**Утверждаю:**

**Директор МКОУ СОШ№10**

**Сулайманов Р.Г**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**План мероприятий МКОУ СОШ№10 по формированию приверженности к здоровому образу жизни и рациональному питанию на 2024 - 2025 годы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Сроки исполнения** | **Ответственный** |
| 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 | Директор  Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Социальный педагог |
| 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 | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Социальный педагог |
| 3. | Семинар для учителей по вопросам методики гигиенического обучения и формирования здорового образа жизни школьников, организация учебного процесса | В течение II четверти | Заместитель директора по ВР  Школьный врач |
| 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 | Заместитель директора по ВР  Классные руководители |
| 5. | Организация и проведение профилактических мероприятий по формированию жизнестойкости и социально-востребованных жизненных навыков (уроки здоровья, открытые уроки) | В течение года | Заместитель директора по ВР  Социальный педагог |
| 6. | Проведение классных часов, уроков здоровья, бесед, лекции, выпуск стенгазеты о представлении 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 ними заболеваний. | В течение года | Заместитель директора по ВР  Классные руководители |
| 7. | 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» | В течение года | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Социальный педагог |
| 8. | Профилактика вредных привычек: табакокурения, 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 приёма психоактивных веществ)на организм человека и продолжительность жизни (акции, флешмобы, уроки здоровья, викторины, трансляция видеороликов, диктанты и др.)  Пропаганда основ оптимального двигательного режима и закаливания -понятие о гиподинамии и гипокинезии, и их влияние на здоровье. Принципы и методы закаливания: водные процедуры, воздушные и солнечные ванны. С этой целью проведение соревнований, соревнования «Малые олимпийские игры», «День туриста», спортивно-оздоровительные фестивали. Внедрение в образовательный процесс общедоступных малых | В течение года | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Социальный педагог |
| 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.  да 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. | В течение года | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Социальный педагог |
| 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)  опросов 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. | В течение года | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Социальный педагог |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11. | «Продукты, опасные для здоровья», «Мы-здоровое поколение» | Март - апрель 2025 г | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Социальный педагог |
| **12.** | Проведение классных часов по вопросам: «Правильное питание - залог здоровья», «Здоровое питание», «Культура приёма пищи», «О чём может рассказать упаковка», «Хлеб-всему голова» | По расписанию | Заместитель директора по ВР  Классные руководители |
| **13.** | Работа над проектами «Здоровый образ жизни», «Умеем ли мы правильно питаться?», «10-топ полезных продуктов», «Витамины и здоровье», «Здоровая пища для всей семьи» | В течение учебного года | Заместитель директора по ВР  Классные руководители |
| **14.** | Сюжетно-ролевые игры: «Поход в супермаркет - выбираем полезные продукты», «Готовим дома», «Столовый этикет», «Правила поведения в столовой» | Апрель-май | Заместитель директора по ВР  Классные руководители |
| **15.** | Выпуск листовок, памяток, викторина, выставка: «А у меня сегодня на столе...»,«0 том, что вкусно и полезно», «Кулинарная книга здорового питания», «Гигиена питания» | В течение года | Заместитель директора по ВР  Классные руководители |
| **16.** | Проведение анкетирования обучающихся: «Школьное питание: качество и разнообразие обедов», «За что скажем поварам спасибо?» | Февраль  Апрель | Социальный педагог |
| 17. | Индивидуальное консультирование по вопросам организации школьного питания | В течение года | Школьный врач  Заместитель директора по УВР |
| 18. | 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 ВР  Классные руководители |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19.** | Анкетирование родителей «Питание наших детей» Опрос родителей по совершенствованию организации школьного питания с последующим обсуждением на педагогических советах | В течение года | Социальный педагог |
| **20.** | Встреча медработников с родителями «Что ест ребенок в школе и дома?» Распространение печатной продукции (листовки, памятки) по вопросам рационального питания | В течение года | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Социальный педагог |
| **21.** | Контроль за санитарным состоянием класса, школы, проведение рейдов чистоты, соревнования между классами за образцовый класс, обходы школы | Постоянно | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Классные руководители |
| 22. | Регулярное проведение Дней здоровья совместно с родителями обучающихся «Уроки здоровья для детей и взрослых», собрания отцов «Нет лучше образца, чем в глазах пример отца» | По плану | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Классные руководители |
| 23. | Месячник здоровья в школе - организация «площадки здоровья» -диспансеризация, профилактические осмотры учащихся | По плану | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Классные руководители |
| 24. | Экскурсии (выезды) в медицинские организации Минздрава РД **с** целью ознакомления организации профилактической работы по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни. | В течение учебного года | Заместитель директора по ВР  Классные руководители |
| 25. | 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; распространение опыта семейного воспитания; работа в органах школьного самоуправления (родительские собрания, совет школы, родительские комитеты, распространение печатной продукции по темам) | В течение учебного года | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Классные руководители |
| 26. | 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 течение учебного года | Заместитель директора по ВР  Школьный врач  Классные руководители |