

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Недели здорового питания
«Здоровое питание – здоровая нация!» в ГБОУ «Центр
образования г. Гудермес» в 2023-2024 учебном году (далее – Неделя)

1. Общие положения

1.1. Неделя проводится в целях:

- формирования у обучающихся, воспитанников и их родителей знаний о необходимости сохранять и укреплять свое здоровье, важности правильного и полноценного питания в школьном возрасте, как составляющей здорового образа жизни.

2. Основными задачами Недели здорового питания являются:

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

2.2.Формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни; представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

2.3.Предупреждение заболеваний и сохранение здоровья детей школьного возраста;

2.4.Просвещение воспитанников, обучающихся, педагогов и родителей в организации правильного питания;

2.5.Развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности.

3.Организация проведения Недели:

3.1.Участниками Недели могут быть классные руководители, учителя – предметники, медицинские работники и работники пищеблока, а также обучающиеся и их родители (законные представители), в котором организовано горячее питание обучающихся.

4.Порядок проведения Недели:

4.1. Неделя проводится на уровне образовательного учреждения в период с 11.12. по 15.12.2023 г. На данном этапе проводится мероприятия согласно Плану проведения Недели здорового питания «Здоровое питание – здоровье нации!» в ГБОУ «Центр образования города Гудермес».

4.2. Итоги Недели будут подведены 15 декабря 2023 года. Победители конкурсных состязаний награждаются грамотами.

5.Содержание Недели:

Неделя проводится в соответствии с разработанным и утвержденным планом мероприятий Недели в образовательном учреждении.

В рамках проведения Недели, на уровне образовательного учреждения,

предлагается проведение традиционных мероприятий: тематических классных часов, анкетирования обучающихся (приложение 1), викторин, конкурсов рисунков, акций, игр, презентаций, проектов, видеороликов, оформление стендов по пропаганде здорового питания и т.д. с 11.12.2023 по 15.12.2023 г.

Обобщенные материалы по организации и проведению Недели здорового питания необходимо оформить и разместить на сайте учреждения до 16.12.2023 года.

6. Требования к оформлению рисунков:

- соответствие заявленной теме;
- качество исполнения работы;
- рисунки могут быть исполнены в любой технике рисования (акварель, гуашь, цветные карандаши, мелки, масло, и т.д)
- формат А-4
- рисунки должны быть выполнены без помощи родителей или педагогов и подписаны с обратной стороны: Ф.И.О, возраст автора, название рисунка, школа, класс;
- коллективные и анонимные рисунки (не содержащие информацию об участнике конкурса) к участию в конкурсе не допускаются и не рассматриваются.

7. Требования к оформлению уголка школьной столовой:

- стенд должен содержать полезную и важную информацию о правильном и здоровом питании;
- соответствовать тематике конкурса;
- креативность;
- приветствуется применение буклетов, заметок, статей, фотографий, рисунков и т.д.

8. Требования к оформлению видеороликов:

Видеоролики, снятые (созданные) любыми доступными средствами, смонтированные в любом видео редакторе.

Технические требования:

- формат – произвольный;
- оптимальное разрешение видеоролика – 1080 × 720;
- максимальная продолжительность – не более 10 минут;
- объем видеоролика не более – 500 МБ. Основные критерии оценивания

содержания:

- наличие аннотации (сведения об авторах, краткое описание ролика);
- соответствие видеоролика теме конкурса;
- творческая новизна;
- степень оригинальности;
- наличие звукового сопровождения, видеоэффекты – допускаются;
- общее эмоциональное восприятие.

9. Требования к оформлению презентаций:

- полнота раскрытия темы;
- выделение основных идей презентации;
- достоверность, точность, актуальность и полезность содержания;
- подведение итога и вывод;

- дизайн презентации, читаемость шрифта, подборка цвета;
- допустимо использование диаграмм, графиков;
- продолжительность представления слайдов не более 7-8 мин;
- четкость изображения и звука.

10.Жюри Недели

Для организации и проведения Недели создается жюри (приложение 4). Жюри оценивает материалы, проведенные в рамках Недели, представленные участниками Недели.

11.Основные задачи членов жюри:

- просмотр и оценка конкурсных работ (видеоматериалов, фотографий, рисунков и презентаций) по возрастным группам;
- определение победителей конкурсных работ;
- анализ проведенной Недели.

12.Подведение итогов Недели

12.1. Итоги конкурса подводятся 15 декабря 2023 года;

12.2. По результатам конкурса будут определены три лучшие работы в каждой возрастной категории. Победители награждаются грамотами ОУ.

12.3. Работы победителей конкурса рисунков «Я за здоровое питание!» будут представлены на стенде «Приятного аппетита!» в школьной столовой.

12.4. Заместитель директора по НЭР оформляет отчет по предоставленным материалам о проведенной Неделе в образовательном учреждении до 16.12.2023г.

12.5. По итогам Недели публикуется материал Инстаграмм, на сайте школы.

Анкета

для обучающихся в рамках проведения Недели здорового питания

Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх ответов, который характерен для Вас.

Номера выбранных ответов сложите и получите набранное количество баллов.

1. Всегда ли ты моешь руки перед едой?

- 1) да 2) нет 3) иногда забываю.

2. Сколько раз в день ты ешь?

- 1) 3-5 раз 2) 1-2 раза 3) 7-8 раз, сколько захочу.

3. Ешь ли ты на ночь?

- 1) стакан кефира или молока 2) молочную кашу или чай с печеньем (с бутербродом) 3) кириешки или чипсы.

4. Употребляешь ли ты в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно 2) редко, во вкусных салатах 3) считаю это не обязательным.

5. Как часто ты ешь фрукты?

- 1) каждый день 2) 2-3 раза в неделю 3) редко.

6. Употребляешь ли ты в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно 2) 1-2 раза в неделю 3) не употребляю.

7. В твой рацион входят рыбные блюда:

- 1) два и более раз в неделю 2) один – два раза в месяц 3) мне не нравятся рыбные блюда.

8. Подчеркни какие напитки ты предпочитаешь (можно несколько вариантов)?

- 1) сок, компот, кефир, кисель, молоко, какао
2) чай, кофе
3) газированные напитки

9. Любишь ли сладости (конфеты, мармелад, печенье, зефир, варенье...)?

- 1) употребляю умеренно 2) ем часто 3) могу сразу съесть 0,5 кг сладостей.

10. Подчеркни к каким продуктам ты более склонен (можно несколько вариантов)?

- 1) мясо, мед, творог, рыба, овощи, фрукты, зефир
2) сосиски/колбаса, торты, газированные напитки
3) чипсы, кириешки, хот-дог, картошка «фри»

11. Какой пище ты отдаешь чаще предпочтение, подчеркни (можно несколько вариантов):

- 1) постная, вареная, паровая пища

2) жареная, жирная пища

3) маринованная и копченая пища.

12. Составляет ли твое потребление воды полтора литра в сутки?

1) да, выходит 2) близко к этому 3) не считаю

нужным потребление воды.

13. Соблюдаешь ли ты правила поведения за столом?

1) да, я соблюдаю 2) не всегда и не везде 3) нет, не соблюдаю совсем

14. Как по-твоему, ты питаешься здоровой и правильной пищей?

1) да, я питаюсь правильно 2) не совсем здоровое и правильное

3) нет, мое питание далеко от здорового и правильного.

15. Считаешь ли ты, что правильное питание сохранит здоровье?

1) да 2) частично сохранит 3) нет, никак не повлияет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 45 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями

Таблица 2

Анализ анкетирования родителей обучающихся

Наименование образовательного учреждения															
1. Придерживаются ли в Вашей семье правил здорового питания		2. Как Вы оцениваете значение питания для здоровья Вашего ребенка		3. Как Вы считаете необходимо ли обучения Вашего ребенка правильному питанию в ОУ		4. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни		5. Часто ли Ваш ребенок употребляет: кириешки, чипсы, сладкие газированные напитки		6. Требуете ли Вы от своего ребенка соблюдения традиционных правил поведения за столом		7. Интересуетесь ли Вы организацией горячего питания в ОУ		8. В целом Вас устраивает питание в ОУ	
Вариант ответа	Кол-во чел.	Вариант ответа	Кол-во чел.	Вариант ответа	Кол-во чел.	Вариант ответа	Кол-во чел.	Вариант ответа	Кол-во чел.	Вариант ответа	Кол-во чел.	Вариант ответа	Кол-во чел.	Вариант ответа	Кол-во чел.
<i>a</i>		<i>a</i>		<i>a</i>		<i>a</i>		<i>a</i>		<i>a</i>		<i>a</i>		<i>a</i>	
<i>b</i>		<i>b</i>		<i>b</i>		<i>b</i>		<i>b</i>		<i>b</i>		<i>b</i>		<i>b</i>	
		<i>c</i>		<i>c</i>		<i>c</i>		<i>c</i>							
9. Что не любит есть Ваш ребенок, из меню которого предлагает образовательное учреждение?															

Состав жюри
Недели здорового питания
«Здоровое питание – здоровая нация!»

в ГБОУ «Центр образования г.Гудермес» в 2023-2024 учебном году

Халимова Марха Ибрагимовна - заместитель директора по НЭР

Члены жюри:

1. Евтеева Ирина Александровна - заместитель директора по УР
2. Байсуркаева Залина Висиргаджиевна
3. - педагог-организатор
4. Хакимов Тамерлан Расулович - заместитель директора по ИКТ