**Программа**

**обучения учащихся лицея № 38**

**правилам здорового образа жизни**

Анализ вновь поступающих в лицей обучающихся показывает, то значительно выросло количество детей, страдающих заболеваниями нервно-психического расстройства, желудочно-кишечного тракта, заболеваниями МВС, органов зрения, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Рост заболеваемости обучающихся напрямую связан с неправильным образом жизни взрослых, за которым наблюдают, и в котором участвуют дети. Факторы риска заболеваемости и ранней смертности, такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков, физическая пассивность, выявляются у школьников различных возрастов.

Ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическим загрязнением окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

Данная программа направлена на совместное творчество обучающихся, родителей, администрации школы, учителей - предметников и классных руководителей, медицинского работника, социальных партнёров. Программа помогает каждому осознать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни.

Занятия проводятся классными руководителями, учителями, руководителем дополнительного образования, социальным педагогом, педагогом-психологом лицея. К проведению занятий целесообразно привлекать работников специализированных медицинских учреждений.

Порядок проведения и темы занятий определяются заместителем директора лицея по воспитательной работе, утверждаются директором лицея.

Формы проведения занятий определяются классным руководителем, учителем, руководителем дополнительного образования, заместителями директора лицея по безопасности и воспитательной работе с учетом возраста обучающихся.

*Тема 1****. О профилактике курения.***

Научные доказательства высокой вероятности развития патологии у курильщиков (в сравнении с некурящими). Психофизиологические и социально-экономические преимущества отказа от курения. Неосознаваемые причины курения и способы их заменить. Возможные трудности при отказе от курения и способы их преодоления .Профилактика рецедива курения.

*Тема 2.* ***О профилактике употребления спиртосодержащих и наркотических веществ***

Основные понятия : наркотические средства и психотропные вещества. Юридическая ответственность за распространение, хранение и употребление наркотических средств или психотропных веществ. Подростковый алкоголизм. Причины и последствия.

*Тема 3.* ***О правильном питании***

Основные принципы организации рационального питания подростков.Примерный вес суточного рациона (нетто) подростков 14-17 лет.Режим питания школьника. Диетическое питание. Заболевания желудочно-кишечного тракта.

*Тема 4.* ***О вакцинации***

Прививки: за и против. О необходимости и безопасности иммунизации. О мерах профилактики заболевания гриппом и ОРВИ в период повышенного уровня заболеваемости.

*Тема 5****. Профилактика суицидального поведения***

Как научиться жить в согласии с самим собой и окружающим миром. Как преодолевать возникающие трудности? Где найти помощь? Конфликт и пути его разрешения.