**Раздел 1.2. План мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и питания**

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования его является одной из актуальных в воспитании молодого поколения. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Быть здоровым стало модно и престижно. Поэтому работа всего коллектива школы в этом направлении предусматривает формирование сознательной установки у воспитанников на здоровый образ жизни, ориентирование подростков на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей и навыков культуры здорового образа жизни, физической активности, привитию стойкого иммунитета к негативным влияниям среды.

На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у учащихся образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций.

Решить данную проблему в системе среднего образования возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы ее сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье.

**Задача программы по пропаганде здорового образа жизни:**

-сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; -научить обучающихся (воспитанников) делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

-научить выполнять правила личной гигиены;

-сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

-сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

 - дать представление о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

-дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения; - сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

-сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;

* развивать системы кружковой, внеклассной работы по формированию здорового образа жизни воспитанников школы.

**Ожидаемые результаты:**

-Рост физической и санитарно-гигиенической культуры воспитанников. Формирование устойчивого интереса потребностей к здоровому, активному образу жизни. Приобретение устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности, как важного условия самореализации личности.

-Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

-Укрепление морально-психологического здоровья воспитанников, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого ребенка.

-Повышение социального самосознания статуса личности, развитие гражданской и творческой инициативы и самостоятельности, навыков социализации.

-Рост мотивации к обучению, развитие навыков самоконтроля и самоанализа, стойкий интерес к познавательной деятельности.

-Повышение профессиональной компетенции медико-педагогического коллектива в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья школьников.

**Основные направления:**

-рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;

-организация рационального питания;

* рациональная организация двигательной активности воспитанников (физкультминутки, подвижные игры на переменах, динамические перемены);

-диагностика и коррекция развития обучающихся по вопросам, связанным с сохранением их психофизиологического здоровья;

-обучение безопасности и профилактика несчастных случаев и травматизма;

* отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб;
* система работы школы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
* материально-техническое обеспечение школы;

**Цель:**

Целью программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образ жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования мероприятия** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей, и формирование их здоровья | Август 2020г | Администрация |
| 2 | Проведение медицинского осмотра обучающих | Сентябрь 2020г | Врачи |
| 3 | Формирование благоприятного морально психологического климата в ученическом коллективе | Постоянно | Классные руководители Педагоги  |
| 4 | -в классных журналах оформление рекомендаций педагогам с занесением основного и сопутствующего диагноза, веса, роста, группы здоровья и физкультурной группы на каждого ребенка.-анализ случаев травматизма; -анализ посещаемости и пропусков занятий | Сентябрь 2020гОктябрь 2020гВ течение годаВ течение года | Врачи из г. Ковылкино |
| 5 | Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима:- Эстетическое оформление классов-Контроль за правильностью организации питания воспитанников и питьевым режимом: - соблюдение режима питания - наличие: 2-х недельного меню, сертификатов качества на поступающие продукты и условия их хранения;- соблюдение сроков реализации, - соблюдение правильности технологического процесса приготовления пищи;- санитарное состояние пищеблока;- снятие проб пищи с записью в бракеражном журнале;- ведение документации | Сентябрь 2020г Ежедневно   | Зам. директора по ВВРОтветственный за питание Администрация  |
| 6 | - Посещение уроков с целью контроля проведения физминуток, правильной посадки за партами, проведением проветривания, двигательной активностью на переменах.-Посещение уроков физкультуры с целью контроля за физ. нагрузками, наличием физкультурной формы, температурным режимом, профилактики травматизма.-Участие на внутришкольных линейках - Контроль за проведением утренней зарядки | В течение года В течение года ЕженедельноЕжедневно | АдминистрацияАдминистрацияАдминистрацияЗам директора по ВВР |
| 7 | **Иммунологическая работа:** - Проводить иммунизацию детей, согласно годового плана прививок - Провести вакцинацию детей и сотрудников против гриппа | В течение года  Сентябрь - Октябрь 2020 г | Врач- педиатр |
| 8 | **Беседы врачей по пропаганде здорового образа жизни с учащимися и их родителями**- «Значение режима дня в школе. Гигиена школьника» - «Детский травматизм. Профилактика травматизма.»- «Одеваемся по погоде» (погодные условия, форма одежды в учебное и во внеурочное время)- «Мы выбираем ЗОЖ», «Трезвость - норма жизни» (курение, алкоголизм, наркомания, СПИД)- «Твое здоровье в твоих руках» (профилактика нарушения осанки, сколиоз, активный отдых во внеурочное время, физминутки на уроке, правильное поведение на переменах)- «Не упусти лето!» (Летнее оздоровление, правила поведения на пляже, в лесу, парке, в местах развлечений | В течение года  | Классные руководители  |
| 9 | **Выпуск сан. бюллетеней на темы:**«Значение профилактических прививок »«Внимание ГРИПП!» (ОРВИ. Клиника. Лечение. Профилактика)«Здоровым быть здорово.» (Профилактика детского травматизма)«Береги позвоночник смолоду.» | В течение года  |  Совет старшеклассниковОктябрьДекабрьМартМай |
| 10 | Участие в: - педсоветах;-совещаниях при директоре | Постоянно | Администрация  |

Ответственный за питание контролируют правильность организации питания учащихся:

а) разрабатывает рацион питания, составляет меню в соответствии с физиологическими нормами питания;

б) контролирует качество поступающих продуктов и условия их хранения;

в) контролирует соблюдение правильности технологического процесса приготовления пищи;

г) проверяет санитарное состояние пищеблока;

д) снимает пробу пищи и дает разрешение на ее употребление с записью в бракеражную тетрадь;

е) производит теоретический подсчет калорийности и соотношения ингредиентов – белков, жиров, углеводов, витаминов, основных солей в пище не менее 1 раза в 10 дней;

ж) контролирует режим питания.