**Филиал Примокшанская СОШ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ковылкинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.Г.Гуреева»**

План работы

по организации здорового образа жизни

«Здоровое питание - активное долголетие»

2019г

**План мероприятий**

**В рамках акции «Здоровое питание- активное долголетие**»- Всероссийская акция, реализуемая региональным движением «Сделаем вместе» Акция началась 12 февраля 2019г и продолжится до 30 июня 2019гг. Активно включилась в нее наша школа

**Задачи:**

1. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.

2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

3. Предупреждение заболеваний и сохранение здоровья школьников.

4. Просвещение педагогов и родителей в вопросах организации правильного питания.  
 5.Формирование у детей и подростков ценностного отношения к основам культуры питания.

**Прогнозируемый результат:**

1. Улучшение состояния здоровья школьников по показателям заболеваний, зависящим от

качества питания.

2. Обеспечение благоприятных условий для организации режима дня детей и подростков.

3. Повышение уровня знаний родителей и обучающихся школы по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Название мероприятия** | | **Сроки проведения** | **Охват классов** | **Ответственные** |
|  | | **1 этап Информационный блок ( подготовка лидеров)** | | | | |
| 1 | | Размещение информации о начале акции сайте школы | | март.2019 |  | Звонарева Е.А. |
| 2 | | Заседание активистов Акции | | февраль2019 |  | Звонарева Е.А. |
| 3 | | Оформление уголка здоровья «Правильное питание – залог здоровья»  «Мы – здоровое поколение» | | февраль2019  апрель2019 |  | Звонарева Е.А.  Видякова Н.С. |
| **2 этап Реализация проекта «Здоровое питание»** | | | | | | |
| 4 | | Проведение урока (внеурочного мероприятия) для учащихся 9—11 классов на тему «Здоровое питание» | март2019 | | 9-11кл | Звонарева Е.А. |
| 5 | | Игра «Секреты правильного питания» с учащимися 1—4 классов  «Вода-основа здорового  питания» | март 2019 | | 1-4кл | лидеры акции |
| 6 | | Игра путешествие в страну здорового питания | Март 2019 | | 1-2кл | лидеры акции. |
| 7 | | Проведение лидерами из 9—11 классов интерактивного занятия «Я то, что я ем» для учащихся 5—8 классов. | март2019 | | 5-8кл | лидеры акции. |
| 8 | | Проведение лидерами из 9—11 классов рациона учащихся 5—8 классов в соответствии с принципами здорового питания. Расчёт фактического рациона учащихся 5—8 классов.  «Вода и здоровье» | Март-апрель2019 | | 5-8 кл | лидеры акции. |
| 9 | | Конкурс рисунков по теме:  «Здоровое питание – активное долголетие» | Апрель2019 | | 1-5кл | Учитель ИЗО  лидеры акции. |
| 10 | | Исследовательская работа  «Подсчет и анализ рациона обучающихся» | Апрель2019 | | 5-8 кл | Звонарева Е.А. |
| 11 | | Мастер-класс «Витаминные салаты» | Март2019 | | 5-8кл | Звонарева Е.А.  Канунникова Л.Н. |
| 12 | | Мастер -класс «Полезные  отвары» | Март2019 | | 5-8кл | Звонарева Е.А. |
| 13 | | Конкурс рисунков по теме:  «Здоровое питание – активное долголетие» | Апрель2019 | | 1-5кл | Учитель ИЗО |
| 14 | | Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища» | Апрель2019 | | 1-4кл. 5-8кл | Классные руководители |
| 15  16  17. | | Агитбригады по здоровому питанию  Постановка « Спор кисломолочных продуктов»  **Классные часы, беседы на тему**:  Режим питания. Правила поведения за столом»  «Здоровое питание»  «Здоровое питание и распорядок дняшкольника»  Обработка пищевых продуктов перед употреблением»  «Пищевые риски, продукты , опасные для здоровья  Болезни, передаваемые через пищу»  Правила хранения продуктов и готовых блюд»  Витаминная неделя «Витамин дня»  Выпуск школьной газеты « Правильное питание -путь к Здоровью» | Март-май | | 1-11кл | Классные руководители социальный педагог, мед. работник |
|  | | Защита проектов | Май 2019 | |  | лидеры акции |
|  | | Анкетирование учащихся «Что ты знаешь о правильном питании» | Март 2019 | | 5-11кл | лидеры акции |
|  | | Еженедельный пост в  социальных сетях о проведенных мероприятиях. |  | |  | лидеры акции |
| **3 этап . Работа с родителями** | | | | | | |
| 31 | Индивидуальное анкетирование родителей по вопросам рационального питания | | Апрель 2019 | |  | Социальный педагог |
| 32 | Информирование родителей по вопросам здорового питания с использованием буклетов.информационных стендов | | Март 2019 | |  | Социальный педагог, педагог- организатор |
| 33 | Лекторий для родителей «Правильное питание- залог здоровья» | | Окябрь, апрель2019 | |  | Социальный педагог,кл . руководители |
| **4 этап . Ознакомление учащихся школы с результатами проекта «Здоровое питание»** | | | | | | |
| 4.1 | | Организация выставки плакатов, буклетов посвящённых правильному питанию | | Апрель 2019 | Звонарева Е.А.  Видякова Н.С. | |
| 4.2 | | Отчет о проведении акции , размещение на сайте. | | Май 2019 | Звонарева Е.А. | |