



**План**  
**Мероприятий по формированию приверженности к здоровому образу жизни и рациональному питанию в МКОУ «КГ №6»**  
**Республики Дагестан на 2024-2025 год**

В основе плана — здоровьесберегающий компонент- для ознакомления медицинских и педагогических работников образовательных организаций с вопросами сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

### **Цели**

1. Формирование у школьников ответственного отношения к своему здоровью.
2. Выработка негативного отношения к факторам риска для здоровья .
3. Совершенствование системы питания.
4. Выработка оптимального режима питания детей и подростков.
5. Формирование у школьников ценностного отношения к основам культуры питания.

### **Задачи:**

1. Формирование у школьников мотивации сохранения собственного здоровья, бережного отношения к своему организму.
2. Воспитание здоровых привычек и неприятие вредных привычек.
3. Популяризация культуры здорового питания, представление об основных группах питательных веществ.
4. Повышение уровня знаний о том, какие продукты вредны, и какие полезны для здоровья.
5. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
6. Формирование у родителей понимания здорового образа жизни (далее-ЗОЖ) и правильного полноценного питания как основы развития здорового ребенка.

## Прогнозирующий результат:

1. Обеспечение благоприятных условий для организации режима дня детей и подростков
2. Улучшение состояния здоровья школьников по показателям заболеваемости, зависящих от ЗОЖ и качество питания.

### Организационно-методическая работа по формированию ЗОЖ

№	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственные исполнители
1.	Выступления на педагогическом совете с сообщениями о “Роли учителя в формировании ЗОЖ школьников”, “Психогигиена и психопрофилактика школьника”, о значимости “Уроков здоровья в школе. Валеология”, “Итогов медицинского осмотра в школе”.	Октябрь, ноябрь. Март, апрель.	Руководитель образовательной организации (директор). Заместитель директора по воспитательной работе. Социальный педагог. Школьный врач.
2.	Организация методического уголка для учителей по вопросам формирования здорового образа жизни и гигиенического воспитания школьников. Информирование о возможных способах получения помощи от профильных специалистов, служб, ведомств (размещение информации о профильных специалистах на информационных стендах в образовательных организациях).	В течение I четверти.	Школьный врач. Заместитель директора образовательной организации по воспитательной работе. Социальный педагог.
3.	Семинар для учителей по вопросам методики гигиенического обучения и формирования здорового образа жизни школьников, организация учебного процесса.	В течение II четверти.	Школьные врачи. Заместитель директора образовательной организации по воспитательной работе.
4.	Проведение классных часов, открытых уроков на темы по аспектам здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, по вопросам режима дня и рационального питания.	В течение года.	Руководитель образовательной организации. Заместитель директора по воспитательной работе.
5.	Проведение смотр-конкурса на лучший класс по формированию приверженности к здоровому образу жизни в начальной школе.	В течение III четверти	Руководитель образовательной организации, заместитель директора по воспитательной

		работе, врачебно-педагогическая комиссия
6.	Организовать кружок "Юный медик" (санитарный актив школы) из числа активистов средних и старших классов.	Сентябрь-Октябрь Территориальные медицинские организации, школьные врачи, заместитель директора по воспитательной работе.

### **Формирование приверженности учащихся к здоровому образу жизни**

№	Наименование темы	Формы работы и традиционные мероприятия по календарю знаменательных дней		Ответственные исполнители
1.	Проведение классных часов, уроков здоровья, бесед, лекции, выпуск стенгазеты о предоставлении о рациональном режиме дня, труда и отдыха. Переутомление и борьба с ним. Вынужденное положение тела при письме и чтении, перенапряжение отдельных органов и систем организма. Профилактика связанных с ним заболеваний.	Всемирный день здоровья, Международный день сна, Всемирный день охраны труда.  (март- апрель)	Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, школьный врач, психолог.	
2.	Пропаганда вопросов общей и личной гигиены (порядок в доме и во дворах по месту жительства. Уход за кожей, ногтями и волосами. Плавательные бассейны, бани). Лекции, беседы, уроки здоровья, диктанты, конкурсы на тему: "Правила личной гигиены", "Чистый двор", "Уютный класс".	К Международному дню мытья рук, к Всемирному дню охраны окружающей среды  (Сентябрь – Октябрь)	Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, школьный врач, социальный педагог	
3.	Пропаганда основ оптимального двигательного режима и закалывания – понятие о гиподинамии и гипокинезии, и их влияние на здоровье. Принципы и методы закалывания-водные процедуры, воздушные и солнечные ванны. С	К Всемирному дню здоровья, к дню физкультурника,	Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители,	

<p>этой целью проведение соревнований , соревнования “Малые олимпийские игры”, “День туриста”, спортивно-оздоровительные фестивали. Внедрение в образовательный процесс общедоступных малых форм физического воспитания (утренняя зарядка, физкультурминутки, подвижные перемены, часы здоровья, мастер-класс на встречу комплексу ГТО и др.).</p>	<p>(в течение I и IV четверти)</p>	<p>школьный врач, учитель физического воспитания.</p>
<p>4. Профилактик вредных привычек: табакокурение , наркомании, токсикомании, применение психоактивных веществ, объективно взглянуть на свои привычки, выделить “вредные” привычки и рассмотреть их влияние на человека и его окружение, учиться контролировать свои действия и отвечать за их последствия. Изучить вопросы влияние вредных привычек (электронные сигареты, кальян, пассивное курение, последствия приема психоактивных веществ) на организм человека и продолжительность жизни (акции, флешмобы, уроки здоровья, викторины, трансляция видеороликов , диктанта и др.).</p>	<p>к Международному дню отказа от курения, к Всемирному дню без табака, к Международному дню борьбы с наркоманией  (в течении учебного года)</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители , школьные врачи, санитарный актив школы.  Приглашение врачей по медицинской профилактике и врачей-наркологов</p>
<p>5. Профилактика злоупотребления алкогольными напитками , развитие у детей социальной компетентности, критического мышления с целью недопущения злонameranного вовлечения в деструктивные практики. Экономические, нравственные , правовые и медицинские аспекты пьянства и негативное влияние алкогольных напитков на организм человека, на потомство. Изучение энергетических напитков- мифы и реальность (классные часы, открытые уроки, беседы, тренинг и т.д.) (акции, флешмобы, уроки здоровья, викторины, трансляция видеороликов, диктанты и др.).</p>	<p>к Всемирному дню здоровья, к Всемирному дню трезвости  (в течении I и III четверти)</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители , школьные врачи , санитарный актив школы.  Приглашение врачей по медицинской профилактике и врачей-наркологов</p>

<p>6. Организация посещения педагогическими работниками курсов повышения квалификации по профилактике деструктивного поведения и профилактике наркомании и других вредных привычек среди детей и подростков.</p>	<p>По плану</p>	<p>Руководитель образовательной организации</p>
<p>7. Пропаганда вопросов сексуальной культуры с учетом возрастных особенностей учащихся, включающая представления о правах и обязанностях человека, гражданства, семьянина, принципы полового воспитания, взгляды по половое воспитание в юношестве, что такое контрацепция, профилактика заболеваний, передаваемых половым путем и ВИЧ-инфекции (классные часы, уроки, здоровья, индивидуальные и групповые беседы)</p>	<p>к Международному дню семьи, к Дню семьи, любви и верности, к Всемирному дню борьбы со СПИД.  (Декабрь, март, май)</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, школьные врачи.  Приглашение врачей по медицинской профилактике, врачей дермато-венерологов, андрологов, ювениологов.</p>
<p>8. “Школа здоровья. Репродуктивное здоровье девушки и юноши” (7-11 классы)</p>	<p>По плану</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе, школьные врачи.  Приглашение врачей по медицинской профилактике, врачей андрологов, ювениологов.</p>
<p>9. Пропаганда вопросов психогигиены и психопрофилактики. Создание условий для позитивной самореализации, социокультурной активности и привлечения к добровольческой, волонтерской деятельности. Формирование иммунитета к депрессии стрессу в различных возрастных группах учащихся. “Школьный буллинг” – почему одни дети травят других. Проведение анкетирования, тестирования, телефоны доверия.</p>	<p>Работа школьных психологов, кабинетов психологической разгрузки, психотерапевтических кабинетов.  (в течении года)</p>	<p>Руководитель образовательной организации, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог. Приглашение врачей по медицинской профилактике,</p>

			психоневрологов, психотерапевтов .
10.	Формирование потребности здорового образа жизни и понимание значения здоровья для развития гармоничной личности, информировать детей и родителей о вреде и пользе компьютера, развивать осознанное негативное отношение к вреду компьютера. Вред азартных игр (проведение анкетирования на предмет степени компьютерной зависимости)	Проведение анкетирования на предмет степени компьютерной зависимости. Класные часы, уроки здоровья, беседы, лекции к Всемирному дню здоровья (в течение учебного года)	Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог. Класные руководители, школьные врачи. При необходимости- врачи- психотерапевты
11.	Организация книжно-иллюстративных выставок по пропаганде ЗОЖ в школьных библиотеках "Что необходимо знать, чтобы быть физически здоровым?"	К Всемирному дню здоровья и в течение учебного года	Руководитель образовательной организации, заместитель директора по воспитательной работе, школьные врачи.

### Организационно-методическая работа по вопросам рационального питания

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные исполнители
---	--------------------------	------------------	---------------------------

<p><b>1.</b> Реализация образовательной программы "Разговор о правильном питании" в школах. Организация школьной комиссии по питанию.</p>	<p>Ежеквартально.</p>	<p>Руководитель образовательной организации.</p>
<p><b>2.</b> Систематически заслушивать на педагогических советах под председательством директора школы вопросы организации питания, связанные с трудностями организации культуры питания, соблюдения санитарно-гигиенических требований, профилактике инфекционных заболеваний, охват учащихся горячим питанием. Организация питьевого режима с использованием бутылированной воды и одноразовой посуды.</p>	<p>В течении года постоянно.</p>	<p>Руководитель образовательной организации, руководитель школьной комиссии по питанию.</p>
<p><b>3.</b> Составить график дежурств и обязанности дежурного педагога и обучающихся в столовой с проведением еженедельного контроля за работой столовой.</p>	<p>В течении года постоянно.</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе.</p>
<p><b>4.</b> Организация консультации для классных руководителей по вопросам "Культуры поведения обучающихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований" "Формирование культуры здорового питания - залог сохранения здоровья".</p>	<p>В течении года.</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе, школьный врач, врач по медицинской профилактике.</p>

## Мероприятия по воспитанию культуры питания среди учащихся

<p>1. Проведение уроков здоровья, бесед с учащимися по темам: “Как сделать кашу вкусной”, “Молоко и молочные продукты”, “Энергия пищи”, “Режим питания. Правила поведения за столом”, “Питание и здоровье”, “Из чего состоит наша пища”, “Где и как мы едим”, “Правила хранения продуктов и готовых блюд”, “Пищевые риски – продукты, опасные для здоровья”.</p>	<p>В течение года еженедельно.</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе, школьный врач, врач по медицинской профилактике, классные руководители, волонтеры-медики.</p>
<p>2. Проведение конкурсов: конкурсы стенгазет, традиции дагестанской кухни, хозяйшка по темам: “О вкусной и здоровой пище”, “Правильное питание”, “Как надо питаться, если занимаешься спортом”, “Продукты, опасные для здоровья”, “Мы – здоровое поколение”.</p>	<p>Ноябрь- декабрь 2024.  Март- апрель 2025.</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе, школьный врач по медицинской профилактике, классные руководители, волонтеры-медики.</p>
<p>3. Проведение класных часов по вопросам: “Правильное питание – залог здоровья”, “Здоровое питание”, “Культура приема пищи”, “О чем может рассказывать упаковка”, “Хлеб-всему голова”.</p>	<p>По расписанию</p>	<p>--/</p>
<p>4. Работа над проектами “Здоровый образ жизни”, “Умеем ли мы правильно питаться?”, “10-топ полезных продуктов”, “Витамины и здоровье”, “Здоровая пища для всей семьи”.</p>	<p>В течении учебного года</p>	<p>--/</p>
<p>5. Сюжетно- ролевые игры: “Поход в супермаркет – выбираем полезные продукты”, “Готовим дома”, “Столовый этикет”, “Правила поведения в столовой”</p>	<p>Апрель - май</p>	<p>--/</p>
<p>6. Выпуск листовок, памяток, викторина, выставка: “А у меня сегодня на столе...”, “О том, что вкусно и полезно”, “Купинарная книга здорового питания”, “Гигиена питания”</p>	<p>В течение года</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе, школьный врач, врач по медицинской профилактике, санитарный</p>



		актив, классные руководители.
7.	Проведение анкетирования обучающихся: "Школьное питание: качество и разнообразие обедов", "За что скажем поварам спасибо?"	Февраль Апрель Заместитель директора по воспитательной работе, школьный врач, классные руководители.

### Работа по воспитанию культуры питания среди родителей

1.	Индивидуальное консультирование по вопросам организации школьного питания.	В течение года .	Заместитель директора по воспитательной работе, школьный врач, классный руководитель.
2.	Родительские собрания на тему: "Режим и гигиена питания младших школьников", "Правильное питание-залог здоровья школьников", "Организация рационального питания подростков", "Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья .	По расписанию.	Заместитель директора по воспитательной работе, школьный врач, классные руководители.
3.	Анкетирование родителей "Питание наших детей" Опрос родителей по совершенствованию организации школьного питания с последующим обсуждением на педагогических советах.	В течение года.	Руководитель образовательной организации, руководитель школьной комиссии по питанию.
4.	Встреча медработников с родителями "Что ест ребенок в школе и дома?" "Распространение печатной продукции (листовки, памятки) по вопросам рационального питания.	В течение года .	Главные врачи территориальных медицинских организаций, школьный врач, заместитель директора по воспитательной работе.

## Проведение мероприятий по формированию ЗОЖ с привлечением санитарного актива и родителей

<p>1. Контроль за санитарным состоянием класса, школы, проведение рейдов чистоты, соревнования между классами за образцовый класс, обходы школы.</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Школьные врачи, врачи по медицинской профилактике, санитарный актив школы.</p>
<p>2. Регулярное проведение Дней здоровья совместно с родителями обучающихся "Уроки здоровья для детей и взрослых" собрание отцов "Нет лучше образца, чем в глазах пример отца".</p>	<p>По плану</p>	<p>Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог, Минздрав РД, МВД РД (по согласованию)</p>
<p>3. Месячник здоровья в школе-организация "площадки здоровья"- диспансеризация, профилактические осмотры учащихся</p>	<p>По плану</p>	<p>Главные врачи территориальных медицинских организаций, школьный врач, заместитель директора по воспитательной работе.</p>
<p>4. Экскурсии (выезды) в медицинские организации Минздрава РД с целью ознакомления организации профилактической работы по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.</p>	<p>В течении учебного года.</p>	<p>Главные врачи территориальных медицинских организаций, школьный врач, врачи по медицинской профилактике, заместитель директора по воспитательной работе.</p>
<p>5. Информационно-просветительская работа, проведение родительских всеобучей направленных на формирование у родителей (законных представителей) знаний по недопущению потребления табачных изделий, наркотических средств и психотропных веществ детьми (обновление стендов, индивидуальные беседы, распространения опыта семейного воспитания, работа в органах школьного самоуправления (родительское</p>	<p>В течении учебного года.</p>	<p>Главные врачи территориальных медицинских организаций, школьный врач, врачи по медицинской профилактике, заместитель директора по воспитательной работе.</p>

	собрание, совет школы, родительские комитеты, распространение печатной продукции по темам).		
6.	Помощь родителям осознать необходимость бесед с ребенком об опасном влиянии компьютера, информировать детей и родителей о вреде и пользе компьютера, развивать осознанное негативное отношение к вреду компьютера.	В течении учебного года.	-//-