующие ведению здорового образа жизни среди молодежи, и предлагают пути их решения. По итогам встречи вырабатываются полезные советы по преодолению трудностей при формировании основ здорового образа жизни в молодежной среде.
12	Дебат-клуб	Рекомендуется для старшего школьного возраста.	Контролируемая дискуссия о различных методах укрепления здоровья
13	Конкурсы уголков здоровья, рисунков, видеороликов	Рекомендуется для разных возрастов.	
14	Беседа, лекция (разовые мероприятия)	Проводятся по заранее согласованному плану. Рекомендуется для разных возрастов, в т.ч. для родителей.	С целью повышения общей осведомленности

15	Киностудия «З.О.Ж»	Рекомендуется для разных возрастов.	Привлечение внимания детей через привлекательные для них занятия. На заданную тему задача ребят всем вместе придумать минифильм (7-12чел), где они сами выступают сценаристами, актерами и режиссерами. Задача взрослого помогать, выдать материал, смонтировать видео по задумке ребят. В течение дня несколько разных групп могут снять свои фильмы с кинопоказом на следующий день. Выражение благодарности ребятам за создание социальных роликов и привлечение внимание к З.О.Ж.
16	Школа здоровья «ЗОЖ»	Рекомендуется для разных возрастов.	Курсовая форма работы, программа формируется в соответствии с выбранной тематикой, включает 35 занятий или работает в течение учебного года, смены в оздоровительном лагере.
17	Кружок «Инструктор ЗОЖ»		
18	Лекторий/видеолекторий		
<b>Оздоровительные мероприятия</b>			
1	Консультации родителей по вопросам оздоровления детей, закаливания, организации режима дня	Проводится медицинскими работниками.	
2	«Поцелованный солнцем»	Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста	Мини-лекция о пользе солнцезащитного крема, видах ожогов, практическая отработка навыков первой помощи при ожогах.
3	«Единый день зарядки»	Проводятся по заранее согласованному плану, рассчитаны на детей и родителей.	С целью повышения физической активности населения и приобретения полезной привычки
4	Игры Героев	Проводятся по заранее согласованному плану, рассчитаны на детей и родителей.	Можно сделать по нормам ГТО. Возможен семейный формат.
5	Мастер-класс («Домашняя медсестра», «Окажи помощь себе и другому», «Утренняя гимнастика», «Как выбрать здоровую пищу» и др.)	Рекомендуется для разных возрастов. Проводится мед. работниками.	Проводится с целью отработки и закрепления навыка.
6	«Анатомические поезда»	Рекомендуется для разных возрастов.	Физические упражнения, направленные на знакомство детей с фасциями, мышцами и быстрыми способами влияния на них. Миофасциальный релиз, самомассаж, 30-тренировки.
7	Дыхание	Рекомендуется для разных возрастов.	Дыхательная гимнастика в зависимости от возраста.
8	«Уроки здоровья». Урок включает показ видеофильма о гигиене полости рта; рассказ о зубной пасте, зубной щетке с демонстрацией правил пользования ими на моделях.	Рекомендуется для детей дошкольного и младшего школьного возраста, особенно для детей-сирот	Мини-лекция с элементами игры

9	Уроки с целью выработки навыков соблюдения гигиены полости рта.	Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей	Гипсовая модель зубов из стомат.клиник для демонстрации и отработки
10	Кулинарные мастер-классы	Рекомендуется для детей любого возраста	Сезонные овощи и фрукты (с пояснением об их пользе)
11	Принципы правильного питания. Диеты - польза или вред? Виды и признаки РПП. Метод тарелки	Рекомендуется для детей старшего возраста	В т.ч.экскурсии на заводы продуктов питания и фермерские рынки
12	Ментальное здоровье	Рекомендуется для детей любого возраста	Методы работы со стрессом в зависимости от возрастной категории
Мероприятия по созданию среды, способствующей ведению здорового образа жизни.			
1	Размещение наглядных материалов по здоровому питанию	Столовая или организованные места приема пищи	
2	Размещение наглядных материалов о физической активности	Спортивный зал, открытые спортивные площадки, пешеходные и велодорожки, информационные стенды на территории лагеря.	
3	Видеодемонстрации (видеоролики, посвященные вопросам ЗОЖ)	Организуются в течение оздоровительной смены в лагере в местах наибольшего скопления детей.	