

Реализация мероприятий по формированию приверженности к здоровому образу жизни и рациональному питанию в МКОУ «Халимбекаульская нош имени Мусаева А.М.» сентябрь 2024год

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Организован уголок санитарных требований для учащихся в столовой, уголок здоровья	02.09.24	Зам.директора по ВР, медсестра
2	Классный час на тему: «Азбука здорового питания», «Полезные и вредные привычки», «Здоровое питание», «Что такое гигиена?»	сентябрь	Зам.директора по ВР, Соц.педагог, Классные руководители
3	Практическое занятие «Правила поведения в столовой»	08.09.24	Медсестра.
4	«Час здоровья»	В течение месяца	Учителя физкультуры
5			



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

7 - 00	ПОДЪЁМ, ЗАРЯДКА
7 - 15	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
7 - 30	ЗАВТРАК
7 - 50	ДОРОГА В ШКОЛУ
8 - 30	ПРЕБЫВАНИЕ В ШКОЛЕ
12 - 30	ДОРОГА ИЗ ШКОЛЫ
13 - 00	ОБЕД
13 - 30	ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
16-00	ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ
17 - 00	ПОЛДНИК
17 - 15	ПОМОЩЬ ПО ДОМУ
18 - 30	УЖИН
18 - 45	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
21 - 15	ПОДГОТОВКА КО СНУ 21-15
21 - 30	СОН

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...



Соблюдать режим дня  
Ложиться спать вовремя



Делай зарядку  
Занимайся спортом



Чисти зубы утром  
и вечером



Мой руки перед едой,  
после прогулки и игр



Следи за осанкой,  
держи спину ровно



Пиши и читай  
при хорошем освещении

Уголок санитарных требований для учащихся в столовой, уголок здоровья





08.09.24 Практическое занятие «Правила поведения в столовой» 1-4 классы



13.09.24 классный час «Полезные и вредные привычки» 2а,в кл.





17.09.24 классный час «Азбука питания» 4а класс



18.09.24 беседа «Гигиена –что это?» 2-е классы



20.09.24 беседа «Профилактика табакокурения и наркомании»



«Час здоровья» 1-4 классы

Зам.директора по ВР \_\_\_\_\_ Кантиева К.П.