

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 2 с. Обшаровка
муниципального района Приволжский
Самарской области

Программа

«Здоровое питание»



Здоровье – не всё,
но всё без здоровья – ничто.
Сократ

Цели и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся через систему профилактических оздоровительных мероприятий

Задачи программы:

- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- Выявление одарённых детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию;
- Привлечение к соревнованиям и конкурсам не только здоровых детей, но и учащихся с ослабленным здоровьем, физическими недостатками, обеспечивая при этом равные шансы на победу для всех учащихся;
- Воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная и широкая пропаганда здорового образа жизни;
- Установление тесной взаимосвязи с медицинскими учреждениями района по вопросам профилактики заболеваний.

Деятельность по реализации программы предполагает:

- Объединение учащихся в соответствии с их спортивными интересами для совместных занятий в спортивных кружках и секциях;
- Проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, Дней здоровья;
- Подготовку и проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний, лекториев;
- Организацию экскурсий, походов, прогулок;
- Пропаганда здорового образа жизни детей и подростков;
- Организация интересного и плодотворного досуга, в том числе и в каникулярное время
- Привлечение внимания родителей и других представителей взрослого населения к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

Участники программы:

- Учащиеся школы;
- Члены педагогического коллектива;



- Медицинские работники;
- Родители

План мероприятий по пропаганде здорового питания с родителями.

Сроки	Мероприятия
Сентябрь	Диспансеризация детей. Анализ заболеваемости и показателей физического развития учащихся школы.
Октябрь	Родительское собрание. Тестирование «Режима дня и режима питания вашего ребенка». Гигиенические нормы, правильное питание и его влияние на здоровье.
Декабрь	«Скажи мне, что ты ешь и я скажу чем ты болеешь». Физическое развитие и белковый рацион.
Март	Как сохранить здоровье ребенка.
Апрель	Родительское собрание Обмен опытом в формировании здорового образа жизни детей.
Май	Беседа с родителями учащихся 9,11 классов Как правильно питаться в период подготовки и сдачи экзаменов.
В течение года	Индивидуальные беседы с родителями по вопросам здорового питания детей.

План мероприятий по пропаганде здорового питания с учителями

Сроки	Мероприятия
Сентябрь	Совещание «Здоровое питание – залог здоровья детей» <ul style="list-style-type: none">• проблемы питания, пути их решения.•
Октябрь	Семинар «Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе»
Ноябрь	Лекция «Здоровье ребенка – основа успешности в учении»
Март	Круглый стол «Лекарства на тарелке» <ul style="list-style-type: none">• правила питания.
Май	«Азбука правопитания» <ul style="list-style-type: none">• лечебные диеты.
В течение года	Контроль классных руководителей за соблюдением режима питания учащихся в школе и дома

План мероприятий по пропаганде здорового питания с учащимися

Сроки	Мероприятия	Классы
Сентябрь	Беседы «Соблюдение режима дня – залог хорошего здоровья» Анкетирование учащихся.	1-11
Октябрь	Конкурсная программа «Что есть, а что не есть? Вот в чем вопрос.» «Мой друг – Мойдодыр»	5-7 1-4
Ноябрь	«Этикет. Поведение за столом» Профилактика пищевых отравлений.	5-6 5-9
Декабрь	Беседа «Роль здоровых зубов» «Гигиена питания» Анкетирование «Расскажи о своем питании»	1-4 7-9 9-11
Январь	«Есть проблемы – есть решения» вечер вопросов и ответов. Практическое занятие «Шаг к здоровью»	10-11 7-9
Февраль	Классные часы «Человек и его здоровье» «Почему болит живот» беседа.	10-11 5-9
Март	Неделя здоровья: <ul style="list-style-type: none"> • викторина «Учимся правильно питаться» • КВН «Искусный кулинар» • репортажи «О правильном питании» • Классный час «Береги здоровье смолоду» о правильном питании 	1-4 7-9 10-11 8
Апрель	Классный час «О вкусах не спорят»	5-7
Май	Беседа «Особенности питания во время подготовки и сдачи экзаменов»	9, 11