

«Принято»

на заседании педагогического совета ГБОУ лицея №16
г.Жигулевска
протокол №1 от 30.08.2024г.

«Утверждено»

как часть основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования

Директор ГБОУ лицея №16 г.Жигулевска приказ № 222-од от 30.08.2024г.

«Согласовано»

с Управляющим советом
ГБОУ лицея №16 г.Жигулевска
протокол от 30.08.2024г.

Комплексная программа «Лицей – территория здоровья и успеха»

по организации здоровьесберегающей деятельности

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области многопрофильного лицея №16 города Жигулевска городского округа

Жигулевск Самарской области

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблемы здоровья подрастающего поколения является причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несет и система образования. Реализовывая новые, все усложняющиеся задачи образования, упускается из виду здоровье ребенка – тот резерв, та стартовая позиция, которая во многом определяет успешность обучения.

В настоящее время происходит ухудшение здоровья школьников, в результате чего осложняется процесс обучения, снижается качество знаний, замедляется психическое и физическое развитие, возникают отклонения в их социальном поведении. Поэтому проблеме сохранения и укрепления здоровья детей уделяется самое серьезное внимание в образовательной практике ГБОУ лицея №16 г.Жигулевска, так как конкурентным преимуществом может быть интеллект только здорового человека.

Отсюда возникает необходимость в организации работы по формированию у учащихся ценности здоровья и здорового образа жизни. Поэтому здоровьесберегающие технологии должны стать составной и неотъемлемой частью образовательного процесса лицея.

Цель программы: создание единого здоровьесберегающего и здоровьесформирующего пространства, формирующего личность, обладающую устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха и способную без принуждения, по собственному выбору

- развивать свои индивидуальные способности;
- реализовывать потребности самоопределения и самовыражения с опорой на реальное состояние здоровья и базовые компетентности.

Задачи программы:

1. Разработать комплексную систему мер, направленную на совершенствование
 - здоровьесберегающей инфраструктуры;
 - рациональной организации учебного процесса с точки зрения сохранения и совершенствования психофизиологической и социально-личностной жизнеспособности учащихся;
 - физкультурно-оздоровительной работы;
 - просветительно-воспитательной работы с учащимися;
 - системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями.
2. Разработать систему мониторинга эффективности здоровьесберегающей деятельности.
3. Внедрить в образовательный процесс систему, построенную на многообразном спектре здоровьесберегающих технологий, стимулирующих мотивацию к формированию культуры здоровья всех ее участников.

Ключевые принципы программы:

1. *Принцип системности и комплексности*, предусматривающий охват всех аспектов здоровья участников образовательных отношений: физического, психического (эмоционального и интеллектуального) и социального благополучия посредством интеграции в образовательный процесс как части уроков, внеурочной деятельности, стиля общения и организации школьной среды.
2. *Принцип научности и актуальности*, основывающийся на современных научных данных (физиологии, гигиены, психологии, педагогики) и предполагающий использование эффективных методик, соответствующих возрастным особенностям обучающихся.
3. *Принцип превентивности (профилактической направленности)* позволяющий формировать здоровые привычки, устойчивость к стрессу, предупреждать вредные привычки и заболевания, связанные с учебной нагрузкой (нарушения осанки, зрения, неврозы и т.п.).
4. *Принцип активности и субъектности*, способствующий вовлечению обучающихся в процесс формирования мотивации к ЗОЖ, развитию навыков ответственного отношения к своему здоровью, инициативы учащихся (проекты, волонтерство, мероприятия).

5. *Принцип адресности и дифференциации*, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности (физические возможности, состояние здоровья, психологический тип), создание индивидуальных образовательных и оздоровительных траекторий.
6. *Принцип создания здоровьесберегающей среды*, предусматривающий создание благоприятной атмосферы сотрудничества, взаимного уважения, поддержки и минимизация стресса.
7. *Принцип мониторинга и диагностики*, включающий регулярную оценку здоровья учащихся (медосмотры, анкетирование, наблюдение), мониторинг психологического климата в классах и лицее, анализ эффективности программы и ее корректировку на основе полученных данных.
8. *Принцип партнерства с семьей*, обеспечивающий активное вовлечение родителей (законных представителей) обучающихся в просветительскую профилактическую работу (лекции, семинары), совместные мероприятия, формирование единых требований и подходов к ЗОЖ дома и в лицее.
9. *Принцип непрерывности и преемственности*, обеспечивающий преемственность между уровнями начального общего, основного общего и среднего общего образования.
10. *Принцип социальной адекватности*, способствующий подготовке обучающихся к реальной жизни, формированию практических навыков, которые пригодятся в дальнейшей жизни (справляться со стрессом, оценивать информацию о здоровье, оказывать первую помощь).

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. Совершенствование нормативно-правовых условий развития и сохранения здоровья учащихся.

<i>№</i>	<i>Наименование содержания</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в лицее.	1 раз в год	заместитель директора по ВР, менеджер
2.	Разработка нормативных актов по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.	сентябрь, октябрь	директор, заместители директора

2. Управленческая деятельность по созданию условий здоровьесберегающей деятельности.

<i>№</i>	<i>Наименование содержания</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Организация оздоровительных режимных моментов в ходе занятий в первой половине дня (физкультминутка, подвижные перемены).	ежедневно	учителя-предметники, классные руководители
2.	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся.	ежедневно	учителя-предметники
3.	Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся.	в течение учебного года	заместитель директора по УВР
4.	Составление расписания второй половины дня, предусматривающее чередование занятий и отдыха.	в течение учебного года	заместитель директора по УВР
5.	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья.	один раз в полугодие	директор, заместитель директора по ВР, менеджер
6.	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра.	один раз в год	заместитель директора по ВР, менеджер
7.	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья.	два раза в год	директор, заместитель директора по ВР

8.	Проведение методических совещаний на тему «Учет индивидуальных особенностей обучающихся»	один раз в год	заместитель директора по УВР
9.	Проведение психологических тренингов формирования благоприятного морально-психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса.	один раз в четверть	педагог-психолог
10.	Проведение дней открытых дверей.	один раз в год	директор, заместители директора

3. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления образовательным процессом по сохранению здоровья обучающихся.

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1.	Развитие системы информирования субъектов образовательного процесса по вопросам сохранения и развития здоровья.	в течение года	директор, заместитель директора по ВР
2.	С целью контроля сохранения и укрепления здоровья учащихся: <ul style="list-style-type: none"> · организация социологических исследований, опросов, анкетирования учащихся, родителей, учителей; · анализ способов и форм доведения информации до родителей; · анализ использования информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий; · коллективный анализ качества педагогических условий, обеспечивающих сохранение и укрепление психофизического здоровья. 	в течение года	директор, заместители директора

4. Образовательная часть программы «Лицей – территория здоровья и успеха», реализация в работе классных руководителей.

	Содержание	Отдельные результаты
1 – 4 классы	Знание своего тела. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	отличие состояние здоровья от болезни; доброжелательное отношение к инвалидам
	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Способы проявления эмоций и выражения чувств.	распознавание эмоции у себя и других
	Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Родственные связи. Семья.	умение соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах
	Гигиена тела. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Гигиена полости рта. Уход за зубами.	умение быть опрятным; поддержание чистоты; формирование привычки 2 раза в день чистить зубы

	Гигиена труда и отдыха. Режим дня. Сон. Гигиена органов зрения. Профилактика инфекционных заболеваний. Микроны. Иммунитет.	формирование навыков переключения на разные виды деятельности формирование стереотипное поведение по мытью рук
	Питание – основа жизни. Режим питания. Правила поведения за столом.	умение соблюдать правила режима питания
	Безопасное поведение на дорогах. Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасности поведения у железной дороги. Бытовой и уличный травматизм. Ожоги. Опасность острых предметов. Падение с высоты. Катание на велосипедах. Опасность роликов. Вызов экстренной помощи.	формирование навыка наблюдения на дороге; умение распознавать опасные зоны в помещении и на улице; умение вызвать службу спасения 01.
	Выбор медицинских услуг. Посещение врача. Общение с лекарственными препаратами, которые хранятся дома.	формирование позитивного отношения к врачам и медицинским работникам; формирование навыка аккуратного обращения с лекарствами
	Общее представление о психоактивных веществах. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем он опасен.	умение избегать ситуации пассивного курения
5 – 9 классы	Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция, Индивидуальные особенности строения и развития тела.	соблюдение адекватного для своего организма режима нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности, теплового режима
	Самооценка. Кризисы развития в период взросления. Стресс. Биологические основы поведения.	умение избегать рискованных для здоровья форм поведения
	Положение личности в группе, ролевые позиции в группе. Виды и формы общения. Критика и ее виды. Конфликты, способы их решения. Ролевые позиции в семье.	умение представлять себя в выгодном свете в различных модельных группах; формирование навыка принятия самостоятельного решения
	Гигиена тела. Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Правила личной гигиены: мальчиков и девочек. Средства гигиены полости рта. Профилактические осмотры у стоматолога.	формирование навыков гигиены, терпимого отношения к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены, посещения стоматолога не реже 1 раза в год
	Биологические режимы организма: суточные, недельные, сезонные. Режим учебы, отдыха и сна. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.	умение спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных бiorитмов
	Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Туберкулез, его предупреждение.	формирование навыков поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний, позитивного отношения к вакцинации
	Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда, их значение. Пищевые риски, опасные для здоровья. Ядовитые грибы и растения.	умение организовать свое питание в течение рабочего дня, избегать пищевых рисков; формирование устойчивого навыка читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды

	<p>Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Посадка в общественный транспорт. Правила движения велосипеда.</p>	формирование навыка самоконтроля, безопасного перехода улицы и железной дороги
	<p>Бытовой и уличный травматизм. Правила пользования пиротехническими средствами. Первая помощь при обморожениях.</p>	умение обращаться с пиротехникой и оказать первую медицинскую помощь
	<p>Правила безопасности при экскурсиях, в походах. Экипировка туриста. Походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавшего.</p>	формирование навыков поведения и безопасности во время экскурсий и походов
	<p>Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Совладание с паническими состояниями. Помощь при утоплении.</p>	формирование алгоритма поведения в экстремальных ситуациях; владение элементарными навыками самообороны
	<p>Выбор медицинских услуг. Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт, аптека, лекарства. Правила употребления лекарств. Опасность самолечения. Побочные действия лекарств.</p>	умение обратиться за медицинской помощью; знание минимального арсенала лекарств, которые применяют без назначения врача
	<p>Предупреждение употребления психоактивных веществ. «Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления ПАВ. Изменение поведения человека, связанное с употреблением ПАВ.</p>	формирование навыков отказа от употребления ПАВ в группе; владение навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения
10 – 11 классы	<p>Знание своего тела. Субъективные и объективные признаки здоровья. Понятие о генотипе и фенотипе. Старение и смерть. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: я – концепция. Ответственность и свобода выбора.</p>	умение выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье
	<p>Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Конформизм и самостоятельность, лидерство.</p>	знание правовых аспектов взаимоотношений между людьми; формирование навыков поведения в конфликтах
	<p>Гигиена тела. Взаимосвязь чистоты, эстетики, здоровья. Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований.</p>	формирование потребности сохранения тела и одежды в чистоте; знание индивидуальной нормы нагрузки
	<p>Профилактика инфекционных заболеваний. ВИЧ, СПИД, пути передачи, способы предупреждения. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.</p>	умение распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями

	Питание – основа жизни. Основные правила рационального питания и голодание. Правила поведения в кафе и ресторанах.	умение организовать питание в семье
	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, кисель и др.	умение интерпретировать данные этикетки продуктов
	Безопасное поведение на дорогах. Расчет траектории движения транспорта. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.	формирование стереотипов соблюдения правил безопасности на дорогах; знание о видах наказаний за нарушение ПДД
	Административная и юридическая ответственности при создании травмоопасной ситуации, нанесение тяжелых повреждений. Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в ситуации печали и горя.	умение пользоваться строительным инвентарем и бытовой техникой; умение оказать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации
	Основные виды психоактивных веществ. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.	формирование точки зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение, знание наступления уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

- количественный и качественный показатели участия обучающихся в городских и областных спортивных соревнования;
- динамика изменений в состоянии психофизического и нравственного здоровья обучающихся;
- динамика изменений в состоянии психофизического здоровья педагогов;
- уровень социальной и психологической адаптации обучающихся;

Формы представления результатов программы:

- ежегодные аналитические отчеты о ходе реализации комплексно-целевой программы на августовском педсовете.
- написание педагогами школы разработок по проблеме здоровьесбережения;
- материалы методических семинаров, месячников, проведенных в школе.

Прогнозируемые результаты программы:

1. Сохранение и развитие здоровья учащихся.
2. Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз.
3. Социальная адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
4. Повышение функциональных возможностей организма учащихся, рост уровня физического развития учащихся и осознание приоритета здорового образа жизни.
5. Повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе.
6. Увеличение числа обучающихся, занимающихся в спортивных кружках и секциях.
7. Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.

Ожидаемые результаты реализации программы

- Создано единое воспитательное пространство, ориентированное на постоянный личностный рост, раскрытие потенциальных возможностей всех участников образовательного процесса.

- Создана и реализуется воспитательная система, построенная на многообразном спектре педагогических технологий и обеспечивающих полноценное развитие участников образовательного процесса.
- Создана комфортная среда для овладения обучающимися социальной грамотностью и компетентностями, необходимыми в жизни современного общества.

Здоровьесберегающая деятельность

Здоровьесберегающее образование

целенаправленная системная деятельность по применению различных здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на учащихся основных школьных факторов риска нарушения здоровья

организационно-педагогические мероприятия

лечебно-профилактические мероприятия

спортивно-оздоровительные мероприятия

информационно-просветительские мероприятия

Здоровьесберегающие технологии

система медико-психологопедагогических мероприятий по оптимизации образовательного процесса с целью совершенствования психофизиологической жизнеспособности учащихся

технологии педагогической поддержки личностного развития школьников с целью совершенствования их социально-личностной жизнеспособности

образовательно-воспитательные технологии по коррекции личностной смысловой системы школьников «внутренняя картина здоровья»

Здоровьесформирующее образование

дополнение традиционной здоровьесберегающей деятельности социально-психологическими технологиями поддержки личностного развития школьников

качественные изменения социально-личностной жизнеспособности

качественные изменения личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья»

качественные изменения смысловой системы «готовность к совершенствованию

Результат

формирование компетенции здоровьесформирующего поведения **базового** (опыт безопасного здорового поведения в типичных жизненных ситуациях и в типовых ситуациях риска нарушения здоровья) и **творчески-преобразующего уровня** (готовность изменять свое поведение с изменением социальной ситуации развития и выбором позитивной здоровьесберегающей стратегии поведения)

ПЛАН

формирования у обучающихся компетенции здоровьесформирующего поведения
базового и творчески-преобразующего уровня

№	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
1 класс			
1.	Игровое занятие «Здравствуй, школа! Первые правила здоровья»	сентябрь	классные руководители
2.	Практическое занятие «Чистые руки – здоровый организм»	октябрь	медработник
3.	Беседа с элементами игры «Витамины – наши друзья»	ноябрь	классные руководители
4.	Практическое занятие «Безопасный маршрут из школы домой»	декабрь	классные руководители
5.	Ролевая игра «Майдодыр в гостях у первоклассников»	январь	классные руководители
6.	Практические занятия с элементами игры «Правила правильного питания в школе и дома»	февраль	советник по воспитанию
7.	Практическое занятие «Мой режим дня»	март	классные руководители
8.	Беседа с элементами игры «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	апрель	классные руководители
9.	Музыкально-спортивный час на свежем воздухе «В здоровом теле – здоровый дух»	май	учитель физической культуры
2 класс			
1.	Занятие-практикум «Планируем свой режим дня»	сентябрь	классные руководители
2.	Интерактивная беседа «Здоровые зубы – красивая улыбка»	октябрь	классные руководители
3.	Беседа «Разговор о важном: что может сказать осанка»	ноябрь	классные руководители
4.	Занятие-практикум «Овощи и фрукты – важные продукты»	декабрь	классные руководители
5.	Творческая мастерская «Рисуем настроение»	январь	педагог-психолог
6.	Практическое занятие «Наш друг – светофор»	февраль	классные руководители
7.	Сюжетно-ролевая игра «У доктора Айболита»	март	классные руководители
8.	Профилактическая беседа с элементами тренинга «Живем без конфликтов»	апрель	педагог-психолог, медиаторы
9.	Занятие с элементами игры «Со здоровьем по пути»	май	классные руководители
3 класс			
1.	Классный час с элементами дискуссии «Здоровье – это богатство»	сентябрь	классные руководители

2.	Беседа «Профилактика простудных заболеваний»	октябрь	млодработник
3.	Интерактивная беседа «Спорт в моей жизни»	ноябрь	классные руководители
4.	Занятие-практикум «Вредные привычки: почему это опасно»	декабрь	классные руководители
5.	Практическое занятие «Первая помощь при небольших травмах»	январь	млодработник
6.	Интерактивная беседа «Всё о здоровом сне»	февраль	классные руководители
7.	Занятие с элементами игры «Вода – источник жизни»	март	классные руководители
8.	Тренинг «Я и мое здоровье»	апрель	классные руководители
9.	Подвижные игры на свежем воздухе «Движение – жизнь»	май	учитель физической культуры

4 класс

1.	Беседа с элементами тренинга «Как разрешить конфликтную ситуацию»	сентябрь	педагог-психолог, медиаторы
2.	Интерактивная беседа «Секреты правильного питания»	октябрь	классные руководители
3.	Квест-игра «Профилактика травматизма в школе и дома»	ноябрь	классные руководители
4.	Беседа с элементами тренинга «Скажем НЕТ вредным привычкам»	декабрь	классные руководители
5.	Беседа-практикум «Эмоции и здоровье: как справляться с плохим настроением?»	январь	классные руководители
6.	Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	февраль	учитель физической культуры
7.	Классный час «Зачем соблюдать чистоту помещения?»	март	классные руководители
8.	Игра «Правила дорожные знать каждому положено»	апрель	классные руководители
9.	Беседа с элементами игры «Полезные привычки»	май	классные руководители

5-6 классы

1.	Классный час с элементами тренинга «Адаптация в новом коллективе: как чувствовать себя уверенно?»	сентябрь	педагог-психолог
2.	Занятие-практикум «Гигиена умственного труда: как учиться без перегрузок?»	октябрь	классные руководители
3.	Занятие с элементами дискуссии «Интернет и здоровье: баланс онлайн и офлайн»	ноябрь	классные руководители
4.	Беседа «Эмоции и здоровье: как управлять настроением?»	декабрь	классные руководители
5.	Ролевая игра-тренинг «Конфликты и пути их разрешения»	январь	педагог-психолог, медиаторы
6.	Профилактическая беседа «Здоровое питание – мой осознанный выбор»	февраль	классные руководители

7.	Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	март	педагог-психолог, медиаторы
8.	Викторина «Я выбираю жизнь!»	апрель	классные руководители
9.	Беседа с элементами тренинга «Привычки и воля»	май	педагог-психолог

7-8 классы

1.	Беседа-практикум «Стресс и способы его преодоления»	сентябрь	педагог-психолог
2.	Беседа «Спорт как альтернатива: выбирай активность!»	октябрь	классные руководители
3.	Интерактивная беседа «Психологическое здоровье: что это такое?»	ноябрь	классные руководители
4.	Занятие-практикум «Как бороться с конфликтами»	декабрь	классные руководители
5.	Занятие-тренинг «В гармонии с собой и окружающими»	январь	классные руководители
6.	Занятие с элементами дискуссии «Выбираем здоровую жизнь»	февраль	классные руководители
7.	Профилактическая беседа «Правила в нашей жизни»	март	классные руководители
8.	Профилактическая беседа «Всё о вреде курения»	апрель	классные руководители
9.	Занятие-практикум «Гигиена тела и души»	май	классные руководители

9-11 классы

1.	Профориентационный практикум «Профессия и здоровье: как совместить?»	сентябрь	классные руководители
2.	Занятие-практикум «Управляем своим временем»	октябрь	классные руководители
3.	Занятие с элементами дискуссии «Здоровый образ жизни – основа будущего успеха»	ноябрь	классные руководители
4.	Занятие-практикум «Профилактика экзаменационного стресса»	декабрь	педагог-психолог
5.	Беседа «Красота и здоровье»	январь	классные руководители
6.	Беседа-практикум «Мой образ жизни»	февраль	классные руководители
7.	Беседа-практикум «Сохранение здоровья в условиях интенсивной нагрузки»	март	классные руководители
8.	Беседа с элементами практикума «Профилактика зависимостей: социальные сети, азартные игры»	апрель	классные руководители
9.	Дискуссия «Планирование здорового будущего»	май	классные руководители

Перечень тем
родительских собраний по формированию здоровьесберегающего поведения

Класс/ Параллель	Тема собрания	Срок проведения
1 класс	«Адаптация к школе: как сохранить здоровье первоклассиника?»	сентябрь
1 класс	«Формирование основ здорового образа жизни в семье»	ноябрь
2 класс	«Профилактика нарушений осанки и зрения у младших школьников»	январь
2 класс	«Безопасность ребенка дома и на улице»	март
3 класс	«Питание школьника: основа здоровья и успешной учебы»	октябрь
3 класс	«Эмоциональное здоровье ребенка: как справляться с тревожностью и страхами?»	февраль
4 класс	«Подготовка к переходу в среднее звено: психологические и физиологические аспекты»	апрель
5 класс	«Особенности адаптации пятиклассников: как поддержать?»	сентябрь
5–6 классы	«Профилактика компьютерной и гаджет-зависимости у подростков»	ноябрь
6 класс	«Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь) в подростковой среде»	январь
7 класс	«Психологические особенности подростков: кризис 13 лет»	март
7 класс	«Физическое развитие и спорт в жизни подростка»	апрель
8 класс	«Репродуктивное здоровье подростков: вопросы и ответы»	октябрь
8–9 классы	«Профилактика рискованного поведения и употребления ПАВ»	декабрь
9 класс	«Подготовка к ОГЭ: как помочь ребенку сохранить здоровье?»	февраль
10 класс	«Профессиональное самоопределение и здоровье: как сделать осознанный выбор?»	октябрь
10–11 классы	«Эмоциональное выгорание старшеклассника: профилактика и помощь»	январь
11 класс	«Итоговая аттестация (ЕГЭ) как испытание для семьи: сохраняем спокойствие и здоровье»	март
1–2 классы	«Организация летнего отдыха и оздоровления детей»	апрель
1–11 классы	«Здоровьесберегающая среда лицея: итоги года и перспективы»	май