

## **ПЛАН**

### **работы по пропаганде здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений муниципального района «Ферзиковский район»**

**на 2022 – 2023 учебный год**

#### **Цели:**

1. Формирование у детей и подростков ценностного отношения к основам здорового образа жизни (ЗОЖ) и культуры питания
2. Совершенствование системы питания.

#### **Задачи:**

1. Расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни (ЗОЖ), питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
2. Формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) и правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Предупреждение заболеваний и сохранение здоровья школьников.
4. Просвещение педагогов и родителей в вопросах здорового образа жизни (ЗОЖ) и организации правильного питания.

#### **Прогнозируемый результат:**

1. Улучшение состояния здоровья школьников по показателям заболеваний, зависящим от здорового образа жизни (ЗОЖ) и качества питания.
2. 100% охват горячим питанием обучающихся.
3. Обеспечение благоприятных условий для организации режима дня детей и подростков.
4. Повышение уровня знаний родителей и обучающихся школы по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.

| № п/п   | Наименование мероприятия   | Сроки проведения  | Ответственные   |
|---|--|-------------------|---|
| <b>1. Создание условий, необходимых для организации здорового питания и ЗОЖ</b> |  |                   |   |
| 1.1   | Изучение нормативных документов по гигиеническим требованиям к организации питания детей и подростков.   | август, сентябрь  | Администрация школы   |
| 1.2   | Проведение текущего ремонта школьной столовой.   | Июль, август      | Зам. директора по АХР   |
| 1.3   | Организация школьной комиссии по питанию   | сентябрь          | Администрация школы   |
| 1.4   | Проведение работы по обеспечению льготным и бесплатным питанием учащихся   | постоянно         | Ответственный за организацию питания в школе                        |
| 1.5   | Проведение мониторинга по охвату питанием учащихся   | ежемесячно        | Ответственный за организацию питания в школе                        |
| 1.6   | Конкурс среди обучающихся на лучшее эстетическое оформление интерьера столовой.  | сентябрь, октябрь | Зам. директора по ВР  |
| 1.7   | Организация питьевого режима с использованием бутилированной воды и одноразовой посуды   | постоянно         | Завхоз  |
| 1.8   | Повышение квалификации педагогических работников по вопросам воспитания культуры здоровья обучающихся, здорового питания и ЗОЖ                 | постоянно         | Администрация школы   |
| 1.9   | Изготовление, тиражирование, полиграфической продукции (буклеты, листовки, брошюры, памятки) для пропаганды ЗОЖ, здорового питания обучающихся | постоянно         | Зам. Директора по ВР, классные руководители, учителя                |
| <b>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</b>                  |  |                   |   |
| 2.1   | Опрос родителей по совершенствованию организации школьного питания.  | Сентябрь, январь  | Администрация школы<br>Ответственный за организацию питания в школе |
| 2.2   | Исследование уровня знаний обучающихся о здоровом питании, ЗОЖ   | Сентябрь, октябрь | Зам. Директора по ВР  |
| 2.3   | Мониторинг состояния здоровья обучающихся.   | Октябрь, апрель   | Зам. Директора по ВР  |
| 2.4   | Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся на основе мониторинга.   | Октябрь, апрель   | Зам. Директора по ВР  |

|   |  |                |   |
|---|--|----------------|---|
| 2.5   | Анкетирование обучающихся и родителей по культуре питания.   | Октябрь        | Зам. директора по ВР  |
| 2.6   | Медосмотр по плану, оформление документации и мероприятия по результатам медосмотра  |                | Администрация школы, классные руководители  |
| <b>3. Организация и проведение мероприятий по ЗОЖ и здоровому питанию</b> |  |                |   |
| 3.1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Внедрение в образовательный процесс общедоступных малых форм физического воспитания (утренняя зарядка, физкультминутки, подвижные перемены, часы здоровья, мастер-классы)</li> <li>• Проведение спортивно-массовых, оздоровительных и культурно-массовых мероприятий <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Я выбираю спорт";</li> <li>- "Зарядка с чемпионом";</li> <li>- "Займись спортом";</li> <li>- "На встречу комплексу ГТО" и др.</li> </ul> </li> <li>• Проведение бесед, классных часов на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Режим питания. Правила поведения за столом»»;</li> <li>- «Здоровое питание»;</li> <li>- «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника»;</li> <li>- «Питание и здоровье»;</li> <li>- «Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой»;</li> <li>- «Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья»;</li> <li>- «Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд»</li> </ul> </li> <li>• Участие в муниципальном этапе Всероссийской Спартакиады школьников</li> <li>• Проведение информационной кампании по снижению детского дорожного травматизма совместно с Отделением ГИБДД ОМВД России по Ферзиковскому району Калужской области</li> <li>• Организация книжно-иллюстративных выставок по пропаганде ЗОЖ в школьных библиотеках</li> </ul> | В течение года | Администрация школы, классные руководители, учителя биологии, физкультуры и ОБЖ, руководители школьных ЮИД, школьные библиотекари |

|      |   |                |   |
|------|---|----------------|---|
|      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Улучшение материально-технического состояния столовых и спортивных залов, площадок во всех общеобразовательных учреждениях района</li> </ul> |                |   |
| 3.2  | Организация работы школьной столовой по клубному типу (проведение тематических, целевых мероприятий, дней досуга, заседаний семейных клубов, гостиных)                              | По плану школы | Зам. директора по ВР, классные руководители           |
| 3.3  | Конкурс «Дружный и здоровый класс».   | В течение года | Зам. директора по ВР                                  |
| 3.4  | Освещение вопросов правильного питания на страницах школьных газет  | В течение года | Зам. директора по ВР, редколлегия школьных газет      |
| 3.5  | Оформление информационных стендов»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мы – здоровое поколение»;</li> <li>- «Что необходимо знать, чтобы быть физически здоровым»</li> </ul> | В течение года | Зам. директора по ВР,                                 |
| 3.6  | Выпуск информационно-агитационных листовок «А у меня сегодня на столе ...»  | В течение года | редколлегия школьных газет отряд                      |
| 3.7  | Рекламная акция «Мы – за здоровую пищу!», «Мы- за здоровый образ жизни»   | сентябрь       | редколлегия школьных газет                            |
| 3.8  | Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».  | декабрь        | Учитель технологии, классные руководители             |
| 3.9  | Проведение фотовыставки «Как оформить стол».  | декабрь        | Учитель технологии, классные руководители             |
| 3.10 | Конкурс плакатов «Здоровое питание».  | апрель         | Зам. директора по ВР, классные руководители           |
| 3.11 | Реализация образовательной программы "Разговор о правильном питании" в школах   | В течение года | Зам. директора по УВР, классные руководители, учителя |
| 3.12 | Организация проведения мероприятий по пропаганде ЗОЖ в школьных летних оздоровительных лагерях дневного пребывания  | Май-август     | Зам. директора по ВР, классные руководители, учителя  |
| 3.13 | Регулярное использование материалов по пропаганде ЗОЖ на уроках   | В течение года | Зам. директора по УВР, учителя                        |
| 3.14 | Размещение на Интернет-ресурсах муниципальных общеобразовательных   | В течение года | Зам. директора по ВР, учитель                         |

|      |  |                |   |
|------|--|----------------|---|
|      | организаций информации о мероприятиях по пропаганде ЗОЖ, здорового питания                                   |                | информатики                                 |
| 3.15 | Регулярное проведение Дней здоровья совместно с родителями обучающихся «Уроки здоровья для детей и взрослых» | В течение года | Зам. директора по ВР, классные руководители |

#### 4. Работа с родителями.

|     |  |                |  |
|-----|--|----------------|--|
| 4.1 | Проведение родительских собраний по темам:<br>1. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание учащихся.<br>2. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний.<br>3. Итоги медицинских осмотров учащихся.<br>4. Собрания отцов «Нет лучше образца, чем в глазах пример отца» | В течение года | Зам. директора по ВР, медсестра, классные руководители |
| 4.2 | Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»   | В течение года | Администрация школы, классные руководители             |
| 4.3 | Встреча медработников с родителями «Что ест ребенок в школе и дома?»   | октябрь        | Администрация школы                                    |
| 4.4 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на <b>новый</b> учебный год по развитию школьного питания»   | октябрь        | Администрация школы                                    |

#### 5.Профилактика ранней половой жизни, беременности, половой неприкосновенности среди несовершеннолетних

**Работа с учащимися** Цель: популяризация здорового образа жизни, овладение школьниками знаниями в области медицины, права; формирование у подростков осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, негативного отношения к вредным привычкам, ответственности за свое здоровье

| Мероприятия   | Ответственные  | Сроки           |
|---|--|-----------------|
| Цикл бесед, уроков нравственности по половому воспитанию уч-ся «Школа здоровья. Репродуктивное здоровье девушки и юноши» (7-9 классы) | Классные руководители<br>Психолог<br>Школьные библиотекари | Ноябрь - Январь |
| Встречи со специалистами служб системы профилактики   | Медработник ФАПа   |                 |
| Диагностика ценностных ориентаций личности школьника (1-9 классы)   | Психолог   | Сентябрь        |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | Декабрь<br>Апрель                                      |
| Выставка «Человеческий потенциал»<br>(8-е классы)   | Классные руководители   | Октябрь  |
| Тренинговые занятия «О дружбе и любви», «Всеми своё время!» (5-9 классы)  | Психолог<br>Классные руководители   | Октябрь Январь   |
| Классные часы, направленные на информирование подростков об институте семьи и брака, профилактику раннего вступления в половую связь:<br><br>«Что нужно знать подросткам о ранней беременности», «Юношеская беременность: причины и последствия», «Выбор за тобой», «Поговорим о сокровенном», «Беседы о главном», «Опасные связи», «Методы контрацепции», «Гинекологические и урологические заболевания» (7-9 классы), «Про мальчишек и девчонок» (5-6 классы) | Классные руководители 5-11 классов<br><br>Медицинские работники (представители родительской общности) | В соответствии с планами воспитательной работы классов |
| Консультации «Несколько ответов на конкретные вопросы» (7-9 классы)   | учитель биологии<br>Медработник ФАПа  | Не реже 1 раза в четверть, по запросу                  |
| Распространение памяток для подростков «Последствия ранней половой жизни»   | Психолог  | Декабрь<br>Май   |
| <b>Работа с родителями</b> Цель: оказание социально-психологической помощи в вопросах воспитания детей, предупреждение раннего материнства, сохранение физического, эмоционального, психического, нравственного и духовного здоровья учащихся   |   |  |
| Мероприятия   | Ответственные   | Сроки  |
| Тематические родительские собрания «Подростковая беременность. Кто виноват и что делать?» (8-9 класс), «Телефон доверия», «Когда дети становятся взрослыми: о физиологических изменениях в растущем организме» (5-7 класс).   | Заместитель директора по ВР<br><br>Психолог   | Ноябрь, декабрь  |
| Ознакомление с частью 4 пункта 1 статьи 41, пункта 2 статьи 66 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».  | Медработник ФАПа .  | Май  |
| Встречи со школьным психологом<br>Лекции, беседы, консультации,   | Психолог<br>Классные руководители   | В течение года   |

|   |  |                          |
|---|--|--------------------------|
| анкетирование   |  |                          |
| Распространение памяток для родителей «Профилактика ранних сексуальных связей»  | Психолог<br>Классные руководители                      | Декабрь 2020<br>Май 2021 |
| Оформление стендов «Уголок здоровья» (с размещением полезной информации о здоровом образе жизни «Простые правила, сохраняющие жизнь», о номерах телефонов доверия).   | Классные руководители                                  | В течение года           |
| <b>Работа с педагогами</b> Цель: просвещение педагогов в вопросе предупреждения беременности несовершеннолетних, оказание помощи в проведении мероприятий по профилактике преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних, по воспитанию морально-нравственных отношений среди учащихся |  |                          |
| <b>Мероприятия</b>  | <b>Ответственные</b>                                   | <b>Сроки</b>             |
| Изучение личностных особенностей обучающихся и выявление причин неадекватного поведения; дезадаптации, конфликтности, слабой успеваемости и неуспеваемости, изучение семейных взаимоотношений, социального окружения учащихся.  | Наблюдение, анкетирование<br><br>Классные руководители | Постоянно в течение года |

### ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ

|  | Профилактическая работа с учащимися   | Работа с родителями   | Дата проведения |
|--|---|---|-----------------|
|  | Кл. часы «Наркомания чума 21 века»  | Общешкольное родительское собрание  | Сентябрь        |
|  | Конкурс рисунков, плакатов «Наркотикам-нет». Соц.пед.тест.                          | Психолого- педагогические консультации для родителей                          | Октябрь         |
|  | Встреча с инспектором ОДН ОП (по согласованию).                                     | Психолого- педагогические консультации для родителей                          | Ноябрь          |
|  | Конкурс рисунков, плакатов по профилактике ВИЧ,СПИД.                                | Психолого- педагогические консультации для родителей                          | Декабрь         |
|  | Конкурс сочинений «Что бы я рассказал другу, чтобы предостеречь его от наркотиков». | Психолого- педагогические консультации для родителей                          | Январь          |
|  | Встреча с мед.сотрудником «Здоровье нации. Проблемы 21 века.                        | Психолого- педагогические консультации для родителей                          | Февраль         |
|  | Профориентационная работа. 7-8 кл.  | Психолого- педагогические консультации для родителей                          | Март            |
|  | Акция «Наркотикам – нет, мы за ЗОЖ»   | День открытых дверей. Встречи с психологом, соц.педаг. Родительское собрание. | Апрель          |
|  | Беседы «Не поддайся соблазну...»  | Психолого- педагогические консультации для родителей                          | Май             |

План работы по пропаганде здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, обучающихся муниципальных общеобразовательных учреждений муниципального района «Ферзиковский район» на 2022 – 2023 учебный год

Разделы 1. Создание условий, необходимых для организации здорового питания и ЗОЖ 2. Организация и проведение диагностических мероприятий 3. Организация и проведение мероприятий по ЗОЖ и здоровому питанию 4. Работа с родителями. Профилактика ранней половой жизни, беременности, половой неприкосновенности среди несовершеннолетних