



ПЛАН
основных организационных мероприятий КГУ « Основная общеобразовательная школа № 2» отдела образования
Щербактинского района, управления образования Павлодарской области « ЗОЖ»
на 2025-2026 учебный год

План мероприятий по здоровому образу жизни (ЗОЖ)

№	Наименование мероприятия	Срок	Ответственные	Примечание
1	2	3	4	5
<i>Цель:</i> Сформировать устойчивую культуру здоровья и ЗОЖ на уровне школы <i>Задачи:</i> 1. Вовлечь не менее 70% учащихся в регулярные мероприятия по ЗОЖ 2. Обеспечить системный подход: от информирования до среды и индивидуальной работы 3. Снизить риски хронических заболеваний через профилактику и поведенческие изменения <i>Ключевые индикаторы:</i> Доля участников, участвовавших в мероприятиях (70% от общего числа) Количество и регулярность мероприятий (раз в месяц/квартал) Уровень удовлетворённости и вовлечённости (по результатам опросов, $\geq 80\%$) Снижение поведенческих рисков (по самооценке или анкетам – снижение курения, увеличение физ. активности и пр.)				
1. Информирование				
1.1	Оформление стенда по ЗОЖ в общественных местах: СЕНТЯБРЬ - « Движение — это жизнь » ОКТАБРЬ - « СПОРТ = ЗОЖ » НОЯБРЬ - « Отказ от вредных привычек в пользу спорта » ДЕКАБРЬ – « Секреты здоровья » ЯНВАРЬ - « Режим дня » ФЕВРАЛЬ - « Подвижные игры во время перемен » МАРТ - « Вред табачного дыма » АПРЕЛЬ – «Здоровым быть модно !!!» МАЙ – «Питание с пониманием» ИЮНЬ – «Здоровый образ жизни. Принципы сохранения и укрепления здоровья»	ежемесячно	Педагог организатор медсестра	Минимальные ресурсы, поддержка визуального фона

1.2	Рассылка ЗОЖ-памяток по email/мессенджерам/чатам	постоянно	ЗДВР Педагог организатор	Укрепление общей осведомлённости
1.3	Классные часы и лекции: 3 КВАРТАЛ «Почему важно двигаться?» 4. КВАРТАЛ «Сидячий образ жизни — вред» 1 КВАРТАЛ «Дети и спорт» 2 КВАРТАЛ « Спорт. Движение. Жизнь»	Ежеквартальн о	Педагог- организатор, медсестра	Укрепление общей осведомлённости
1.4	Инфочасы для родителей	Октябрь, март, Апрель	Медсестра	Презентации, Zoom
2. Массовые акции				
2.2	Проведение единичных мероприятий : СЕНТЯБРЬ – Неделя здоровья ОКТЯБРЬ - Эстафета «В здоровом теле –здоровый дух» НОЯБРЬ - Командные игры в волейбол , баскетбол ДЕКАБРЬ - Спортивные квесты ЯНВАРЬ - Челендж «10 000 шагов в день» с шагомерами или приложениями ФЕВРАЛЬ – Акция «Здоровый я - и моя семья» МАРТ – Челендж «Месяц зорового человека .Прививаем полезные привычки » АПРЕЛЬ - Командные игры в волейбол , баскетбол МАЙ - Челендж «10 000 шагов в день» с шагомерами или приложениями	Ежемесячно	Педагог- организатор, медсестра	Приурочено к Всемирным дням здоровья и т.п.

2.3	Утренняя зарядка	Сентябрь–май (ежедневно в классах) Общешкольная зарядка – каждый вторник	Классные руководители, учителя физкультуры	формирование навыков здорового образа жизни, профилактику гиподинамии
2.3	Зарядка на свежем воздухе (общешкольная утренняя зарядка)	В теплое время года каждый вторник	Классные руководители, учителя физкультуры	формирование навыков здорового образа жизни, профилактику гиподинамии
2.4	Активные перемены (например в определенный день перемены проводятся активно (танцы, игры)	С ноября	Учителя- наставники, волонтеры	формирование навыков здорового образа жизни, профилактику гиподинамии
2.5	Семейный спортивный праздник — “Папа, мама, я – спортивная семья”	апрель	Инструктор по спорту учителя физкультуры	формирование положительной мотивации к занятию спортом и развитию взаимодействия между семьей и школой
2.6	“Самый активный класс” — по количеству спортивных мероприятий и активности учеников	май	Инструктор по спорту учителя физкультуры	Мотивация учащихся к участию в школьной жизни, развитие командного духа и формирование

				активной жизненной позиции
2.7				
3. Саморазвитие				
3.1	Онлайн-курсов видео по ЗОЖ	Ежемесячно	ЗДВР медсестра	Доступ к качественным образовательным ресурсам по здоровому образу жизни, формирование самостоятельных знаний и умений в сфере ЗОЖ
3.2	Конкурсы плакатов, видео, буклетов — на тему «Движение — это жизнь»	Ежеквартальн о	ЗДВР Вожатая Медсестра	Формирование осознанного отношение к физической активности
3.3	Публикация мотивационных историй или постов от сотрудников	1 раз в квартал	ЗДВР Вожатая Медсестра	Поддержка личного примера и вдохновения
4. Поддержка среды				
4.1	Установка урн для раздельного сбора мусора	По мере возможности	Директор, ЗДВР	Формирует экологическую и ЗОЖ-культуру

4.2	Размещение напоминаний о питьевом режиме и гигиене	Постоянно	Медсестра	На видных местах: туалеты, кухни, коридоры
5. Диагностирование				
	Тест на знание основ здорового образа жизни	Сентябрь	ЗДВР	Проведение диагностирования знаний учащихся о ЗОЖ
	Тест по здоровому образу жизни (5-9 классы)	Ноябрь	ЗДВР	Проведение диагностирования знаний учащихся о ЗОЖ
	Тест по теме «ЗОЖ»	Февраль	ЗДВР	Проведение диагностирования знаний учащихся о ЗОЖ
	Тест по теме «ЗОЖ и гигиена »	Апрель	ЗДВР	Проведение диагностирования знаний учащихся о ЗОЖ