**Пояснительная записка по проведению тематической недели по пропаганде здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) «Неделя ЗОЖ»**

Актуальность проведения тематической недели

В сфере современного образования важное место занимает создание системы работы, включающей в себя взаимосвязанные друг с другом направления: формирование физического, нравственного и психического здоровья, рациональную организацию режима труда и отдыха, профилактику зависимого поведения. Вопросы сохранения жизни и здоровья детей, защиты их от реальных и потенциальных угроз, приобщение их к ценностям здоровья волнуют каждого участника образовательного процесса.

Цель и задачи

Цель: совершенствование культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения, формирование у обучающихся устойчивого неприятия к употреблению алкоголя, табачных изделий, электронных систем курения, наркотических средств.

Задачи:

создать условия развивающей среды в учреждении образования для сохранения и укрепления физического, социального и психического здоровья участников образовательного процесса;

развивать навыки коммуникации и творческий потенциал личности обучающихся;

способствовать формированию стойкой жизненной позиции, навыков здорового образа жизни;

формировать навыки совместной деятельности.

Особенности организации тематической недели

«Неделя ЗОЖ» организуется в учреждениях общего среднего образования, в учреждениях, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования, в учреждениях образования интернатного типа.

В «Неделе ЗОЖ» могут участвовать все обучающиеся и педагоги учреждений образования, а также родители (законные представители).

Каждый день недели имеет свое название в соответствии с проводимым мероприятием. Мероприятия проводятся преимущественно на переменах и во внеурочное время, направлены на поддержание позитивной доброжелательной атмосферы в учреждении образования. Мероприятия каждого дня «Недели ЗОЖ» организуют как специалисты, так и другие педагогические работники, включая педагога-организатора и руководителя физического воспитания, по согласованию с администрацией учреждения образования. Согласно ежедневной тематике рекомендуется обновлять информационные стенды актуальной и полезной информацией, размещать информацию о проведении тематических дней на официальном сайте учреждения образования, в организованных чатах общения и социальных сетях.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ «НЕДЕЛИ ЗОЖ»

Анонсировать проведение тематической недели целесообразно накануне в пятницу, в понедельник на общеучрежденческой линейке провести открытие Недели ЗОЖ.

**Понедельник. Открытие Недели ЗОЖ.**

Тема: Будьте здоровы! Пожалуйста, будьте здоровы!

Встреча позитивными фразами о здоровье. При входе в учреждение образования всем раздаются заранее подготовленные жизнеутверждающие картинки и фразы о здоровье на ярких стикерах (бумажках) разной формы.

Рекомендации: в учебных кабинетах в этот день можно расположить данные картинки, на доске, стенде, листе ватмана, из высказываний-пазлов собрать мозаику, обсудить на пятиминутках безопасности, кураторском (классном), информационном часах содержимое полученной «групповой установки» на ЗОЖ.

В течение дня осуществляется обмен пожеланиями здоровья друг другу. Участники образовательного процесса адресуют друг другу приятные слова, в общении используют пожелания здоровья без определенного повода.

На переменах в учреждении образования целесообразно организовать работу почтовой связи, назначив почтальонов. В фойе в почтовый ящик «Почта пожеланий здоровья» можно опустить письма (записки) с оригинальными пожеланиями здоровья любому человеку, которые разнесут почтальоны. Для того, чтобы письмо дошло адресату, необходимо указать класс (группу), Ф.И.О.

Рекомендации: в конце недели можно организовать выставку оригинальных пожеланий здоровья (соблюдение этических норм и конфиденциальности обязательно).

**Вторник**

Тема: Наше здоровье в наших руках!

Конкурс коллажей (фото-коллажей), плакатов, рисунков «Мы за ЗОЖ», «Наши жизненные установки», «Лето с ЗОЖ», «Если хочешь быть здоров…» и т.п.

Рекомендации: оформить выставку творческих работ; определить номинации для награждения участников конкурса.

**Среда**

Тема: НЕТ вредным привычкам!

В этот день планируется проведение профилактических, информационно-просветительских мероприятий, направленных на формирование установок отказа от употребления сигарет, вейпов, алкоголя и т.п., классными руководителями (кураторами), педагогом-психологом, педагогом социальным, медицинским работником и др., можно пригласить сторонних представителей. Акцентируется внимание на безопасном, ответственном и здоровьесберегающем поведении в период летних каникул.

**Четверг**

Тема: Наша позиция #ЛЕТО2025СЗОЖ

Обучающимся, педагогам и родителям в индивидуальной или групповой предлагается принять участие в смотре-конкурсе на лучшее утверждение, мнение, высказанное в свободной форме (видео, лозунг, слоган и т.п.) о соблюдении здорового образа жизни в период летних каникул. Учреждение образования по итогам внутреннего отбора размещает в сети Instagram под хэштегом #ЛЕТО2025СЗОЖ лучшие высказывания с указанием учреждения образования и автора (класса, группы), которые будут участвовать в дальнейшем продвижении после подведении итогов Недели ЗОЖ.

Рекомендации: о предстоящем конкурсе высказываний целесообразно сообщить на открытии Недели ЗОЖ в понедельник.

**Пятница**

Тема: Физкульт-привет!

В этот день акцент делается на проведении подвижных перемен, желательно запланировать спортивные мероприятия, командные игры, флешмобы и т.п.

Рекомендации: в учреждение образования на усмотрение администрации можно прийти в спортивной форме; в конце дня можно подвести итоги «Недели ЗОЖ».

**Подведение итогов недели**

При условии посещения учреждения образования обучающимися в субботу подведение итогов недели, а также проведение мероприятий, приуроченных к «Неделе ЗОЖ», целесообразно организовать в этот день.

Рекомендации: подведение итогов «Недели ЗОЖ» можно подвести в приемлемой для учреждения образования форме: в виде фото- и видео-ряда «Хроника недели», поощрением активных участников, угощением обучающихся соками или фруктами и т.п.

Участие в «Неделе ЗОЖ» учреждений общего среднего образования курируют и координируют районные СПЦ/отделы по образованию.

Яркие моменты и фото-материалы, представленные учреждениями образования, по каждому дню и по итогам недели в целом будут отражены на странице в сети Instagram. Надеемся на позитивное взаимодействие!