



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
**КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА**

ул. Володарского, 14 г. Челябинск, 454080, тел./факс: (8-351) 700-18-01, e-mail: edu@cheladmin.ru

28 МАР 2024

**П Р И К А З**

№ 898-у

Об участии  
в межведомственной  
профилактической акции  
«За здоровый образ жизни»  
в 2023 году

Во исполнение приказа Министерства образования и науки Челябинской области от 25.03.2024 № 01/703 «Об участии образовательных организаций Челябинской области в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни», распоряжения Администрации города Челябинска от 29.12.2023 № 18077 «О проведении межведомственных профилактических акций на территории города Челябинска в 2024 году», в соответствии с письмом Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации города Челябинска от 19.03.2024 № 17-01-187, в целях профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганды здорового образа жизни

**П Р И К А З Ы В А Ю:**

1. Принять участие в городской межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни» (далее – Акция) с 01 по 30 апреля 2024 года в соответствии с планом (приложение 1).
2. Отделу обеспечения развития воспитательных систем и дополнительного образования Комитета (Качуро И. Л.):
  - 1) обеспечить общую координацию деятельности по проведению Акции;
  - 2) организовать работу «горячей» телефонной линии (по телефонам: 700-18-03, 700-18-30, 700-18-04 с 9.00 до 12.00, 13.00 до 17.30) по проблемам детской безнадзорности в течение Акции;
  - 3) провести изучение деятельности образовательных организаций по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганде здорового образа жизни (приложение 2);
  - 4) провести собеседование по итогам Акции со специалистами МКУ «ЦОДОО г. Челябинска», СП «МКУ «ЦОДОО г. Челябинска», образовательных организаций, находящихся в исключительном ведении Комитета.
3. Директору МКУ «ЦОДОО» Сычевой А. А., начальникам структурных подразделений МКУ «ЦОДОО» Поповой О. А., Рудковской Е. Е., Толстой Г. Б., Кузыченко А. М., Видергольду И. В., Битюковой С. В.:

1) информировать в рамках инструктивно-методических совещаний (с привлечением специалистов организаций и ведомств, реализующих программы профилактической направленности и направленных на пропаганду здорового образа жизни) образовательные организации района о мероприятиях Акции;

2) в период проведения Акции организовать работу «горячей» телефонной линии по проблемам детской безнадзорности;

3) еженедельно по пятницам (до 12.00) информировать Комитет о результатах работы «горячей» телефонной линии по проблемам детской безнадзорности;

4) в срок до 02.05.2024 организовать сбор и обобщение информации об участии образовательных организаций района в Акции, результатах самооценки деятельности образовательных организаций и статистической информации по профилактике безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и пропаганде здорового образа жизни;

5) обеспечить участие специалистов МКУ (СП) «ЦОДО г. Челябинска» в собеседовании по итогам Акции 26.04.2024 в Комитете (каб. 103) с предоставлением информации в соответствии с подпунктом 4 пункта 3 настоящего приказа на бумажном и электронном носителе.

4. Руководителям образовательных организаций:

1) обеспечить выполнение мероприятий в рамках Акции с привлечением специалистов организаций и ведомств, реализующих программы профилактической направленности и направленных на пропаганду здорового образа жизни;

2) организовать в период проведения Акции работу «горячей» телефонной линии по проблемам детской безнадзорности;

3) провести самооценку деятельности по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганде здорового образа жизни;

4) предоставить не позднее 24.04.2024 в соответствующее структурное подразделение МКУ «ЦОДО г. Челябинска» (МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля», МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска», МБОУ «ФМЛ № 31 г. Челябинска» – в Комитет) информацию о проведении мероприятий в рамках Акции, результатах самооценки деятельности по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганде здорового образа жизни.

5. Директору МАУ ДПО ЦРО Мачинской С.В.:

1) организовать на Образовательном портале города Челябинска работу рубрики «За здоровый образ жизни – 2024» для информационного сопровождения инструктивно-методических мероприятий по вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних (по согласованию с Комитетом);

2) обеспечить организационно-технические условия для мониторинга сайтов образовательных организаций города и информационного сопровождения Акции на Образовательном портале города Челябинска;

3) организовать инструктивно-методические мероприятия по вопросам профилактики безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, пропаганды здорового образа жизни совместно с городскими методическими объединениями классных руководителей, педагогов-психологов;

4) в срок до 26.04.2024<sup>3</sup> предоставить в Комитет по делам образования г. Челябинска информацию об итогах проведенной работы.

6. Руководителям МБУДО «ЦДЭ г. Челябинска», МБУДО «СЮТур г. Челябинска», МАУДО «ДПШ», МАОУ «СОШ № 36 г. Челябинска», МАУ ДПО ЦРО, МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля», МБУДО «ЦДЮ г. Челябинска» совместно с городскими методическими объединениями специалистов воспитания и дополнительного образования:

1) обеспечить организационно-методическое сопровождение деятельности образовательных организаций по вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганды здорового образа жизни;

2) представить в срок до 26.04.2024 в Комитет отчет об участии городских методических объединений специалистов воспитания и дополнительного образования в Акции.

7. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя Председателя Комитета Манекину Л.Ю.

Председатель Комитета



С.В. Портъев

И. Л. Качуро,

700 18 06

А. С. Лисьева,

700 18 30

Разослать: в дело, отдел исполнителя», МКУ (СП) «ЦОДОО г. Челябинска», в МАУ ДПО ЦРО (для рассылки во все образовательные организации)

Приложение 1  
к приказу Комитета  
по делам образования  
города Челябинска  
от 29 MAR 2024  
№ 898-у

План  
проведения межведомственной профилактической акции  
«За здоровый образ жизни» в 2024 году

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Ответственный исполнитель
1	2	3	4
I. Организационная, методическая работа			
1.	Разработка планов действий в период Акции	до 01 апреля 2024 года	Комитет по делам образования города Челябинска (далее – Комитет), МКУ (СП) «ЦОДОО», образовательные организации
2.	Проведение координационных совещаний, инструктивно-методических семинаров по вопросам пропаганды здорового образа жизни, методике использования новых здоровьесберегающих технологий	апрель 2024 года	МКУ (СП) «ЦОДОО», образовательные организации
3.	Мероприятия по разработке и внедрению в образовательных организациях моделей выявления, формирования и использования личностных ресурсов школьника в рамках профилактической работы	апрель – май 2024 года	образовательные организации
4.	Изучение деятельности образовательных организаций в рамках Акции	апрель 2024 года	Комитет, МКУ (СП) «ЦОДОО»
5.	Изучение деятельности общеобразовательных организаций по обеспечению медиабезопасности в школьных библиотеках	апрель 2024 года	Комитет, МАУ ДПО ЦРО
6.	Мероприятия по итогам проведения фронтального социально-психологического тестирования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ	апрель – май 2024 года	образовательные организации, центры психолого-педагогической и медико-социальной помощи (далее – ЦППМСП)
7.	Содействие в проведении профилактических медицинских осмотров в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических	апрель – май 2024 года	образовательные организации (по согласованию с ГБУЗ «ЧОКНБ»),





	(МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска», обязательна предварительная регистрация)		
10.	Вебинар для классных руководителей, педагогов-психологов «Психолого-педагогическое сопровождение всех участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА»	18 апреля 2024 года 14.00	Комитет, МАУ ДПО ЦРО, образовательные организации
11.	Подведение итогов профилактического мероприятия «Весенние каникулы»	апрель 2024 года	образовательные организации
12.	Мероприятия проекта «Другой подход» АНО ЦР «ОНИС» (письмо Комитета от 25.03.2024 № 06/2262)	апрель – май 2024 года	Комитет, АНО ЦР «ОНИС», образовательные организации
13.	Участие в комплексном проекте по информированию населения к ведению здорового образа жизни	март – май 2024 года	Комитет, МКУ (СП) «ЦОДОО», организации образования
14.	Цикл занятий «Школа без конфликтов» в рамках «Школы молодого учителя»	20 марта 2024 года	Комитет, МКУ (СП) «ЦОДОО», организации образования
15.	Всероссийское родительское собрание в рамках курса «Россия – мои горизонты» (письмо Комитета от 13.03.2024 № 06/1908)	21 марта 2024 года	образовательные организации
16.	Серия практико-ориентированных семинаров для учителей физической культуры «Методический калейдоскоп»	25 марта – 02 апреля 2024 года	Комитет, МАУ ДПО ЦРО, образовательные организации
17.	Вебинар «Профильные программы и смены летних детских оздоровительных лагерей» ФГБУ «Федерального института оценки качества образования» ( <a href="https://vk.com/fioco">https://vk.com/fioco</a> , <a href="https://t.me/ac_fioco">https://t.me/ac_fioco</a> ) (письмо Комитета от 29.03.2024 № 06/2430)	10 апреля 2024 года	Комитет, МКУ (СП) «ЦОДОО», образовательные организации
18.	Практико-ориентированный семинар городского методического объединения учителей ОБЖ для молодых специалистов «Здоровый образ жизни – это образ жизни здорового человека»	17 апреля 2024 года	Комитет, МАУ ДПО ЦРО, образовательные организации
19.	Мероприятия в рамках Родительского всеобуча «Стратегия понимания» ( <a href="https://cro.chel-edu.ru/innovatika/roditelskiy-vseobuch/afisha.php">https://cro.chel-edu.ru/innovatika/roditelskiy-vseobuch/afisha.php</a> , <a href="https://vk.com/public207171156">https://vk.com/public207171156</a> )	апрель 2024 года	Комитет, МАУ ДПО ЦРО, образовательные организации
<b>III. Культурно-массовые и спортивные мероприятия</b>			
20.	Городской праздник «Здоровый город» (финал городского Соревнования классов «Наше	25 апреля 2024 года	Комитет, МБУДО «ЦДЭ» г. Челябинска,

	здоровье – в наших руках!»)		образовательные организации
21.	Участие в мероприятиях Календаря образовательных событий для обучающихся и воспитанников муниципальных образовательных организаций города Челябинска на 2023/2024 учебный год (приказ Комитета от 05.09.2023 № 2032-у)	апрель 2024 года	Комитет, образовательные организации
22.	Участие в мероприятиях для детей и молодежи, реализуемых Общероссийским общественно-государственным движением детей и молодежи «Движение Первых» (военно-патриотическая игра «Зарница 2.0» и др.)	апрель 2024 года	Комитет, образовательные организации
23.	Международная акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню здоровья (письмо Комитета от 28.03.2024 № 06/2402) Концепция: <a href="https://disk.yandex.ru/d/X3n08Ai02PEP3A">https://disk.yandex.ru/d/X3n08Ai02PEP3A</a> ; регистрация: <a href="https://ligazn.ru/blog/event/10Kstepsaction/Reg10Ksteps2024vesna">https://ligazn.ru/blog/event/10Kstepsaction/Reg10Ksteps2024vesna</a> .	апрель 2024 года	Комитет, образовательные организации
IV. Информационно-консультационная работа			
24.	Лектории, факультативы, диспуты, классные часы, встречи, беседы, направленные на профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганду здорового образа жизни	в течение Акции	образовательные организации
25.	Оформление стендов с телефонами доверия, экстренных служб помощи подросткам, психологических служб для несовершеннолетних	март – апрель 2024 года	образовательные организации
26.	Организация работы консультационных пунктов, проведение дней открытых дверей: консультации юристов (из числа родителей), психологов, медицинских работников, беседы социальных педагогов, сотрудников органов внутренних дел по вопросам защиты прав детей	в течение Акции	МКУ (СП) «ЦОДОО», образовательные организации
27.	Информирование населения о телефонах и Интернет-ресурсах: - 8-800-2000-122 Общероссийская линия детского телефона доверия (круглосуточно), <a href="https://telefon-doveria.ru">https://telefon-doveria.ru</a> ;	в течение Акции	МАУ ДПО ЦРО, образовательные организации,

	<p>- 269-77-77 – телефон доверия на базе Государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Областная клиническая специализированная психоневрологическая больница № 1» (с понедельника по пятницу с 09.00 до 17.00, в субботу, воскресенье и праздничные дни – круглосуточно);</p> <p>- 721-19-21 – телефон доверия на базе Областного государственного казённого учреждения «Челябинский областной центр социальной защиты «Семья» с 08.00 до 19.00;</p> <p>- 735-51-61 (МБУ СО «Кризисный центр», 735-51-53 (служба экстренного реагирования МБУ СО «Кризисный центр»);</p> <p>- 261-42-42 МБУ «Центр профилактического сопровождения «КОМПАС»);</p> <p>- цифровая платформа «Ты не один» <a href="http://www.psyhelp74.ru">www.psyhelp74.ru</a> для оказания экстренной психологической помощи несовершеннолетним и их родителям, телефон доверия для обучающихся: 729-99-49, 8-800-302-3339;</p> <p>- Управление Министерства внутренних дел России по городу Челябинску: 267-77-97;</p> <p>- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав города Челябинска: 263-69-42, 263-66-28;</p> <p>- Комитет социальной политики города Челябинска: 729-82-92, 729-82-14, 729-86-10;</p> <p>- Управление по физической культуре и спорту Администрации города Челябинска: 237-42-23;</p> <p>- Управление по делам молодежи Администрации города Челябинска: 265-90-07</p>		
28.	<p>Организация работы «горячих» телефонных линий по проблемам детской безнадзорности в Комитете по делам образования города Челябинска: тел. 700-18-03, 700-18-30, 700-18-04 с 09:00 до 12:00 и с 13:00 до 17:00</p>	в течение Акции	Комитет



29.	<p>Организация работы «горячих» телефонных линий в МКУ (СП) «ЦОДОО»: - 721-98-76; 721-58-48</p> <p>- 219-12-44, 219-12-46;</p> <p>- 742-69-36, 741-65-59,</p> <p>- 727-94-77, 253-17-18;</p> <p>- 730-07-71; 700-00-18</p> <p>- 724-15-78, 724-26-49;</p> <p>- 727-92-10, 727-92-00</p>	в течение Акции	<p>МКУ «ЦОДОО г. Челябинска»;</p> <p>СП МКУ «ЦОДОО г. Челябинска» по: - Калининскому району;</p> <p>- Курчатовскому району;</p> <p>- Ленинскому району;</p> <p>- Советскому району;</p> <p>- Тракторозаводскому району;</p> <p>- Центральному району</p>
30.	Работа рубрики «За здоровый образ жизни» на Образовательном портале города Челябинска <a href="http://www.chel-edu.ru">www.chel-edu.ru</a> , на сайтах образовательных организаций	в течение Акции	Комитет, МАУ ДПО ЦРО
31.	Организация и проведение консультаций для специалистов образовательных организаций по вопросам предупреждения и урегулирования конфликтных ситуаций	в течение Акции	Комитет, ЦППМСП, руководители и члены городских методических объединений заместителей директора по воспитательной работе, социальных педагогов, классных руководителей, педагогов-психологов, привлеченные специалисты
<b>V. Подведение итогов акции</b>			
32.	Изучение деятельности образовательных организаций	апрель 2024 года	Комитет, МКУ (СП) «ЦОДОО г. Челябинска»
33.	Обобщение, анализ результатов проведенной Акции	до 26 апреля 2024 года	Комитет, МКУ (СП) «ЦОДОО г. Челябинска»,
34.	Обсуждение итогов Акции	по отдельным планам	Комитет, специалисты МКУ МКУ (СП)

			«ЦОДОО г. Челябинска», образовательные организации
35.	Подготовка отчетной документации о проведении Акции, предоставление отчета на бумажном и электронном носителях в Комитет	до 26 апреля 2024 года	Специалисты МКУ (СП) «ЦОДОО г. Челябинска»,
36.	Собеседование по итогам Акции со специалистами МКУ (СП) «ЦОДОО г. Челябинска», образовательных организаций, находящихся в исключительном ведении Комитета	26 апреля 2024 года	Комитет, МКУ (СП) «ЦОДОО г. Челябинска»
37.	Подготовка отчетной документации о проведении Акции в муниципальной системе образования	до 02 мая 2024 года	Комитет

Программа  
изучения деятельности образовательных учреждений/ самооценки  
по вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений  
несовершеннолетних, пропаганды здорового образа жизни

*Цель:*

Исполнение федерального, регионального законодательства, муниципальных нормативно-правовых актов в части:

- создания необходимых условий для охраны и укрепления здоровья, организации питания обучающихся образовательной организации;
- создания условий для занятия обучающимися физической культурой и спортом;
- организации деятельности с учетом особенностей психофизического развития обучающихся и состояния их здоровья;
- организации деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма наркомании среди несовершеннолетних, по профилактике социально опасных заболеваний, вакцинопрофилактики.

*Задачи:*

1. Контроль исполнения федерального, регионального законодательства, муниципальных нормативно-правовых актов по изучаемым направлениям.
2. Оценка результативности управленческой деятельности образовательного учреждения по данному вопросу.
3. Формирование предложений по принятию мер для устранения выявленных несоответствий (в случае их выявления).

*Правовые основания:*

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24 июня 1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 07.06.2013 № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ».
6. Федеральный закон от 17.09.1998 № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней».
7. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
9. Федеральный государственный образовательный стандарт.
10. Постановление Правительства РФ от 23.09.2020 № 1527 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами».
11. Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях (утв. Министерством здравоохранения и социального развития РФ 15.01.2008 № 206-ВС).
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 4 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.04.2023 № 259 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
17. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области совместно с ГУ МВД России по Челябинской области № 01/958 от 04.04.2018 «Об организации работы по профилактике безопасного дорожного движения в образовательных организациях Челябинской области».
18. Муниципальная программа «Организация питания воспитанников и учащихся в муниципальных образовательных учреждениях города Челябинска» от 27.07.2018 № 8729, (в ред. распоряжение Администрации города Челябинска от 20.08.2021 № 9598).
19. Распоряжение Администрации города Челябинска от 01.01.2024 № 327 «Об утверждении муниципальной программы «Профилактика наркомании в городе Челябинске».
20. Распоряжение Администрации г. Челябинска от 29.03.2017 № 3585-к «Об утверждении Порядка осуществления деятельности по выявлению детей, нуждающихся в государственной защите, и устранению причин нарушения их прав и законных интересов» (в ред. распоряжения Администрации г. Челябинска от 16.09.2019 № 10699).
21. Распоряжение Администрации г. Челябинска от 29.12.2023 № 18077 «О проведении межведомственных профилактических акций на территории города Челябинска в 2024 году».
22. Единый алгоритм межведомственного взаимодействия органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних города

Челябинска по предупреждению происшествий с несовершеннолетними, выявлению причин и условий, способствующих происшествиям (утвержден Постановлением Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав города Челябинска № 8 от 06.12.2019).

23. Алгоритм межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних при выявлении детей, находящихся в обстановке, представляющей опасность их жизни и здоровью, и принятию незамедлительных мер по их защите с изменениями, утвержденными постановлением Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (протокол от 25.10.2023 № 20) (письмо Комитета от 02.11.2023 № 06/8987).

24. Алгоритм действий заинтересованных ведомств города Челябинска при совершении несовершеннолетним суицида или суицидальной попытки (утвержден Постановлением Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав города Челябинска № 13 от 22.12.2022).

25. Алгоритм действий заинтересованных ведомств города Челябинска при выявлении детей «группы риска» через цифровую платформу (сайт) «Ты не один» и оказание помощи несовершеннолетним и их семьям (утвержден Постановлением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав города Челябинска № 8 от 13.04.2022).

26. Приказ Комитета по делам образования города Челябинска от 06.03.2017 № 279-у «Об организации работы по профилактике безопасности дорожного движения в муниципальных образовательных учреждениях города Челябинска».

27. Приказ Комитета по делам образования г. Челябинска № 342-у от 14.03.2017 «О дополнительных мерах по профилактике суицидального поведения среди обучающихся».

28. Приказ Комитета по делам образования города Челябинска от 20.02.2021 № 2793-у «О принятии дополнительных мер по вопросу происшествий с несовершеннолетними, оказания психолого-педагогической помощи участникам конфликтных и противоправных ситуаций».

29. Приказ Комитета по делам образования города Челябинска от 22.08.2023 № 2023-у «О мерах по профилактике необучения, безнадзорности, правонарушений, социальных патологий среди несовершеннолетних в 2023/2024 учебном году».

30. Письмо Комитета по делам образования города Челябинска от 06.11.2018 № 16-02/7819 «Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций по обеспечению психологической безопасности образовательной среды».

31. Письмо Комитета по делам образования города Челябинска от 19.03.2021 № 16-02/1720 «О внедрении модели формирования жизненных компетенций, положительных социальных установок у родителей (законных представителей) обучающихся общеобразовательных организаций г. Челябинска».

32. Письмо Комитета по делам образования города Челябинска от 18.03.2021 № 16-06/1710 «Информация о создании и функционирования ПСК в общеобразовательных организациях города Челябинска».

33. Письмо Комитета по делам образования города Челябинска от 19.03.2021 № 16-02/1720 «О внедрении модели формирования жизненных компетенций, положительных социальных установок у родителей (законных представителей) обучающихся общеобразовательных организаций г. Челябинска».



34. Письмо Комитета по делам образования города Челябинска от 19.12.2022 № 05/10912 «О направлении методических рекомендаций по психолого-педагогическому сопровождению «Навигатор профилактики».

*Мероприятия для достижения установленных цели и задач:*

1. Изучить документы, на основании которых осуществляется деятельность образовательной организации и исполняются требования действующего законодательства Российской Федерации в сфере образования.

2. Установить соответствие документов, представленных в ходе проверки, требованиям законодательства Российской Федерации в сфере образования.

*Перечень документов, анализ которых необходим при проведении изучения (самоэкспертизы) деятельности образовательной организации:*

1. Документы, регламентирующие деятельность специалистов образовательной организации по изучаемым направлениям.

2. Книга приказов.

3. Журнал регистрации исходящей документации.

4. Журнал обращений.

5. Социальный паспорт учреждения.

6. Материалы по организации деятельности с учетом особенностей психофизического развития обучающихся и состояния их здоровья.

7. Программы дополнительного образования детей, внеурочной деятельности, направленные на формирование здорового образа жизни.

8. Документы, подтверждающие сведения о занятости в системе дополнительного образования обучающихся, состоящих на различных видах учета в текущем учебном году (педагогический учет, учет в ПДН, дети СОП, ТЖС, дети с ОВЗ, дети-инвалиды и др.).

9. Сведения об охвате программами дополнительного образования обучающихся образовательных организаций (таблица\*), в том числе программами, направленными на популяризацию здорового образа жизни.

10. Информационно-аналитические материалы, отражающие работу администрации образовательных организаций по оценке эффективности деятельности по формированию здорового образа жизни.

11. Описание системы работы по профилактике табакокурения, алкоголизма наркомании среди несовершеннолетних, профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, по профилактике социально опасных заболеваний, вакцинопрофилактики.

12. Документы и материалы, регламентирующие и отражающие результаты работы с учреждениями здравоохранения.

13. Документы и материалы, регламентирующие сопровождение обучающихся, систематически отсутствующих по причине болезни.

14. Информационно-аналитические материалы, отражающие систему работы по профилактике и урегулированию конфликтов между участниками образовательных отношений.

15. План мероприятий образовательной организации по предотвращению кризисных ситуаций на 2023/2024 учебный год.

16. Информационно-аналитические материалы по использованию восстановительной медиации (примирительных практик).

17. Информационно-аналитические материалы по деятельности школьного спортивного клуба.

18. Информационно-аналитические материалы, отражающие систему работы по кибербезопасности.

19. Информационно-аналитические материалы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

20. Информационно-аналитические материалы об организации питания в общеобразовательной организации (отчет за 2023 год, текстовая информация с описанием системы работы по формированию привычки здорового питания).

21. Информационно-аналитические материалы по участию в городском соревновании классов «Наше здоровье – в наших руках!».

22. Информационно-аналитические материалы по организации и проведению социально-психологического тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ; по использованию его результатов.

23. Информационно-аналитические материалы по организации профилактических медицинских осмотров, направленных на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.

24. Информационно-аналитические материалы:

1) по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма для обучающихся 1–11-х классов, в том числе по популяризации использования световозвращающих элементов;

2) обеспечению безопасности всех видов перевозок организованных групп детей.

25. Сведения об информационно-просветительских мероприятиях по безопасному поведению несовершеннолетних и их родителей (законных представителей).

26. Информация о мероприятиях по разработке содержания организованных форм летнего отдыха детей разных категорий.

27. Информация о запланированных и проведенных в учреждении мероприятиях в рамках акции «За здоровый образ жизни» в 2024 году.

28. Статистические сведения о результатах проведения межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни» в учреждении в 2024 году.

*Примерная структура отчета по результатам самооценки деятельности по вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, социальных патологий среди детей и подростков:*

<i>направление (параметр)</i>	<i>фактический показатель</i>	<i>выявленная тенденция</i>	<i>причина/ фактор</i>	<i>вывод, предложение/ решение</i>

*Общие выводы, предложения/решения*

Сведения  
об охвате программами дополнительного образования  
обучающихся образовательных организаций

Количество обучающихся на 01.04.2024, человек	Количество обучающихся на учете ПДН на 01.04.2024	Охвачены программами дополнительного образования, человек			
		на базе школ, человек	в учреждениях дополнительного образования	состоящих на учете ПДН	всего человек, %
1	2	3	4	5	6

Приложение 3  
к приказу Комитета  
по делам образования  
города Челябинска

от 20 мая 2024  
№ 898-у

Статистические сведения о результатах проведения  
межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни» в 2024 году  
в образовательных организациях \_\_\_\_\_ района

№ п/п	Сведения о результатах работы	2022	2023	2024
1	2	3		4
1	<b>Количество проведенных мероприятий, всего</b>			
	в том числе:			
	- учреждениями социальной защиты населения			
	- учреждениями и организациями образования			
	- учреждениями дополнительного образования			
	- учреждениями культуры			
	- учреждениями здравоохранения			
	- учреждениями физкультуры и спорта			
	- органами по делам молодежи, в молодежной среде			
	- иными заинтересованными организациями, в том числе НКО			
2.	<b>Количество прочитанных лекций в образовательных организациях, всего:</b>			
	- для подростков			
	- для педагогов			
3.	<b>Количество семинаров, встреч, круглых столов, диспутов, всего:</b>			
	- с учащимися			
	- родителями			
4.	<b>Количество подростков, обратившихся за помощью, всего</b>			
	в том числе:			
	- психолого-педагогической			
	- медицинской			
	- материальной			
	- по вопросам защиты прав			
5	<b>Количество обращений несовершеннолетних, родителей (законных представителей), всего:</b>			
	- в комиссию (отдел) по делам несовершеннолетних и защите их прав			

	- органы управления образования			
	- органы социальной защиты населения			
	- органы опеки и попечительства			
	- органы здравоохранения			
	- службу занятости			
	- органы по делам молодежи			
	- органы внутренних дел			
	- обращений в другие службы (какие)			
6.	<b>Оказана помощь семьям, обратившимся несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) всего</b>			
	в том числе:			
	- медицинская			
	- психолого- педагогическая			
	- социально- правовая			
	- материальная			
	- другая (указать какая)			
7.	<b>Проведено проверок, рейдов, всего:</b>			
	- проверено мест досуга несовершеннолетних			
	- проверено мест концентрации несовершеннолетних			
	- иные специализированные мероприятия			
8.	<b>Количество представлений, информации, писем, направленных в органы и учреждения системы профилактики</b>			
9.	<b>Количество выступлений в средствах массовой информации</b>			
10.	<b>Количество мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения, всего:</b>			
	- проведение мероприятий для несовершеннолетних (указать в аналитической информации, какие)			
	- проведение мероприятий для законных представителей (указать в аналитической информации, какие)			
	- проведение мероприятий для специалистов, осуществляющих деятельность с участием несовершеннолетних и их законных представителей (указать в аналитической информации, какие)			
	- иные мероприятия (указать в аналитической информации, какие)			
	- индивидуальная работа с несовершеннолетними, оказавшимися в ситуации, требующей внимания со стороны государства (указать в аналитической информации, какая)			
11.	<b>Количество несовершеннолетних, состоящих на диспансерном учете в наркокабинете (по состоянию на 01.04.2024), систематически употребляющих:</b>			



	– наркотические вещества			
	– алкогольную продукцию			
	– токсические вещества			
12.	<b>Количество организаторов акции, всего</b>			
	в том числе:			
	– работников органов внутренних дел			
	– работников социальной защиты населения			
	– работников образования			
	– работников органов по делам молодежи			
	– работников учреждений культуры			
	– работников учреждений здравоохранения			
	– работников учреждений физкультуры, спорта и туризма			
	– других (указать каких)			
	– членов общественных детских организаций			
13.	<b>Количество участников массовых мероприятий, всего</b>			
	в том числе:			
	- спортивных соревнований и праздников			
	- творческих фестивалей и праздников			
	- иных (указать в аналитической информации, какие)			
14.	<b>Количество обращений несовершеннолетних, семей, попавших в социально опасное положение, всего</b>			
	– в образовательные организации			
15.	<b>Обследовано семей, находящихся в социально опасном положении</b>			
	в них детей			
16.	<b>Количество дорожно-транспортных происшествий с участием обучающихся</b>			
17.	<b>Количество мероприятий по правовому просвещению, всего</b>			
	в том числе:			
	– с несовершеннолетними			
	– родителями			
	– педагогами			
18.	<b>Охват аудитории по правовому просвещению</b>			
19.	<b>Количество выполнивших нормы ВФСК «ГТО» («золото»/ «серебро»/«бронза»)</b>			
	- педагогов			
	- обучающихся			

Выберете муниципалитет		2022	2023	2024	Для комментария
1. Количество проведенных мероприятий, в т.ч. учреждаемых:	<b>Всего:</b> спортивной защиты образования дополнительного образования культуры здравоохранения физкультуры и спорта организации по делам молодежи, в молодежной среде иными заинтересованными организациями, в том числе НКО				
2. Количество прочтений лекций в образовательных организациях, всего для:	<b>Всего:</b> молодежи педагогов родителей				
3. Количество семинаров, встреч, дискуссий, круглых столов с:	<b>Всего:</b> обучающимися родителями педагогами				
4. Количество подростковых образовательных программ, в т.ч. за:	<b>Всего:</b> правового-педагогического медийной материальной игровой среды				
5. Количество образовательных мероприятий несовершеннолетних, родителей (законных представителей) и:	<b>Всего:</b> комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав органы управления образованием органы социальной защиты населения органы опеки и попечительства органы здравоохранения службу занятости органы по делам молодежи СМД иные (указать какие)				
6. Оказана помощь образовательным учреждениям и их родителям (законным представителям), всего, в т.ч.:	<b>Всего:</b> медицинская правового-педагогическая социально-правовая материальная иные (указать какие)				
7. Проведены акции, акций всего:	<b>Всего:</b> лист расцели несовершеннолетних лист концентрации несовершеннолетних иными специализированными мероприятиями				
8. Количество предоставленной информации, всем, направленной в органы и учреждения системы профилактики:	<b>Всего:</b>				
9. Количество выступлений в СМИ:	<b>Всего:</b>				
10. Количество мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения:	<b>Всего:</b> для несовершеннолетних (указать какие) для законных представителей (указать какие) для специалистов, осуществляющих деятельность с участием несовершеннолетних и их законными представителями (указать какие) иными мероприятиями (указать какие) индивидуальной работы с несовершеннолетними, находящимися в ситуациях, требующей внимания со стороны государства (указать какие)				
11. Количество несовершеннолетних, состоящих на учете в наркологическом кабинете на их систематическом использовании веществ:	<b>Всего:</b> наркотические алкобольные токсические				
12. Количество организаторов акций, всего среди:	<b>Всего:</b> работников органов внутренних дел работников социальной защиты населения работников образования работников органов молодежи работников организаций культуры работников организаций здравоохранения работников армейской физкультуры и спорта другие (указать какие) представителей общественных организаций				

23. Количество участников массовых мероприятий, всего в том числе:	Всего:				
	спортивных соревнований и праздниках				
	творческих фестивалей и праздников				
	иных (указать виды)				



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА»  
(МКУ «ЦОДОО»)**

02.04.2024 № 417

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям  
образовательных организаций  
Металлургического района  
города Челябинска

Об участии в межведомственной  
профилактической акции  
«За здоровый образ жизни» в 2024  
году

В соответствии с приказом Комитета по делам образования города Челябинска от 29.03.2024 № 898-у «Об участии в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни» в 2024 году», в целях профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганды здорового образа жизни с 01 по 30 апреля 2024 года проходит межведомственная профилактическая акция «За здоровый образ жизни».

Просим руководителей образовательных организаций:

- обеспечить информационное сопровождение Акции на официальном сайте образовательной организации;
- обеспечить выполнение мероприятий в рамках Акции с привлечением специалистов организаций и ведомств, реализующих программы профилактической направленности и направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- организовать в период проведения Акции работу «горячей» телефонной линии по проблемам детской безнадзорности;
- еженедельно (каждый четверг до 16.00) направлять результаты работы «горячей» телефонной линии по проблемам детской безнадзорности на адрес: met-guo@mail.ru по форме (приложение 2 к письму МКУ «ЦОДОО»);
- провести самоэкспертизу деятельности по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганде здорового образа жизни.

В целях реализации мероприятий Акции (приложение 1 к приказу Комитета по делам образования города Челябинска от 29.03.2024 № 898-у) просим подготовить к собеседованию по итогам Акции следующую информацию:

- статистические сведения о результатах проведения Акции (приложение 3 + таблица Excel к приказу Комитета по делам образования города Челябинска от 29.03.2024 № 898-у);
- итоговую информацию о проведении мероприятий в рамках Акции (приложение № 3 к письму МКУ «ЦОДОО»);



- сведения об охвате программами дополнительного образования обучающихся образовательных организаций (приложение 2 к приказу Комитета по делам образования города Челябинска от 29.03.2024 № 898-у (таблица 1);

- результаты самоэкспертизы деятельности по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганде здорового образа жизни (приложение 2 к приказу Комитета по делам образования города Челябинска от 29.03.2024 № 898-у);

- информацию по необучающимся и часто пропускающим учебные занятия на 22.04.2024 (приложение 1, форма 1.1, 1.2, 1.3 к приказу Комитета ...от 22.08.2023 № 1923-у);

- индивидуальные карты на детей, состоящих на учете в категории «СОП» и «ТЖС» на 22.04.2024 года (приложение 4 к письму МКУ «ЦОДОО»).

Собеседование по итогам участия в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни» состоится 22.04.2024 по графику (приложение 1 к письму МКУ «ЦОДОО»).

Директор МКУ «ЦОДОО»



А. А. Сычева



Приложение 1  
к письму МКУ «ЦОДОО»  
от 22.04.2024 № 417

### График собеседования

Дата	Время	ОО	Дата	Время	ОО	Дата	Время	ОО
22.04.2024	9.00	14	22.04.2024	13.20	82	22.04.2024	16.40	Инт. 10
22.04.2024	9.20	24	22.04.2024	13.40	88	22.04.2024	17.00	МЦДТ
22.04.2024	9.40	33	22.04.2024	14.00	91	22.04.2024	17.20	МБУ «ЦППМСП»
22.04.2024	10.00	42	22.04.2024	14.20	92			
22.04.2024	10.20	57	22.04.2024	14.40	94			
22.04.2024	10.40	61	22.04.2024	15.00	96			
22.04.2024	11.00	70	22.04.2024	15.20	103			
22.04.2024	11.20	71	22.04.2024	15.40	140			
22.04.2024	11.40	73	22.04.2024	16.00	141			
22.04.2024	13.00	74	22.04.2024	16.20	Инт. 3			

Приложение 2  
к письму МКУ «ЦОДОО»  
от 08.04.2024 № 417

Журнал «горячей» телефонной линии  
по проблемам детской безнадзорности,  
в рамках межведомственной профилактической акции  
«За здоровый образ жизни» в 2024 году

№	Дата	ФИО звонившего	Контактная информация	Краткое содержание вопроса	Решение проблемы
1					
2					
3					

Приложение 3  
к письму МКУ «ЦОДОО»  
от 08.04.2024 № 417

Информация  
о проведении мероприятий в рамках межведомственной  
профилактической акции  
«За здоровый образ жизни» в 2024 году

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Привлеченные специалисты
Организационные мероприятия			
Информационно-просветительские мероприятия			
Массовые мероприятия в образовательной организации			
Культурно-массовые и спортивные мероприятия (район, город)			

Руководитель ОО \_\_\_\_\_

Исполнитель \_\_\_\_\_

Приложение 4  
к письму МКУ «ЦОДОО»  
от 08.04.2024 № 417

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

ребенка, из семей находящихся в социально опасном положении или тяжелой жизненной ситуации

Дата заполнения \_\_\_\_\_  
(информация заполняется по факту постановки семьи на учет и обновляется 1 раз в квартал)

#### I. Сведения о несовершеннолетнем:

Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Класс, классный руководитель	
С какого года обучается в данной школе и откуда прибыл	
Домашний адрес	
Основание и дата постановки семьи на учет: - СОП - ТЖС	
Основание и дата снятия с учета: - СОП - ТЖС	
Наставник (куратор) (Ф.И.О., должность, контактный телефон)	
«Досуг и отдых» - увлечение (шахматы, рукоделие и др.) - вид отдыха, (ГОЛ, походы, ЗОЛ и др.)	
Занятость в дополнительном образовании в школе и вне школы (наименование формирования, Ф.И.О. тренера, педагога дополнительного образования, контактный телефон, дни занятий)	
Занятость во внеурочных мероприятиях в школе и вне школы (наименование формирования, Ф.И.О. тренера, педагога дополнительного образования, контактный телефон, дни занятий)	
Временные и творческие поручения в классе	
Состояние здоровья учащегося (группа здоровья, состоит на диспансерном учете)	
Психологические особенности	
Успеваемость и посещаемость	

## 2. Сведения о семье (родителях или законных представителях)

<b>Мать:</b> Фамилия, Имя, Отчество, место работы, контактный телефон	
<b>Отец:</b> Фамилия, Имя, Отчество, место работы, контактный телефон	
<b>Опекун (попечитель):</b> Фамилия, Имя, Отчество, место работы, контактный телефон	
<b>Образ жизни родителей (законных представителей)</b> (подчеркнуть или дописать)	заботятся о ребёнке (мать, отец) много времени уделяют работе (мать, отец), уклоняются от воспитания детей (мать, отец), жестоко обращаются с детьми, употребляют спиртные напитки (мать, отец), употребляют наркотические вещества (мать, отец), ведут антиобщественный образ жизни (мать, отец), находится в местах лишения свободы (мать, отец) не справляются с воспитанием, ведут замкнутый образ жизни, ухаживают за больными родителями, детьми-инвалидами; страдают хроническими заболеваниями в тяжелой форме или есть психические расстройства (мать, отец)
<b>Жилищно-бытовые условия (по возможности)</b>	Акт обследования жилищно-бытовых условий
<b>Дополнительные сведения (на усмотрения школы) по работе с семьей</b>	

Ответственный за данное направление в ОО \_\_\_\_\_



### *Методические рекомендации родителям по формированию ЗОЖ*

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

1. Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с нею.
2. Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжелых наркотиков.
3. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
4. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
5. Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
6. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка
7. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков.

#### *«Родителям о здоровье»*

Режим дня представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Организм ребенка для своего роста и развития нуждается в определенных условиях, так как его жизнь находится в теснейшей связи с окружающей средой, в единстве с ней. Связь организма с внешней средой, приспособление его к условиям существования устанавливаются при помощи нервной системы, путем так называемых рефлексов, т. е. ответной реакции нервной системы организма на внешнее воздействие.

Внешняя среда включает в себя естественные факторы природы, такие, как свет, воздух, вода, и социально-бытовые факторы — жилище, питание, условия занятий в школе и дома, отдых.

Неблагоприятные изменения во внешней среде приводят к заболеваниям, отставанию физического развития, снижению работоспособности и успеваемости школьника. Родители должны правильно организовать условия, в которых школьник готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит так, чтобы обеспечить наилучшее осуществление данной деятельности или отдыха.

В основе правильно организованного режима дня лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.

*Правильно организованный режим дня предусматривает:*

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Основным видом деятельности студента является их учебная работа в образовательном учреждении и дома. Но для всестороннего развития ребенка очень важно также приучать их к физическому труду; на производстве, в кружках, в саду, огороде, помощи матери по хозяйству. При этом дети приобретают не только трудовые навыки, но и получают физическую закалку, укрепляют свое здоровье. Только правильное сочетание умственного и физического труда способствует гармоническому развитию.

Часто дети тратят много времени на приготовление домашних заданий потому, что родители не помогают им правильно организовать домашнюю работу, не создают для этой работы такие условия, которые позволяли бы сосредоточиться и работать без отвлечения внимания. Учащимся во многих случаях приходится готовить задания, когда в комнате громко разговаривают, спорят, включено радио. Эти посторонние внешние раздражители отвлекают внимание (что у детей происходит особенно легко), тормозят и дезорганизуют налаженную деятельность организма. В результате не только удлиняется время приготовления уроков, но и увеличивается утомление ребенка, а кроме того, у него не создаются навыки сосредоточенной работы, он приучается отвлекаться во время работы посторонними делами. Бывает и так, что родители во время приготовления ребенком домашних заданий прерывают его, дают мелкие поручения: «поставь чайник», «открой «верь» и т. д. Это недопустимо. Надо создать для школьника спокойные условия занятий и требовать, чтобы он работал сосредоточенно и не засиживался за уроками больше положенного времени.

Каждый ребенок нуждается в определенном, постоянном месте за общим или специальным столом для выполнения домашних уроков, так как в одной и той же постоянной обстановке быстрее сосредоточивается внимание

на учебном материале, а следовательно, успешнее идет его усвоение. Рабочее место должно быть таким, чтобы ребенок мог свободно расположиться со своими пособиями. Размеры стола и стула должны соответствовать росту учащегося, в противном случае происходит быстрое утомление мышц, ребенок не может сохранять правильную позу за столом во время выполнения заданий. Длительное сидение в неправильной позе влечет за собой искривление позвоночника, появление сутулости, впалой груди, неправильное развитие органов грудной клетки.

Для роста и развития организма необходим чистый, свежий воздух. Большое значение он имеет для повышения умственной работоспособности, улучшения работы мозга и сохранения бодрости. Поэтому перед занятиями, а также во время 10-минутных перерывов нужно проветривать комнату, а в теплое время года следует заниматься при открытой форточке или при открытом окне. Другим важным условием для занятий является достаточное освещение рабочего места, как естественное, так и искусственное, так как выполнение домашних заданий (чтение, письмо) связано с большим напряжением зрения. Свет из окна или от лампы должен падать на учебники (тетради) слева от сидящего ученика, чтобы не падала тень от руки. На окне не должно быть высоких цветов и сплошной занавески, так как это ухудшает освещение рабочего места. При занятиях в условиях искусственного освещения стол необходимо дополнительно освещать настольной лампой, ставя ее спереди и слева. Электрическая лампа должна быть мощностью 75 ватт и закрыта абажуром для предупреждения попадания лучей света в глаза. Выполнение всех перечисленных условий способствует сохранению высокой работоспособности.

Успешность приготовления домашних заданий и успешность занятий зависят также от своевременности выполнения других элементов режима. Так, важным элементом режима дня ребенка является отдых. При длительной напряженной умственной работе утомляются, истощаются нервные клетки головного мозга, в работающих органах процессы распада веществ начинают преобладать над пополнением их, поэтому снижается работоспособность. Чтобы это не произошло, организму следует предоставлять своевременный отдых. Во время отдыха в тканях усиливаются процессы восстановления веществ, ликвидируются происшедшие сдвиги обмена и восстанавливается должная работоспособность. Особенно большое значение при умственном труде, в котором участвуют прежде всего клетки коры головного мозга, обладающие быстрой утомляемостью, имеет чередование умственного труда с другими видами деятельности.

Крупнейшим русским ученым И. М. Сеченовым было доказано, что лучшим отдыхом является не полный покой, а так называемый активный отдых, т. е. смена одного вида деятельности другим. При умственном труде возникает возбуждение в работающих клетках коры головного мозга; в то же время другие клетки коры головного мозга находятся в состоянии торможения — они отдыхают. Переход на другой вид деятельности, например движения, вызывает возникновение возбуждения в ранее

неработавших клетках, а в работавших клетках возникает и усиливается тормозный процесс, во время которого клетки отдыхают, восстанавливаются.

Наилучшим активным отдыхом для ребенка является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение. Свежий, чистый воздух укрепляет организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции. Лучшими видами подвижной деятельности, быстро рассеивающими усталость и утомление, являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения (в теплое время года — игры с мячом, прыгалкой, городки и др.; зимой — катание на санках, коньках, ходьба на лыжах).

В режиме дня следует выделить время и для свободно избранной творческой деятельности, такой как конструирование, рисование, лепка, музыка, чтение художественной литературы.

Некоторые родители совсем не привлекают детей к работам по обслуживанию семьи и даже к обслуживанию самого себя (чистка ботинок, платья, уборка постели, пришивание воротничка, пуговиц и др.). Этим они допускают большую ошибку.

Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3—4 часа (4—5 раз в сутки). У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи.

Беспорядочный прием пищи ведет к тому, что не происходит необходимой подготовки желудочно-кишечного аппарата к этим приемам пищи, хуже усваиваются питательные вещества, теряется аппетит. Особенно портит аппетит беспорядочная еда сладостей и сахара.

Нужно приучить ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи, есть не спеша, не разговаривая, не читая во время еды. Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья.

Ребенка следует приучать всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать, тогда его нервная система приучается к определенному ритму работы и отдыха. Тогда он легко и быстро будет засыпать и легко и быстро пробуждаться в определенный час.

Спать ребенок должен в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела; это создает возможность в течение всего сна поддерживать мускулатуру тела в расслабленном состоянии.

Одним из основных условий сохранения глубины сна детей является сон в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха не выше 16—18°. Еще лучше приучить школьника спать при открытой форточке. В этом случае кровать должна стоять не ближе чем 2 м от окна, чтобы холодная струя воздуха не попадала на ребенка, или же надо завешивать форточку марлей.

Особенно трудным и ответственным временем в жизни каждого ребенка является период экзаменов, поэтому в этот период режим должен соблюдаться особенно четко. Ни в коем случае нельзя увеличивать часы занятий за счет сна и прогулок, нарушать режим питания, так как это ведет к утомлению и ослаблению нервной системы и всего организма. К сожалению, очень часто во время экзаменов, нарушают режим и занимаются много часов подряд без отдыха и сна, думая, что это поможет им лучше подготовиться к экзаменам. Но они не правы — утомленный мозг плохо воспринимает и запоминает прочитанное и на усвоение того же материала приходится тратить больше времени, а результат получается плохой.

Родители должны знать и внушить своим детям, что необходимо серьезно работать в течение года, тогда экзамены не будут трудны. А в период экзаменов родителям следует помочь детям в организации режима занятий, обеспечить тишину, правильное питание, своевременный сон.

*Соблюдение всех этих условий способствует полноценному сну ребенка и полному восстановлению его сил к следующему трудовому дню.*

Информация предоставлена ГАПОУ Оренбургский государственный колледж

Режим доступа: <http://ogk.edu.ru/content/metodicheskie-rekomendacii-roditelyam-po-formirovaniyu-zozh>





АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
**КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА**

ул. Володарского, д. 14, г. Челябинск, 454080, тел./факс: (8-351) 700-18-01, e-mail: edu@cheladmin.ru

28.03.2024 № 06/2402

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Об Международной акции  
«10 000 шагов к жизни»

Руководителям  
МКУ (СП) «ЦОДОО  
г. Челябинска»,

образовательных  
организаций

Уважаемые коллеги!

В соответствии с поручением Заместителя Главы города по социальному развитию Авдеева С. А. от 27.03.2024, на основании письма Президента Лиги здоровья нации, академика РАН Бокерии Л.А. сообщаем.

07.04.2024 состоится Международная акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню здоровья.

Организаторы акции – Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», Всероссийская Ассоциация развития местного самоуправления, Ассоциация волонтерских центров России, при поддержке Исполкома СНГ, Минспорта России, Минздрава России, Минобрнауки России.

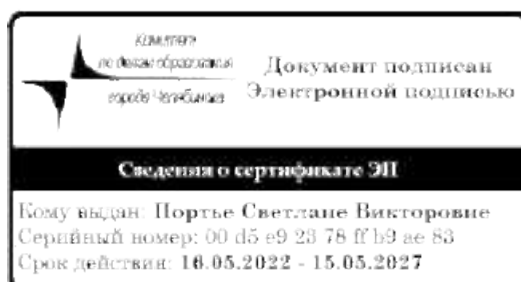
Акция «10 000 шагов к жизни» направлена на повышение ежедневной двигательной активности и пропагандирует приверженность к ходьбе – самому доступному, физиологичному и естественному способу повышения физической активности, не требующему дополнительного оборудования оснащения, отвечающему принципу «Здоровье для всех!».

Ознакомиться с концепцией и сценарным планом проведения Акции можно по ссылке: <https://disk.yandex.ru/d/X3n08Ai02PEP3A>.

Просим принять участи в Акции и обеспечить регистрацию участников на сайте Лиги здоровья нации о ссылке:

<https://ligazn.ru/blog/event/10KStepsaction/Reg10KSteps2024vesna>.

Председатель Комитета



С. В. Портье

А.С. Лисьева,  
700 18 30

Разослать: в дело, отдел исполнителя, адресату: МКУ (СП) «ЦОДОО», МАУ ДПО ЦРО (для рассылки в общеобразовательные организации, учреждения дополнительного образования)



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
**КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА**

ул. Володарского, д. 14, г. Челябинск 454080 тел/факс: (8-351) 700-18-01, E-mail: edu@cheladmin.ru

№ АПР 2024 № 06/2632  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям  
МКУ (СП) «ЦОДОО  
г. Челябинска»,

О проведении  
межведомственной комплексной  
оперативно-профилактической  
операции «Чистое поколение – 2024»

образовательных  
организаций

Уважаемые коллеги!

В соответствии с поручением Министерства образования и науки Челябинской области (письмо от 01.04.2024 № 2903) информируем, что согласно пункту 2.5 Межведомственного плана мероприятий по реализации Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 23.11.2020 № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года», МВД России во взаимодействии с Минздравом России, Минобрнауки России, Минпросвещения России и Росмолодежью организовано проведение межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Чистое поколение – 2024» (далее – операция).

Операция проводится в два этапа: с 08 по 17 апреля 2024 года, с 11 по 20 ноября 2024 года.

Цель операции – предупреждение распространения наркомании среди несовершеннолетних и молодежи, выявление и пресечение фактов их вовлечения в противоправную деятельность, связанную с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов или прекурсоров и новых потенциально опасных психоактивных веществ, а также повышение уровня осведомленности населения о последствиях потребления наркотиков и об ответственности за участие в их незаконном обороте.

В связи с вышеизложенным просим в период проведения операции:

- организовать проведение мероприятий с обучающимися в общеобразовательных организациях, направленных на формирование правового сознания и законопослушного поведения, а также мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотических средств и психотропных веществ, на пропаганду здорового образа жизни;
- организовать проведение с родителями (законными представителями) обучающихся мероприятий, направленных на повышение уровня информированности и методах, способах и признаках вовлечения в незаконное потребление наркотических средств и психотропных веществ, а также о последствиях потребления наркотиков и об ответственности за участие в их незаконном обороте;
- организовать взаимодействие с территориальными органами МВД России, в том числе в части обеспечения обмена оперативной информацией;
- обеспечить информационное сопровождение проведения мероприятия на имеющихся информационных ресурсах образовательных организаций.

Председатель Комитета



С. В. Портье

А.С. Лисьева,  
700 18 30

Разослать: в дело, в отдел исполнителя, МАУ ДПО ЦРО (для рассылки в общеобразовательные организации)



# КОНЦЕПЦИЯ

Международной акции «10 000 шагов к жизни»

## ПРЕАМБУЛА

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» основана на рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Акция проходит с 2015 года на различных площадках страны и является одним из элементов общероссийской общественной программы Лиги здоровья нации «Здоровый муниципалитет». Программа направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и проводится под девизом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

В 2021-22 годах в мероприятиях Акции участвовало более миллиона человек.

В 2024 году Акция «10 000 шагов к жизни» проводится в рамках мероприятий Года волонтерского движения в Содружестве Независимых Государств.

14 октября 2022 года Совет глав государств Содружества Независимых Государств объявил 2024 год – Годом волонтерского движения в СНГ. По инициативе Лиги здоровья нации и предложению России акция «10 000 шагов к жизни» 06.12.2023 года была включена в официальный план мероприятий Года волонтерского движения в СНГ в формате дней единых действий. Ответственной организацией за проведение мероприятия установлена Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».

Акцию планируется провести дважды:

- к Всемирному Дню здоровья (07.04. 2024 г.)
- к Всемирному Дню сердца – Всероссийскому Дню ходьбы (29.09.2024г; 05.10.2024г.)

Возможно проведение Акции к Дню молодежи (29.06.2024 г.)

Акция «10 000 шагов к жизни» размещена на волонтерском портале «Добро.ру» Ассоциации волонтерских центров (Российская Федерация) как «доброе дело» Лиги здоровья нации. Она доступна всем волонтерам России и СНГ для регистрации и участия в ней в качестве волонтеров. Волонтерам РФ будут начислены верифицированные волонтерские часы.

Задача международной акции – пропаганда ценностей ЗОЖ, развитие волонтерского движения на пространстве СНГ, укрепление дружеских и добрососедских отношений.



## АКЦИЯ «10000 ШАГОВ К ЖИЗНИ» - СНГ

### **Инициатор:**

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».

### **При поддержке:**

- Исполнительный комитет СНГ,
- Ассоциация волонтерских центров (Российская Федерация),
- Совет по делам молодежи государств – участников СНГ,
- Министерство спорта Российской Федерации,
- Министерство здравоохранения Российской Федерации,
- Региональные органы исполнительной власти,
- Всероссийская Ассоциация развития местного самоуправления (ВАРМСУ),
- Ассоциация сердечно-сосудистых хирургов России,
- Общественные и волонтерские организации и движения.

**Цель:** пропаганда ценностей здорового образа жизни, повышение физической активности населения, развитие волонтерского движения на территории государств – участников СНГ.

### **Задачи:**

- Увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни;
- Увеличению доли граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- Формирование навыков и знаний, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека;
- Развитие движения «Волонтеры за ЗОЖ» как в России, так и на территории государств – участников СНГ.

### **Участники:**

- Волонтерские организации, граждане всех возрастов, проживающие на территории государств – участников СНГ

### **Порядок подготовки и проведения Акции.**

Этапы подготовки и проведения:





- Подготовительный этап;
- Проведение Акции «10 000 шагов к жизни»;
- Подведение итогов.

### 1. Подготовительный этап:

- Разработка и согласование концепции Международной акции «10 000 шагов» с уполномоченным органом по реализации мероприятий Года волонтера на территории СНГ
- Определение ответственных исполнителей по организации Акции на местах (РФ и СНГ)
- Разработка комплекта документов для рассылки организаторам Акции на местах:
  - Регламент проведения Акции
  - Рекомендации по оформлению площадок проведения Акции (бренд-бук акции, единый фирменный стиль полиграфии и атрибутики)
  - Порядок проведения соревнований «Человек идущий»
  - Методические рекомендации по организации команд
  - Методические рекомендации по регистрации в мобильном приложении «Человек идущий».

Проведение онлайн конференции – инструктажа всех организаторов Акции на местах

### 2. Проведение акции «10 000 шагов к жизни».

Центральной площадкой Акции традиционно является ВДНХ, по месту расположения Маршрута здоровья №.1 Лиги здоровья нации.

На территории Российской федерации региональные площадки Акции будут организованы региональными и муниципальными администрациями с участием волонтеров-инструкторов ЗОЖ, капитанов команд «Человек идущий», членов движения «Волонтеры за ЗОЖ» в муниципалитетах на маршрутах здоровья.

На территории государств – участников СНГ площадки Акции будут организованы органами власти, организациями и национальными волонтерскими движениями, определенными в рамках договоренностей по реализации плана мероприятий Года волонтера в СНГ.

Проведение мероприятий Акции будет осуществляется в соответствии с рекомендациями, направленными Лигой здоровья нации всем организаторам, как на территории РФ, так и на территории СНГ.

### 3. Подведение итогов.



Информация об итогах Акции (количество участников, открытых маршрутах) для обобщения и подведения общих итогов, направляется в адрес Лиги здоровья нации в 3-дневный срок после проведения акции (E-mail:) и размещается на сайте Лиги.

Определение призёров и победителей соревнований, организация онлайн церемонии награждения и рассылки наградных комплектов.

## МЕРОПРИЯТИЯ АКЦИИ.

### **Международная акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню здоровья (7 апреля 2024 г)**

Всемирный День здоровья — это глобальная кампания в области здравоохранения. Каждый год Всемирный День здоровья проходит под своим девизом, посвященным наиболее актуальной проблеме в сфере охраны здоровья. В 2024 году День здоровья пройдет под девизом «Здоровье для всех: справедливость и солидарность».

Во всём мире сейчас прилагается много усилий для решения проблемы неравенства в отношении здоровья. Суть постулата заключается в том, что все люди должны иметь равные возможности доступа к инфраструктуре, позволяющей поддерживать здоровье, выбирать и вести здоровый образ жизни.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвала постоянную физическую активность. Недостаточная физическая активность — это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Акция «10 000 шагов к жизни» направлена на повышение ежедневной двигательной активности и пропагандирует приверженность к ходьбе – самому доступному, физиологичному и естественному способу повышения физической активности, не требующему дополнительного оборудования и оснащения, отвечающему принципу «Здоровье для всех».

### **Международная акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню сердца и Всероссийскому Дню ходьбы (29 сентября 2024 г., 5 октября 2024г.)**

**Всемирный день сердца.** Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне. Основная задача проведения Дня сердца — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. Традиционно этот день открывает Национальную неделю здорового сердца.



В это время проходят публичные мероприятия, на которых все желающие получают рекомендации о том, как снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний. Общественные организации проводят просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

**Всероссийский день ходьбы** проводится в первые выходные октября, начиная с 2015 года. Целью мероприятия является популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы.

Акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню сердца и Дню ходьбы, на территории РФ проводится совместно с Ассоциацией сердечно-сосудистых хирургов России. На местах проведения акции врачи выходят на маршруты здоровья с участниками акции. В формате «Прогулки с врачом» кардиохирурги расскажут участникам акции о факторах риска сердечно-сосудистых патологий и возможностях их снижения.

### **Соревнования по ходьбе «Человек идущий»**

Традиционно Акция является стартом командных соревнований по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий» (отечественная разработка, принадлежит Лиге здоровья нации, все базы данных хранятся на территории РФ, бесплатный доступ и использование). В рамках соревновательной программы проходят чемпионаты России по фоновой ходьбе для различных социальных и возрастных групп участников.

Соревнования проходят на системной основе в течение года, что приводит к формированию оптимального двигательного режима и привычки к ходьбе.

Все участники соревнований через мобильное приложение и аккаунты проекта в социальных сетях сопровождаются экспертами Лиги здоровья нации, получая советы по организации оптимального двигательного, пищевого и питьевого режима в период соревнований, а также общие советы по ведению здорового образа жизни.

Международные соревнования по фоновой ходьбе «Человек идущий» с участием волонтерских движений государств – участников СНГ.

Международные акции «10 000 шагов к жизни», проводимые в согласованные праздничные Дни (Здоровья, Сердца и Ходьбы) ходьбы являются официальным стартом международных соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий» на территории СНГ.

- «10 000 шагов к жизни» в День здоровья, соревнования продлятся 14 дней с 07.04 по 21.04.2024г.
- «10 000 шагов к жизни» в День сердца и День ходьбы продлятся 14 дней с 29.09 по 13.10.2024 г.



По итогам проведения соревнований будут определены призёры и победители соревнований, организована онлайн церемония награждения и рассылка наградных комплектов.

Порядок проведения соревнований будет опубликован дополнительно на сайте проекта и разослан всем заинтересованным сторонам.

**Справка:**

*Всероссийские соревнования по ходьбе «Человек идущий»*

С 2019 года при поддержке Министерства спорта РФ проходят всероссийские чемпионаты по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) В рамках соревновательной программы проходят чемпионаты России по фоновой ходьбе для корпоративных, муниципальных, студенческих, семейных команд, команд пенсионеров и неформальных объединений граждан (групп ЗОЖ).

- В 2020 году проект вошёл в сборник лучших практик «Активное долголетие», национального проекта «Демография».

- В 2020-21 годах признан самым массовым спортивным проектом года в условиях ограничения социальных контактов и противодействия распространению новой коронавирусной инфекции.

- В 2022 году проект второй раз вошёл в сборник лучших практик «Активное долголетие», национального проекта «Демография», а также в сборник успешных практик общественного здравоохранения (ЦНИИОИЗ Минздрава РФ и Национального центра укрепления общественного здоровья «АРИОН»).

- С 2019 по 2023 год проект был финалистом, лауреатом и призёром различных общественных премий и конкурсов, признан одним из самых успешных проектов геймификации в здравоохранении.

- Проект включён в программы по формированию ЗОЖ крупнейших российских корпораций: ПАО «Россети», ГК «Роскосмос», ПАО «Сбербанк», ОАО «Газпром», ОАО «РЖД», АО «Почта России», ПАО «МТС», ПАО «Татнефть», ПАО «Транснефть», ПАО «Норильский Никель», ПАО «НК Роснефть», «Группа ГАЗ», ПАО «СИБУР Холдинг», АО «Красмаш» и др. (более 46 000 человек в 1727 корпоративных командах).

В Мобильном приложении «Человек идущий» зарегистрировано более 420000 уникальных пользователей. В различных соревнованиях ежегодно принимает участие более 100 000 человек.



## ПАМЯТКА “БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ”



### Сопrotивляемость организма

1. Сопrotивляемость организма к загрязнителям среды уменьшается при:

- малой физической подвижности и низкой творческой активности;
- злоупотреблении антибиотиками и обезболивающими средствами;
- потреблении алкоголя, наркотиков и курении;
- нервных срывах и плохом настроении;
- шуме, в том числе громкой музыке;
- электромагнитном излучении;
- несбалансированном питании.

2. Систематически занимайтесь физкультурой. Чтобы снять нервное напряжение, прикройте глаза и представьте свои ощущения от свежего ветра, шелеста листвы, шума волн, либо займитесь творчеством.

3. **Помните!** Добрые люди живут дольше злых. Чаще улыбайтесь. Этиловый спирт, алкоголь - яд



для любой клетки. Наркотики поражают все внутренние клетки тела.

4. Шум стирает в мозгу часть информации, нарушает биологические ритмы и вызывает наркотическое опьянение. Звук в 155 дБ вызывает ожог, в 180 дБ - смерть.

5. Нельзя находиться под высоковольтными линиями электропередач, вблизи электротурбин, радиолокаторов, телепередающих центров.

6. **Помните!** Мытье рук необходимо:

- перед едой;
- после посещения туалета;
- после смены детских пеленок;
- после обработки сырого мяса, сырых яиц, сырой птицы, рыбы;
- после соприкосновения с домашними животными.

7. Любое применение климата на непродолжительное время (отпуск, каникулы) - нагрузка на сопротивляемость организма, его биоритмы. Аналогично действует переход на летнее (меньше - на зимнее) время. Физические показатели приходят в норму лишь через 14 дней.

8. В критические дни (геомагнитные, гравитационные бури) повышается уязвимость организма, у многих людей падает скорость реакции.

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**  
комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав  
Металлургического района г. Челябинска

«19» марта 2024

ул. Б. Хмельницкого, 6 каб.35  
г. Челябинск, 454047

О проведении межведомственной  
профилактической акции  
«За здоровый образ жизни»

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Металлургического района города Челябинска в составе:

председательствующего Л.С. Амневой

и.о. ответственного секретаря Л.А. Безруковой

В присутствии членов комиссии: А.С. Чернышевой, И.М. Гушиной, Ф.Г. Джаббарово́й, Г.Л. Мирских, О.А. Колтышевой, А.В. Кудриной, О.Н. Низямовой.

В отсутствии членов комиссии: И.Ю. Магеев, Г.В. Разыграевой, Е.А. Голошаповой, И.А. Двизовой, Н.В. Ефремовой, А.А. Дороховой, Н.Г. Болдыревой, В.А. Еремина.

В присутствии: помощника прокурора Металлургического района г. Челябинска Шваревой В.О. комиссия единогласно

**ПОСТАНОВИЛА:**

1. Провести на территории Металлургического района города Челябинска с 01.04.2024 по 30.04.2024 межведомственную профилактическую акцию «За здоровый образ жизни» в соответствии с распоряжением Администрации города Челябинска от 29.12.2023 №18077 «О проведении межведомственных профилактических акций на территории города Челябинска в 2024 году»;

2. Учитывая сложную оперативную обстановку по состоянию суицидов и покушений на суицид, необходимо усилить работу, направленную на профилактику суицидального поведения несовершеннолетних (с привлечением компетентных специалистов);

3. Структурному подразделению муниципального казенного учреждения «Центр обеспечения деятельности образовательных организаций» по Металлургическому району (Сычева А.А.), Металлургическому Управлению социальной защиты населения Администрации города Челябинска (Важенина Л.М.); отделу полиции «Металлургический» Управления министерства внутренних дел России по городу Челябинску (Чучвага А.В.); отделу культуры, физической культуры, работы с молодежью, общественными организациями и средствами массовой информации (Мирских Г.Л.); заведующей отделением по организации медицинской помощи детям в образовательных учреждениях детской городской клинической больницы № 8, районному педиатру (Джаббарова Ф.Г.); отделу

по Metallургическому району областного казенного учреждения Центр занятости населения г. Челябинска (Гушина И.М.):

- 1) спланировать проведение необходимых целевых мероприятий (приложение 1);
- 2) обеспечить выполнение городских мероприятий, проводимых в рамках акции в пределах ведомственных полномочий;
- 3) предоставить в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав района до 02.05.2024 аналитическую и статистическую информацию о результатах проведения акции (приложение 2).

4. Итоги акции заслушать на заседании комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Metallургического района 07.05.2024.

5. Контроль исполнения настоящего постановления возложить на заместителя председателя комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Metallургического района Амншеву Л.С.

Председательствующий комиссии  
по делам несовершеннолетних  
и защите их прав



Л.С. Амншева

к постановлению КДН ЗП  
Металлургического района города Челябинска  
от 19.03.2024

**ПЛАН**  
проведения акции «За здоровый образ жизни»  
в Металлургическом районе города Челябинска в 2024 году

№ з/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Исполнитель
1	2	3	4
1.	<p>Разработка межведомственных планов мероприятий по проведению акции «За здоровый образ жизни» в службах и ведомствах, участвующих в проведении акции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятия для детей и подростков;</li> <li>- мероприятия для родителей несовершеннолетних;</li> <li>- мероприятия для педагогов, психологов образовательных организаций</li> </ul>	до 1 апреля	<p>комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Металлургического района Администрации города Челябинска (далее - КДН ЗП), структурное подразделение муниципального казенного учреждения «Центр обеспечения деятельности образовательных организаций города Челябинска по Металлургическому району» (далее - СП по Металлургическому району МКУ «ЦОД ОО города Челябинска»), образовательные организации района, ОП «Металлургический» УМВД России по г. Челябинску (далее - ОП «Металлургический»), отдел по культуре, физической культуре и работе с молодежью Администрации Металлургического района, Металлургическое управление социальной защиты населения Администрации города Челябинска (далее - УСЗН), МКУ СО «СРЦ для несовершеннолетних» Металлургического района города Челябинска (далее - СРЦ), Областному казенному учреждению «Центр занятости населения города Челябинска (далее - ОКУ ЦЗН), органы здравоохранения района – лечебно-профилактические учреждения Металлургического района (далее - ЛПУ)</p>
2.	<p>Методические консультации для педагогов, психологов, врачей, социальных работников в образовательных организациях, СРЦ, УСЗН района</p>	в течение акции	СП по Металлургическому району МКУ «ЦОД ОО города Челябинска, УСЗН, СРЦ, ЛПУ
3.	<p>Проведение тематических семинаров, лекций, «Дней здоровья»: «Будь здоров!», «Я привит!», цикла деловых игр</p>	в течение акции	образовательные организации, СРЦ, ЛПУ

	«Россия-трезвая страна!» в образовательных организациях, СРЦ		
4.	Организация и проведение спортивных мероприятий «За здоровый образ жизни», том числе весенней легкоатлетической эстафеты	в течение акции по отдельному плану	отдел по культуре, физической культуре и работе с молодежью Администрации Metallургического района города Челябинска.
5.	Проведение индивидуально-профилактических бесед об ответственности за нарушения законодательства Российской Федерации несовершеннолетними, состоящими на учете в ОП «Metallургический».	в течение акции	ОП «Metallургический», образовательные организации района
6.	Проведение мероприятий: - по выявлению несовершеннолетних, состоящих в потребление наркотических и психотропных веществ, по выявлению торговых точек, нарушающих законодательство о продаже спиртных напитков и табачных изделий несовершеннолетним; - направленных на профилактику суицидального поведения несовершеннолетних	в течение акции по отдельному графику	ОП «Metallургический», образовательные организации района, УСЭН
7.	Оказание необходимой социальной помощи выявленным в ходе рейдов несовершеннолетним и их семьям, организация работы психологической службы «Почта доверия» с целью выявления фактов незаконного оборота наркотических и психотропных веществ	в течение акции	УСЭН
8.	Участие в общегородских мероприятиях по проведению акции	в течение акции	заинтересованные службы и ведомства
9.	Представление статистической и аналитической информации о результатах проведения акции в КДН ЗП	до 2 мая	службы и ведомства, участвующие в акции
10.	Подведение итогов проведения акции на заседании КДН ЗП	07 мая	КДН ЗП

Председательствующий комиссии  
по делам несовершеннолетних  
и защите их прав



Л.С. Амшова



к постановлению КДН ЗП  
Металлургического района города Челябинска  
от 19.03.2024

Статистический отчет  
о результатах проведения межведомственной профилактической акции  
«За здоровый образ жизни» в Metallургическом районе г. Челябинска

№ п/п	Сведения о результатах работы	2023 г.	2024 г.
1.	<b>Количество проведенных мероприятий, всего:</b>		
	в том числе:		
	- учреждениями социальной защиты населения		
	- учреждениями и организациями образования		
	- учреждениями дополнительного образования		
	- учреждениями культуры		
	- учреждениями здравоохранения		
	- учреждениями физкультуры и спорта		
	- органами по делам молодежи, в молодежной среде		
	- иными заинтересованными организациями, в том числе НКО+ОДН		
2.	<b>Количество прочитанных лекций в образовательных организациях, всего:</b>		
	- для подростков		
	- для педагогов		
	- для родителей		
3.	<b>Количество семинаров, встреч, круглых столов, диспутов, всего:</b>		
	- с учащимися		
	- родителями		
	- педагогами		
4.	<b>Количество подростков, обратившихся за помощью, всего:</b>		
	в том числе:		
	- психологической педагогической помощью		
	- медицинской помощью		
	- материальной помощью		
	- защитой прав		
5.	<b>Количество обращений несовершеннолетних, родителей (законных представителей), всего:</b>		
	- в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав		
	- органы управления образования		
	- органы социальной защиты населения		
	- органы опеки и попечительства		
	- органы здравоохранения		
	- службу занятости		
	- органы по делам молодежи		

	- органы внутренних дел		
	- обращений в другие службы (какие)		
6	<b>Оказана помощь обратившимся несовершеннолетним и их родителям (законным представителям), всего:</b>		
	<b>в том числе:</b>		
	- медицинская		
	- психолого-педагогическая		
	- социально-правовая		
	- матерьяльная		
	- другая (указать какая) путевки в санаторий		
7.	<b>Проведено проверок, рейдов, всего:</b>		
	- проверено мест досуга несовершеннолетних		
	- проверено мест концентрации несовершеннолетних		
	- иные специализированные мероприятия		
8.	<b>Количество представлений, информации, исем, направленных в органы и учреждения системы профилактики</b>		
9.	<b>Количество выступлений в средствах массовой информации</b>		
10.	<b>Количество мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения, всего:</b>		
	- проведение мероприятий для несовершеннолетних (указать в аналитической информации, какие)		
	- проведение мероприятий для законных представителей (указать в аналитической информации, какие)		
	- проведение мероприятий для специалистов, осуществляющих деятельность с участием несовершеннолетних и их законных представителей (указать в аналитической информации, какие)		
	- иные мероприятия (указать в аналитической информации, какие)		
	- индивидуальная работа с несовершеннолетними, оказавшимися в ситуации, требующей внимания со стороны государства (указать в аналитической информации, какая)		
11.	<b>Количество несовершеннолетних, состоящих на учете в наркологическом кабинете, всего:</b>		
	<b>из них систематически употребляющих</b>		
	- наркотические вещества		
	- алкогольные напитки		
	- токсические вещества		
12.	<b>Количество организаторов акции, всего</b>		
	- работников органов внутренних дел		
	- работников социальной защиты населения		
	- работников образования		
	- работников органов молодежи		
	- работников организации культуры		
	- работников организаций здравоохранения		
	- работников организаций физкультуры и спорта		
	- других (указать каких)		
	- представителей общественных организаций		

13.	<b>Количество участников массовых мероприятий, всего</b>		
	в том числе:		
	- спортивных соревнований и праздников		
	- творческих фестивалей и праздников		
	- иных (указать в аналитической информации, какие)		

Председательствующий комиссии  
по делам несовершеннолетних  
и защите их прав



Л.С. Аминева



# ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ для учащихся 1-4 классов

«Здоровье как главная  
ценность»

в рамках акции

«Здоровый образ жизни —  
основа национальных целей  
развития»



# Обсуждение

## Как вы думаете, что такое здоровье?

- Можно ли сказать, что здоровье — это когда у человека ничего не болит?
- Здоровье — это когда человек чувствует себя счастливым и довольным?
- Здоровье — это когда ты болеешь только раз в год?





Придумайте по одному слову,  
которое имеет отношение к  
здоровому образу жизни



**З** –

**Д** –

**О** –

**Р** –

**О** –

**В** –

**Ь**

**Е** –



# Обсуждение

## Что такое гигиена?





## А вы знаете, как правильно нужно мыть руки?

Руки мыть лучше тёплой водой;  
намыливать руки нужно дважды,  
особенно тщательно нужно мыть  
между пальцами,  
а ногти чистить специальной  
щёткой.





- А сможете ли вы отгадать загадки?

1) Гладко, душисто, моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было...

2) Костяная спинка, на брюшке  
щетинка,  
По частоколу попрыгала,  
Всю грязь повыгнала.

3) Целых тридцать зубков для  
кудрей и хохолков.  
И под каждым зубком лягут  
волосы рядком.





# Обсуждение

## УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Скажите, кто из вас делает зарядку по утрам?

А какие упражнения вы делаете?



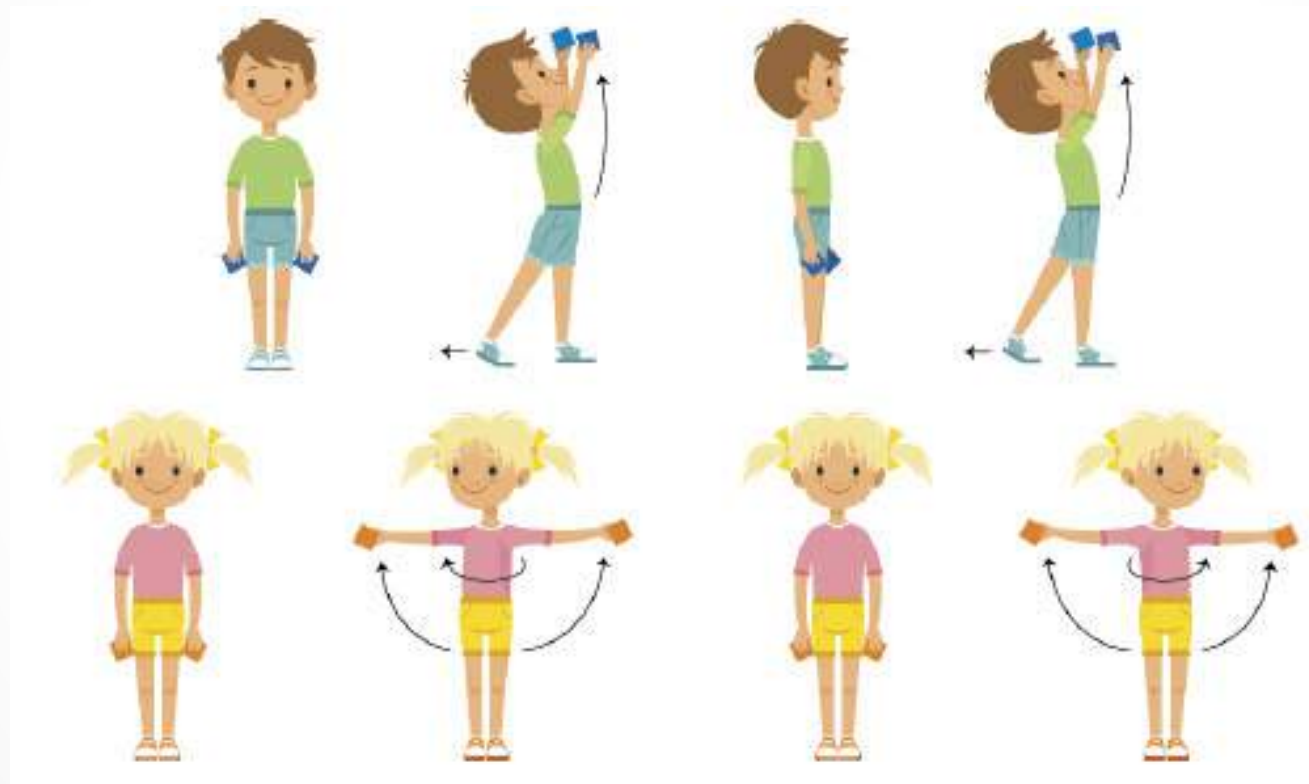


Рассмотрите рисунок и найдите предметы, которые помогут вам сделать утреннюю зарядку. Какие упражнения можно выполнить с этими предметами?





# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА







# Обсуждение

## РЕЖИМ ДНЯ

Что такое режим дня?

Как вы думаете, зачем нужно соблюдать режим?





# Давайте поиграем

Выполните математические действия, получите слова и расставьте их в нужном порядке в соответствии с правильным режимом дня. Какие важные этапы режима дня мы пропустили?

ПОЛЕ – Е + ДЕНЬ – Е – Ъ + ИК =

МЯСО – МЯ + Н =

ПОДА – А + Ъ + ЛЁМ – Л =

КУБ – КБ + ЖА – А + ИН =

КОЗА – КО + РЯДЫ – Ы + КЕ – Е + А =

УШКО – У + ЛАК – К =





# Обсуждение РЕЖИМ ПИТАНИЯ



- Завтрак перед уходом в школу;
- второй завтрак в школе (в 10–11 часов);
- обед (дома или в школе);
- ПОЛДНИК;
- ужин (не позднее чем за 2 часа до сна);
- за час до сна — КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК.

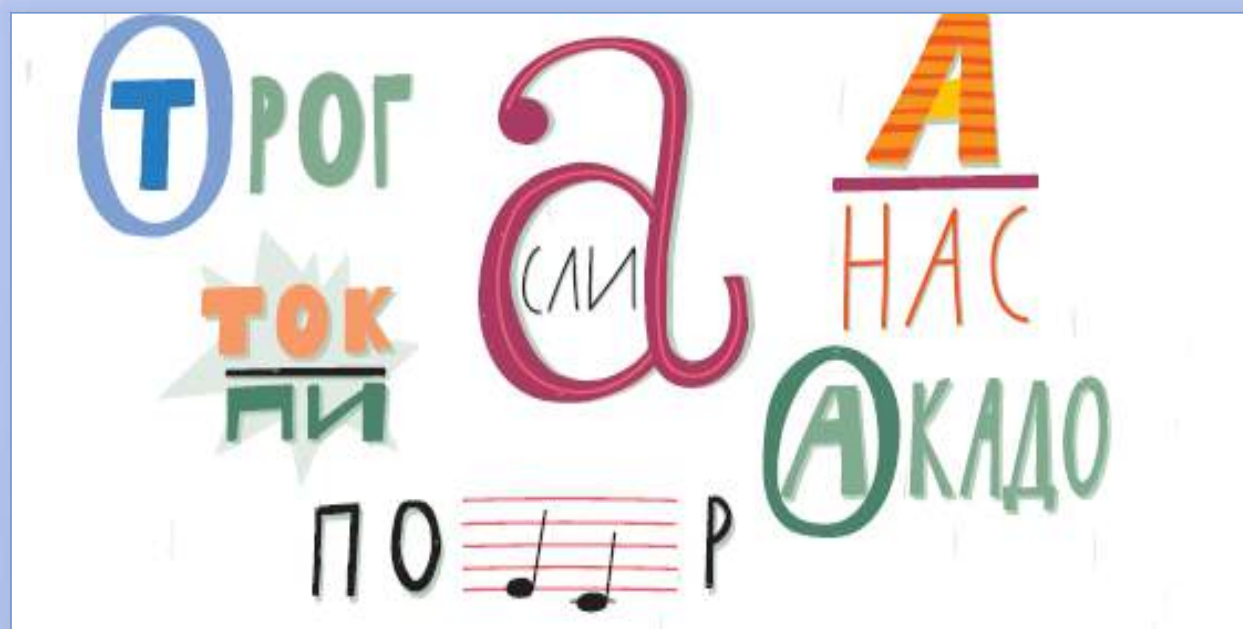






# Давайте поиграем

Давайте попробуем разгадать ребусы. Расскажите, что вы знаете о словах-отгадках. Чем полезны эти продукты?







Для здоровой, счастливой и полноценной жизни нужно соблюдать правила гигиены, режим дня, делать зарядку и заниматься спортом, есть полезную еду.

# Желаем удачи!





# ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ для учащихся 1–4 классов «Спорт – норма жизни!»

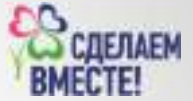
в рамках акции  
«Здоровый образ жизни –  
основа национальных целей  
развития»





# Посмотрим и порассуждаем...





Как вы думаете...

Когда и как возникли  
физическая культура и  
спорт?



# Посмотрим и порассуждаем...

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

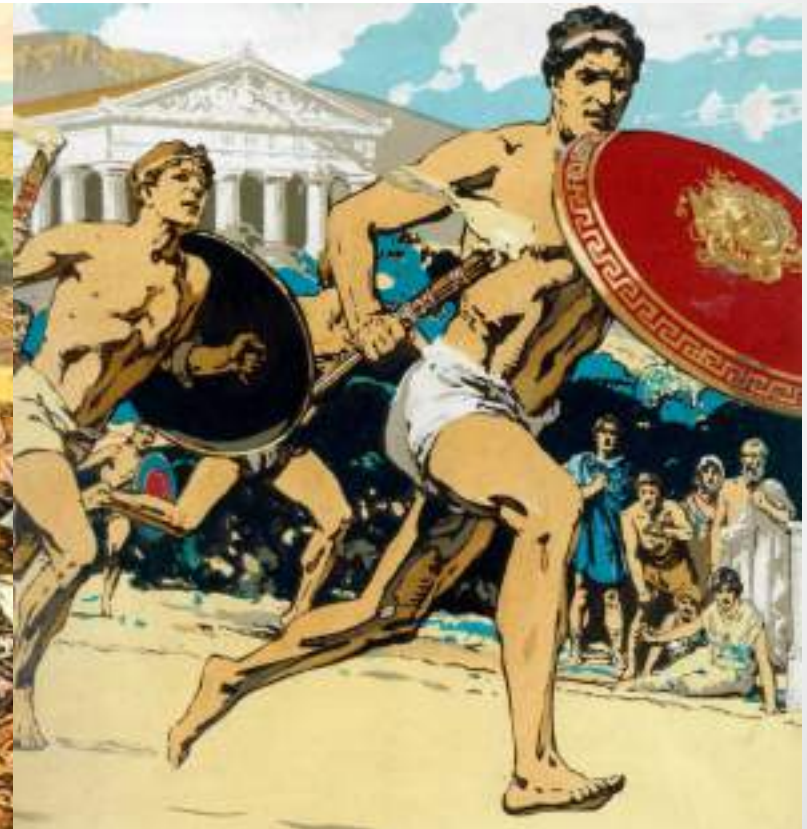
Посмотрите на рисунок.

Что делают первобытные люди?

Какие движения они выполняют?



# Посмотрим и порассуждаем...





# Посмотрим и порассуждаем...





# Посмотрим и порассуждаем...







# Объединимся в группы...

*Попробуйте сформулировать пять ваших любимых физических упражнений, игр или развлечений.*

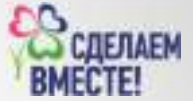
Предположите и попробуйте доказать:

- каково их происхождение,
- какой вид деятельности они отражают,
- КОГДА ОНИ МОГЛИ ПОЯВИТЬСЯ: ДАВНО ИЛИ НЕДАВНО.



Как вы думаете...

С чего начинаются  
занятия физической  
культурой и спортом?



# Посмотрим и порассуждаем...

(утро-о)+(день-д-ь)+(вечерняя-вечер) =

(проза-про)+ряд+(загадка-загад)=



# Основные правила



## выполнения утренней зарядки ...

- Утреннюю зарядку лучше всего делать на улице (во дворе, в парке, саду) или в хорошо проветренном помещении.
- Самая удобная спортивная одежда для зарядки — трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.
- Включай в зарядку 8—9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6—10 раз. Меньшее число повторений не принесёт пользы.

# Основные правила



## выполнения утренней зарядки ...

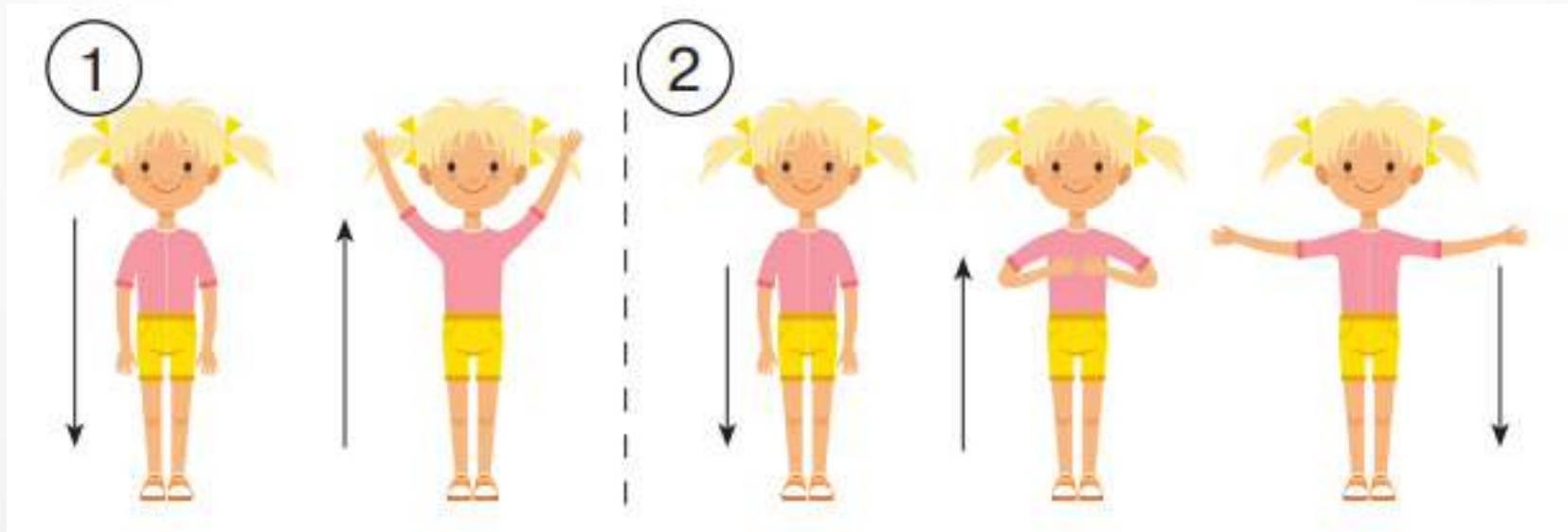
- Делай наклоны в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.
- Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос. При разведении, подъёме, разгибании рук делай вдох, при наклонах и приседаниях — выдох.
- После зарядки полезно принять душ, облиться тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.

# Посмотрим и повторим...

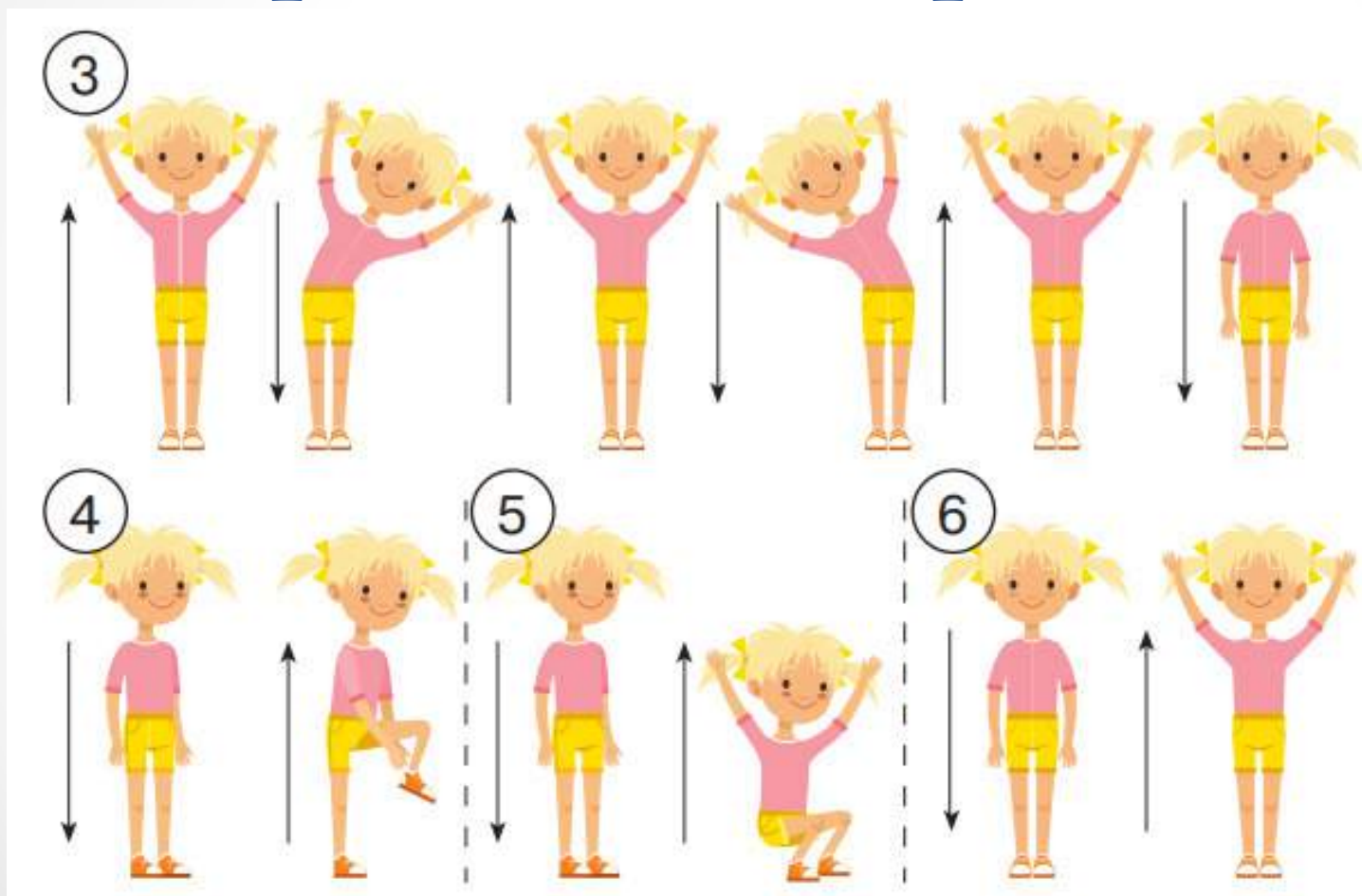
Рассмотри рисунки. Разучи утренний комплекс упражнений.

Повтори каждое упражнение 8 раз.

Следи за дыханием: стрелка вверх — вдох, стрелка вниз — выдох.



# Посмотрим и повторим...





# Гордимся российскими чемпионами Олимпийских игр...



# Подумаем

## И ВЫПОЛНИМ задание ...



1. Разбейтесь на 5 команд.
2. Всей командой придумайте комплекс упражнений утренней зарядки.
3. Придумайте свою историю для каждого упражнения (каково его происхождение, подражает ли оно движению какого-то животного, какой вид деятельности оно может отражать и пр.).
4. Нарисуйте эскиз плаката со схематичными изображениями этапов выполнения упражнений утренней зарядки.
5. Решите, какая команда и в какой день недели будет проводить свой комплекс утренней зарядки перед всем классом.



Желаю всем доброго здоровья!

Надеюсь, что

**Спорт** станет

для вас **нормой жизни!**





# ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ

для учащихся 5-8 классов

## «Ценности и традиции моей семьи»

в рамках акции

«Здоровый образ жизни –  
основа национальных  
целей развития»





# Обсуждение

**ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ  
ЧЕЛОВЕКА В ЖИЗНИ  
САМЫМ ЦЕННЫМ?**





# Выводы после обсуждения

## СЕМЬЯ –

«самая важная вещь в жизни»

«единственный устойчивый краеугольный  
камень»

«безопасная гавань»

«компас, который ведёт нас»

«убежище в бессердечном мире»



# Размышления над смыслом ПОСЛОВИЦЫ

Семья как ветви на дереве, где мы все развиваемся в разных направлениях, но наши корни остаются прежними.

*Восточная пословица*

# Обсуждение в группах

ЧТО ДЕЛАЕТ  
КОРЕНЬ ЕДИНЫМ,  
КРЕПКИМ,  
А ВЕТВИ  
СИЛЬНЫМИ?  
ПОЧЕМУ?









# Совместный поиск смыслов

КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ СМЫСЛ СЛОВ  
«ЦЕННОСТИ», «НРАВСТВЕННЫЕ  
ЦЕННОСТИ»?  
ПЕРЕЧИСЛИТЕ ИХ.



# Обсуждение

КАКИМ ОБРАЗОМ НРАВСТВЕННЫЕ  
ЦЕННОСТИ МОГУТ СОХРАНЯТЬСЯ В  
ОДНОЙ СЕМЬЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ  
ДЕСЯТИЛЕТИЙ, А ТО И СТОЛЕТИЙ?

# Вывод после обсуждения

**Традиция** - это способ  
*передачи ценностей из*  
ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ.

# Темы для групповой работы «Семейные традиции»

- 1) Совместная семейная трапеза.
- 2) Совместное приготовление пищи, «семейного» блюда.
- 3) Домашние праздники.
- 4) Совместный с детьми досуг, путешествия.
- 5) Чтение вслух в кругу семьи.
- 6) Составление родословной, память о роде.



# Групповая работа «Семейные традиции»

## План выступления:

- 1) Почему эта традиция значима для укрепления семьи?
  - 2) Распишите порядок исполнения этой традиции, роли и действия каждого из домочадцев (можно предложить несколько вариантов).
  - 3) Какие в наше время могут быть препятствия для следования этой традиции и как их можно преодолеть?
-

Тема для обсуждения. *Группа 1*

# Совместная семейная трапеза





Тема для обсуждения. *Группа 2*

# Совместное приготовление пищи, «семейного» блюда



Тема для обсуждения. *Группа 3*

# Домашние праздники



Тема для обсуждения. *Группа 4*

# Совместный с детьми досуг, путешествия



Тема для обсуждения. *Группа 5*

# Чтение вслух в кругу семьи



Тема для обсуждения. *Группа 6*

# Составление родословной, память о роде





# Презентация проектов

## «Самая дорогая для меня реликвия семьи»





# Групповая работа

Нарисуйте эскиз плаката  
на одну из тем:

- 1) «Праздники моей семьи»
- 2) «Мама, папа, я —  
спортивная семья»



**Желаю нам всем любить  
свою семью,  
чтобы жить  
здоровым и здорово!**





**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ  
для учащихся 5-8 классов  
«Здоровье как главная  
ценность»  
в рамках акции  
«Здоровый образ жизни –  
основа национальных целей  
развития»**



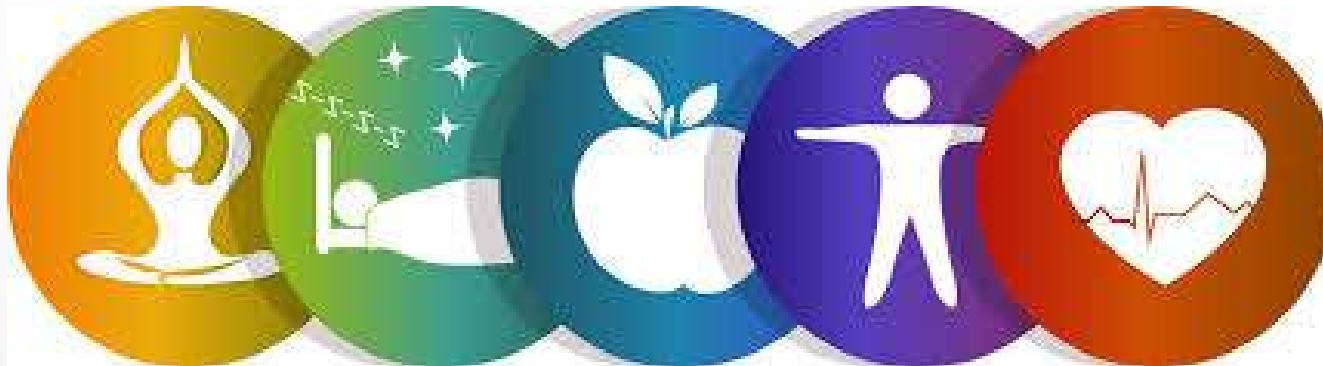


Обсуждение

**ЧТО ОЗНАЧАЕТ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ?**



**Здоровье — это состояние  
полного физического,  
душевного и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней.**







**Всемирная организация  
здравоохранения (ВОЗ) —  
международное  
специализированное  
учреждение системы  
Организации  
Объединенных Наций  
в области  
здравоохранения.**



# Обсуждение

**ВАЖНО ЛИ  
УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ  
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?  
ПОЧЕМУ?**



# Обсуждение

Что означает быть здоровым? Важно ли говорить об этом в подростковом возрасте? Почему?

Для меня быть здоровым  
означает \_\_\_\_\_

Я думаю, что о здоровье  
в подростковом возрасте  
говорить важно,  
потому что \_\_\_\_\_



# Ситуативная задача

В чате класса такое приглашение. Весь класс приглашён на вечеринку к вашему лучшему другу.

«Всем привет! Народ, я получил очередной разряд по лыжам и попал в сборную области. Приглашаю разделить со мной это событие. Тренировки почти постоянно, поэтому жду завтра (четверг) в 20:00. Будут чипсы, попкорн, картофель фри, из напитков кола, спрайт, вода, чай, если что-то ещё нужно, приносите с собой. Форма одежды casual (обычная). До встречи. Отказ не принимается ;))».

*У вас в четверг заканчиваются уроки в 15.00. Часть одноклассников задействованы в репетиции до 17.30. Всем задано на пятницу — эскиз плаката по проекту «Здоровый образ жизни — путь к успеху», по биологии тема «Гармоничный рацион питания и расчёт калорий», английский топик «Мой режим дня». В пятницу запланирован нулевой урок.*

**Ваши действия?**

# Ситуативная задача

1. Я не пойду потому, что \_\_\_\_\_
2. Я не могу не пойти, поэтому \_\_\_\_\_
3. Я пойду и сделаю \_\_\_\_\_
4. Я пойду, но не буду \_\_\_\_\_
5. Я возьму с собой к столу... потому что \_\_\_\_\_
6. Я смогу остаться до... потому что \_\_\_\_\_  
(определённого времени)





# Обсудите в группах общие вопросы

- Каким образом приглашение на вечеринку может повлиять на здоровый образ жизни?
- Как может чувствовать себя подросток при запланированной нагрузке на следующий день? Почему?
- Что надо делать, чтобы всегда оставаться в хорошей форме?



# Вопросы для обсуждения в группах

## Группа 1

- Для чего нужен сон?
- Какое время необходимо подростку для полноценного сна?
- В чём проявляется недосыпание?



# Вопросы для обсуждения в группах

## Группа 2

- Как приём вредной пищи может отразиться на внешности?
- Какую еду необходимо принимать на завтрак?
- Какого режима питания следует придерживаться?



# Вопросы для обсуждения в группах

## Группа 3

- Если вы переели, стоит ли садиться на диету? Почему?
- Как можно расходовать калории?
- Что лучше есть после приёма вредной пищи?



# Вопросы для обсуждения в группах

## Группа 4

- Что нужно сделать утром, чтобы привести себя в рабочее состояние?
- Как на самочувствие влияет физическая нагрузка?
- Какую роль играет личная гигиена?
- 





# Вопросы для обсуждения в группах

Группа 5

- Можно ли употреблять в пищу вредные продукты? Почему?
- Как это может отразиться на коже?
- Что окажет положительное влияние: диета или эффективное расходование калорий?





# Вопросы для обсуждения в группах

Группа 6

- Для чего нужен сон?
- Достаточно ли подростку шести часов для полноценного сна?
- Как на внешности сказывается недосыпание?







**Желаю всем доброго здоровья!**

**И помните, жить**

**здорОвым — здОрово!**

