

**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