

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Шарабанова .Е.А.
«31» 08 2023 г.

**РЕКОМЕНДОВАНО К
УТВЕРЖДЕНИЮ**

педагогическим советом

Протокол
от «28» 08» 2023г. № 14

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «СОШ № 12
_____ /Н.В. Марченко./

Приказ
от «31» 08 2023г. №—14-Д

Программа
«Здоровое питание»

Новомосковск 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время значительный интерес представляют программы, направленные на сохранение здоровья школьников, в которых используются новые образовательные технологии. Программа ориентирована на учащихся общеобразовательной школы. Она дополняет и расширяет знания о правильном питании, а также формирует навыки здорового образа жизни

В содержание программы включены научно обоснованные данные о значении и необходимом количестве основных компонентов пищи для людей разного возраста и рода деятельности, а также о гигиене питания. Представлены материалы о возможном загрязнении продуктов питания. Рассматриваются вопросы рационального питания с учетом экологических аспектов.

2. Содержание программы

Рост образования в обществе – необходимый, важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. На образование, обеспечивающее социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. За годы обучения в школе возрастает число заболеваний органов пищеварения.

Программа включает управленческие мероприятия по направлениям:

- информационно-аналитическое;
- мотивационно-целевое;
- планомерно-прогностическое;
- организационно-исполнительское;
- контрольно-диагностическое;

Управление по внедрению здорового питания и сохранению здоровья в образовательном процессе предусматривает:

- осмысление направлений деятельности всеми субъектами образовательного процесса;
- поэтапный анализ реализации направлений деятельности; создание организационных условий для реализации мероприятий.

Главные результаты:

1. Сохранение и развитие здоровья учащихся.

2. Снижение уровня заболеваний органов пищеварения. Социальная адаптация (средствами образования) детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Цель: Формирование культуры здоровья на основе навыков рационального питания с учетом индивидуальных особенностей

(национальные традиции, особенности местности, собственные предпочтения, состояние здоровья)

Задачи:

1. Воспитание навыков здорового образа жизни;
2. Раскрытие и углубление понятий о здоровье как одной из главных ценностей;
3. Применение правил здорового питания;
4. Освоение способов объективной оценки рациона питания.

Материальные условия

В школе насчитывается 40 классов. Из них: 1-4-16 классов; 5-9-20 классов; 10-11- 4 класса. Всего учащихся 1069. Спортивный зала, актовый зал, библиотека, столовая. В настоящее время комплекс в целом отвечает техническим, санитарным и противопожарным требованиям, что показала экспертиза, проведенная комиссией по подготовке школы к новому учебному году. Школьная столовая обеспечивает учащихся горячим питанием в соответствии с режимом работы школы.

Кадровые условия

Учителя и классные руководители владеют разнообразными традиционными и нетрадиционными формами, приемами и методами организации и проведения педагогического процесса, умеют рационально применять их в своей обучающей деятельности. В работе педагоги успешно используют знание возрастных, физиологических и психологических особенностей своих воспитанников, их интересов, склонностей и способностей. Для учителей и классных руководителей школы характерно плодотворное сотрудничество с родителями обучающихся. Педагоги проявляют творчество и инициативу, что способствует полноценной реализации программы.

3. Направления деятельности школы по внедрению здорового питания

1. Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранение и развитие здоровья учащихся.
2. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся
4. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления образовательным процессом по организации здорового питания обучающихся.
5. Проведение ежемесячных классных часов с первого по одиннадцатый классы.

1. Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранение и развитие здоровья учащихся.

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе	Каждое полугодие	Завуч
2	Издание локальных актов по сохранению и развитию здоровья обучающихся	Сентябрь	Директор
3	Формирование творческой группы по внедрению программы «Здоровое питание»	Октябрь	Директор
4	Утверждение режима питания, средней стоимости питания	Октябрь	Директор

2. Создание комплекса управленческих условий

1	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра	Один раз в год	Классные руководители
2	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся	Два раза в год	Классные руководители
3	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья	раз в год	Директор. Классные руководители
4	Проведение методических совещаний на тему «Учет индивидуальных особенностей питания детей»	Один раз в год	Завуч
5	Проведение Дня открытых дверей	Два раза в год	Директор. Завучи
6	Формирование программ мониторинга, направленных на реализацию программы «Здоровое питание»	В течение года	Завуч

3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Оборудование кабинетов школы согласно норм СанПИНа		Директор
2	Обеспечение учебно-методической литературой		Директор. Библиотекарь
3	Приобретение ТСО		Директор
4	Приобретение препаратов для витаминизации детей		Петрушеня О.И. родители

4. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления образовательным процессом по организации здорового питания обучающихся.

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Развитие системы информирования субъектов образовательного процесса по внедрению здорового питания.	В течение года	Директор. Завучи, классные руководители
2	С целью контроля сохранения и развития здоровья учащихся: <ul style="list-style-type: none"> • организация социологических исследований, опросов, анкетирования учащихся, родителей и учителей; • анализ способов и форм доведения информации до родителей; • анализ использования информационного обеспечения для создания здорового питания. 	В течение года	Директор. Классные руководители

Приложение № 1 Система ежемесячных классных часов.

Содержание работы со школьниками включает: систему ежемесячных классных часов с первого по 11 классы, проводимых классными руководителями с привлечением к их организации учащихся, медицинского работника и других специалистов в форме бесед, теоретических занятий и тренингов; систему лекций, организационных, лечебно-профилактических и противоэпидемических мероприятий под руководством медицинского работника; систему учебных занятий в начальной школе в рамках курса «Ознакомление с окружающим миром», в средней школе в рамках курсов «Биология», «ОБЖ» и «Обществознание»

1. Система классных часов в 5-х классах

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
4	Сентябрь	Сущность и значение питания. Рациональное питание. Пищевой рацион.	Классный руководитель
2.	Октябрь	Вода как компонент пищи. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков	Классный руководитель
4.	Декабрь	Режим дня	Классный руководитель

5.	Январь	Функции основных систем организма	Классный руководитель, фельдшер
6.	Февраль	Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания.	Классный руководитель, фельдшер
7.	Март	Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека.	Классный руководитель
8.	Апрель	Продукты питания в разных странах	Классный руководитель фельдшер
9.	Май	История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины.	Классный руководитель

2. Система классных часов в 6-х классах

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Энергетическая ценность пищи. Продукты питания. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты. Примеси (чужеродные вещества) пищи.	Классный руководитель
2.	Октябрь	Значение белков в организме. Незаменимые аминокислоты. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Усвояемость белков пищи.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания.	Классный руководитель
4.	Декабрь	Моя семья	Классный руководитель
5.	Январь	Функции основных систем организма	Классный руководитель
6.	Февраль	Гигиена тела	Классный руководитель
7.	Март	Правильное питание	Классный руководитель

8.	Апрель	История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины.	Классный руководитель, школьный врач
9.	Май	Химические элементы организма человека. Роль макро- и микроэлементов в питании человека. Содержание элементов в продуктах питания.	Классный руководитель

3. Система классных часов в 7-х классах

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность.	Классный руководитель
2.	Октябрь	Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии	Классный руководитель
4.	Декабрь	Влияние наркотиков на жизненный стиль человека	Классный руководитель, фельдшер
5.	Январь	Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом	Классный руководитель
6.	Февраль	Правила личной гигиены подростков	Классный руководитель, фельдшер
7.	Март	Гигиена учебного труда и отдыха	Классный руководитель, школьный врач
8.	Апрель	Потребности организма подростка в основных веществах и энергии	Классный руководитель, фельдшер
9.	Май	Гипо- и авитаминозы, их предупреждение.	Классный руководитель, фельдшер

4. Система классных часов в 8 –х класса

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Режим питания подростков. Значение белков, жиров в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у	Классный руководитель
2.	Октябрь	Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Правила выбора гигиенических средств ухода за телом	Классный руководитель, фельдшер
4.	Декабрь	Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления	Классный руководитель,

5.	Январь	Пищевая гигиена	Классный руководитель
6.	Февраль	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка	Классный руководитель, фельдшер
7.	Март	Болезни, передаваемые через пищу	Классный руководитель,
8.	Апрель	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь	Классный руководитель, фельдшер
9.	Май	Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением. Трансгенные методы.	Классный руководитель

5. Система классных часов в 9-11 классах

№	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Режим дня и питания. Гигиена питания. Профилактика заболеваний пищеварительного тракта.	Классный руководитель
2.	Октябрь	Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Гигиена тела - основа здорового образа жизни	Классный руководитель,
4.	Декабрь	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека	Классный руководитель
5.	Январь	Питание - основа жизни	Классный руководитель
6.	Февраль	Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания.	Классный руководитель
7.	Март	Гипо- и авитаминозы, их предупреждение.	Классный руководитель
8.	Апрель	Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека	Классный руководитель, фельдшер
9.	Май	Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества.	Классный руководитель

Приложение № 2. Оценка эффективности работы по формированию основ культуры питания

(Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников")

Анкетирование

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда тебе необходимы для жизнедеятельности
3. Назови 5-7 необходимых продуктов.
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты _____

Орехи _____

Бутерброды _____

Чипсы _____

Шоколад/конфеты _____

Булочки/пирожки _____

Печенье/сушки/пряники/вафли _____

Другие сладости _____

Другое _____

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать _____

Поиграть в подвижные игры _____

Поиграть в спокойные игры _____

Почитать _____

Порисовать _____

Позаниматься спортом _____

Потанцевать _____

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода _____

Молоко _____

Кефир _____

Какао _____

Сок _____

Кисель _____

Сладкая газированная вода _____

Морс _____

Минеральная вода _____