

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 54
имени В.В. Никитина»

*Программа семейного, школьного и корпоративного
просвещения по профилактике и укреплению здоровья*

*«Системный подход к формированию культуры
здорового образа жизни»*

Прокопьевский ГО, 2026



Актуальность программы

Ключевые проблемы:

- Рост хронических заболеваний из-за малоподвижности и стресса.
- Низкий уровень гигиенической грамотности населения.
- Высокие трудовые потери предприятий из-за болезней сотрудников.
- Недостаток здоровьесберегающих практик в школах.

Статистика:

- 60% школьников имеют нарушения осанки.
- 45% взрослых испытывают хронический стресс.
- До 15% рабочих дней теряются из-за простудных заболеваний.



Цель программы: сформировать устойчивые знания и навыки ЗОЖ у разных возрастных и социальных групп, снизить риски заболеваний через системное просвещение.

Задача: реализация учебных планов одного или нескольких профилей обучения, предоставление обучающимся возможности формирования индивидуальных учебных планов.

Ключевые принципы:

- Комплексность (теория+практика+мотивация).
- Адресность (учёт особенностей каждой целевой группы).
- Долгосрочность (формирование привычек).



Целевые группы и задачи

Задачи:

| Семья | Школа (1–11 кл., педагоги) | Корпоративный сектор |
|---|--|--|
| - повысить грамотность родителей в профилактике болезней; | - внедрить культуру здоровья в обучение; | - снизить трудовые потери из-за болезней; |
| - сформировать семейные привычки ЗОЖ; | - обучить профилактике заболеваний; | - сформировать корпоративную культуру ЗОЖ; |
| - обучить домашней профилактике. | - создать здоровьесберегающую среду. | - обучить профилактике профзаболеваний. |

Структура программы

1. Информационный блок



| Для семьи: | Для школы: | Для корпоративов: |
|--|--|---|
| - вебинары («Здоровый дом», «Первая помощь») | - уроки здоровья («Гигиена зрения», «Стресс») | - семинары («Эргономика», «Профилактика профзаболеваний») |
| - памятки («Режим дня», «Питание») | - лекции для педагогов («Выгорание», «Здоровьесберегающие технологии») | - тренинги («Управление стрессом») |
| - онлайн-курсы («Психологическая устойчивость»). | - инфографика на стендах. | - рассылки «Здоровье месяца». |

2. Практический блок



| Для семьи | Для школы | Для корпоративов: |
|---|---|---------------------------------------|
| - мастер-классы («Полезные блюда», «Семейная зарядка»); | - флешмобы «5 минут движения»; | - корпоративные зарядки и йога-паузы; |
| - квесты «Здоровый выходной»; | - конкурсы проектов «Моя здоровая школа»; | - челленджи «10000 шагов»; |
| - консультации врачей. | - дни здоровья с родителями; | - настройка рабочих мест; |
| | - обучение первой помощи | - медосмотры. |

3. Мотивационный блок



| Для семьи | Для школы | Для корпоративов |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| - награды «Самая здоровая семья»; | - рейтинг классов по ЗОЖ; | - бонусы за участие в челленджах; |
| - фотоконкурсы «Наш активный отдых». | - грамоты «Чемпион здоровья»; | - доска почёта «Лидеры ЗОЖ»; |
| | - школьные медиа с историями успеха. | - спартакиады. |



Этапы реализации

Дорожная карта:

Этап 1 (1–2мес.): подготовительный

- аудит потребностей;
- разработка материалов;
- обучение модераторов.

Этап 2 (9мес.): основной

- запуск информационных и практических блоков;
- мониторинг вовлечённости.

Этап 3 (1мес.): заключительный

- анализ результатов;
- награждение участников;
- подготовка отчётов.



Ресурсы

Кадровые:

- врачи, психологи, тренеры;
- педагоги, HR-специалисты;
- волонтёры.



Материальные:

- спортивный инвентарь;
- полиграфия (памятки, плакаты);
- цифровые платформы (для вебинаров).



Финансовые:

- гранты;
- корпоративные бюджеты;
- партнёрские взносы.



Ожидаемые результаты

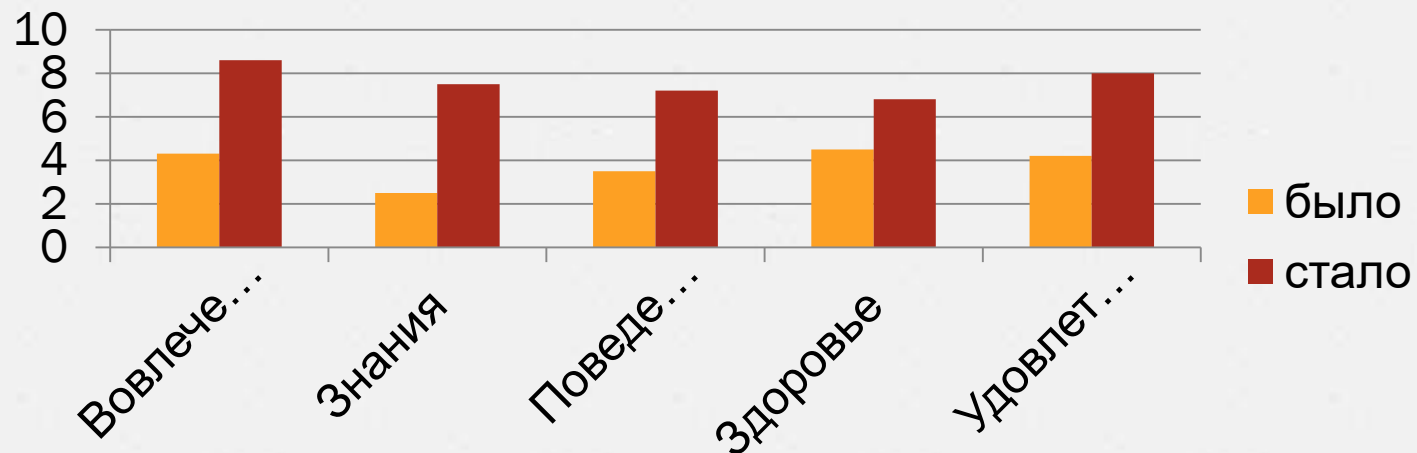
| Для семьи: | Для школы: | Для корпоративов: |
|------------------------------------|---|---|
| +40% семей с режимом дня и питания | +50% учащихся, регулярно занимающихся спортом | -20% потерь из-за болезней |
| -25% случаев ОРВИ у детей. | - снижение пропусков по болезни на 30%. | +60% сотрудников, участвующих в ЗОЖ-мероприятиях. |

Общие эффекты:

- рост грамотности в вопросах профилактики;
- формирование устойчивых привычек ЗОЖ.

Критерии эффективности

1. Вовлечённость: число участников, охват организаций.
2. Знания: тесты на грамотность по ЗОЖ.
3. Поведение: изменение привычек (опросы, наблюдения).
4. Здоровье: динамика заболеваемости (по медстатистике).
5. Удовлетворённость: отзывы участников и работодателей.



Партнёры и поддержка

- министерства здравоохранения и образования;
- поликлиники и медцентры;
- спортивные федерации;
- предприятия и бизнес-ассоциации;
- НКО в сфере здоровья.



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КУЗБАССА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КУЗБАССА



Формы сотрудничества:

- софинансирование;
- предоставление площадок;
- экспертная поддержка.

Дальнейшее развитие

Перспективы:

- масштабирование на другие регионы;
- создание онлайн-платформы для самообразования;
- сертификация программ для школ и предприятий;
- проведение ежегодных форумов по ЗОЖ.

*«Присоединяйтесь к программе!
Вместе мы сделаем здоровье
нормой жизни».*

