



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 61
Л.В. Астахова
30 сентября 2018 г.
Протокол № 186 от 30.09.18г.

Программа
«Здоровое питание»

Екатеринбург, 2018

Содержание

1. Введение.
2. Содержание программы.
3. Направления деятельности школы по внедрению здорового питания.
4. Приложение №1.

Введение.

На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения – задача государственной важности, так как современные школьники составляют трудовой потенциал страны. Формирование здорового образа жизни на основе навыков рационального питания обучающихся должно проходить непрерывно и целенаправленно. Программа «Здоровое питание» является составной частью школьного Проекта «Школа здоровья», представленного на Педагогическом совете 30.08.2018 г. и принятого к реализации с сентября 2018 года по сентябрь 2023 года.

Программа «Здоровое питание» ориентирована на обучающихся с 1 по 11 классы МАОУ СОШ № 61. Она дополняет и расширяет знания о правильном питании, обучает культуре питания обучающихся, а также формирует навыки здорового образа жизни. Программа МАОУ СОШ № 61 «Здоровое питание» основывается на программе «Разговор о правильном питании», разработанным Институтом возрастной физиологии Российской Академии образования, рекомендованной Министерством образования РФ.

1- 2 классы – «Разговор о правильном питании»;

3- 4 классы – «Две недели в лагере здоровья»;

5-7 классы – «Формула правильного питания»;

8-11 классы – школьная программа «Здоровое питание».

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.

Программа «Здоровое питание» предназначена для пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Программа «Здоровое питание» предназначена просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей МАОУ СОШ № 61.

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;
планово-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:

Сохранение и развитие здоровья обучающихся.

Снижение уровня заболеваний органов пищеварения обучающихся.

Социальная адаптация детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Цель:

- формирование культуры здоровья на основе навыков рационального питания с учетом индивидуальных особенностей (состояние здоровья, национальные традиции, особенности местности, собственные предпочтения).

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.

Сроки и этапы реализации Программы:

1 этап (сентябрь 2018 г. – сентябрь 2019 г.) подготовительный:

- мониторинг по группам здоровья обучающихся;
- динамика формирования отношения к здоровому питанию.

2 этап (сентябрь 2019 г. – сентябрь 2022 г.) апробационный:

- систематическая воспитательная работа по пропаганде здорового питания;
- выполнение мероприятий по здоровому питанию.

3 этап (сентябрь 2022 г. - сентябрь 2023 г.) контрольно-обобщающий:

- результаты выполнения программы;
- коррекция деятельности.

Материальные условия

В МАОУ СОШ №61 располагается 28 учебных кабинетов, спортивный зал, библиотека, столовая. В настоящее время школа отвечает техническим, санитарным и противопожарным требованиям, что показала экспертиза, проведенная комиссией по сдаче школы к новому 2018-2019 учебному году. Школьная столовая обеспечивает всех обучающихся 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.

Направления деятельности школы по внедрению здорового питания

1. Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранение и развитие здоровья обучающихся.
2. Создание комплекса управленческих условий.
3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья обучающихся.
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 обучающихся:

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

2. Создание комплекса управленческих условий:

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Мониторинг физического здоровья обучающихся по итогам медосмотра	Один раз в год	Врач
2	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших обучающихся	Два раза в год	Классные руководители
3	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья	Раз в год	Директор. Врач
4	Проведение методических совещаний на тему «Учет индивидуальных особенностей питания детей»	Один раз в год	Заместитель директора по правовому регулированию
5	Проведение Дня открытых дверей	Два раза в год	Заместитель директора по правовому регулированию
6	Формирование программ мониторинга, направленных на реализацию программы «Здоровое питание»	В течение года	Администрация

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

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Оборудование кабинетов школы соответственно норм СанПиНа	В течение года	Директор, заместитель директора по АХЧ

2	Обеспечение учебно-методической литературой	В течение года	Директор, библиотекарь
3	Приобретение ТСО	В течение года	Директор заместитель директора по АХЧ
4	Приобретение препаратов для витаминизации детей	В течение года	Директор, врач

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

создания здорового питания.

Проведение ежемесячных классных часов с первого по одиннадцатый классы.

Содержание работы с обучающимися включает:

- классные часы с первого по одиннадцатый классы, проводимые классными руководителями;
- беседы, лекции, тренинги, проводимые медицинскими работниками;
- лечебно-профилактические и противоэпидемические мероприятия под руководством медицинского работника;

- учебные занятия в 1-4 классах в рамках курса «Ознакомление с окружающим миром», в 5-11 классах - в рамках курсов «биология», «ОБЖ» и «обществознание».

Приложение № 1. Система ежемесячных классных часов.

1. Система классных часов в 1 – классе:

	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Если хочешь быть здоров	Классный руководитель
2.	Октябрь	Самые полезные продукты	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Удивительные превращения пирожка	Классный руководитель
4.	Декабрь	Кто жить умеет по часам	Классный руководитель
5.	Январь	Вместе весело гулять!	Классный руководитель
6.	Февраль	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Классный руководитель
7.	Март	Плох обед, если хлеба нет	Классный руководитель
8.	Апрель	Время есть булочки	Классный руководитель
9.	Май	Праздник здоровья	Классный руководитель

3. Система классных часов во 2 – классе:

	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Если хочешь быть здоров	Классный руководитель
2.	Октябрь	Пора ужинать	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Весёлые старты	Классный руководитель
4.	Декабрь	На вкус и цвет товарищей нет	Классный руководитель
5.	Январь	Как утолить жажду	Классный руководитель

6.	Февраль	Что помогает быть сильным и ловким	Классный руководитель
7.	Март	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Классный руководитель
8.	Апрель	Праздник здоровья	Классный руководитель
9.	Май	Мой дневник здоровья	Классный руководитель

5. Система классных часов в 3 – классе:

	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Давайте познакомимся	Классный руководитель
2.	Октябрь	Из чего состоит наша пища	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Классный руководитель
4.	Декабрь	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Классный руководитель
5.	Январь	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Классный руководитель
6.	Февраль	Где и как готовить пищу	Классный руководитель
7.	Март	Блюда из зерна	Классный руководитель
8.	Апрель	Молоко и молочные продукты	Классный руководитель
9.	Май	Что можно есть в походе	Классный руководитель

7. Система классных часов в 4 – классе:

	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Здоровье – это здОрово	Классный руководитель
2.	Октябрь	Питание и здоровье.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Вода и другие полезные напитки	Классный руководитель

4.	Декабрь	Что и как можно приготовить из рыбы	Классный руководитель
5.	Январь	Дары моря	Классный руководитель
6.	Февраль	Кулинарное путешествие по России	Классный руководитель
7.	Март	Спортивное путешествие по России	Классный руководитель
8.	Апрель	Олимпиада здоровья	Классный руководитель
9.	Май	Дневник физического развития	Классный руководитель

8. Система классных часов в 5 классе:

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Здоровье – это здОрово. Почему важно быть здоровым	Классный руководитель
2.	Октябрь	Режим дня	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Питание и здоровье	Классный руководитель
4.	Декабрь	Движение и здоровье	Классный руководитель
5.	Январь	Продукты разные нужны – блюда разные важны. Белки и продукты - источники белка	Классный руководитель, фельдшер
6.	Февраль	Продукты - источники углеводов	Классный руководитель, фельдшер
7.	Март	Продукты – источники жиров	Классный руководитель
8.	Апрель	Витамины и минеральные вещества	Классный руководитель фельдшер
9.	Май	Энергия пищи. Калорийность продуктов	Классный руководитель

9. Система классных часов в 6 классе:

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Энергия пищи. От чего зависит потребность в энергии	Классный руководитель
2.	Октябрь	Движение и энергия	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии	Классный руководитель
4.	Декабрь	Ты – покупатель. Основные отделы магазина	Классный руководитель
5.	Январь	Правила для покупателей	Классный руководитель
6.	Февраль	О чём рассказала упаковка	Классный руководитель
7.	Март	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	Классный руководитель
8.	Апрель	Как правильно хранить продукты	Классный руководитель, школьный врач
9.	Май	Приготовление пищи и правила сервировки стола	Классный руководитель

10. Система классных часов в 7 классе:

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Кухни разных народов. Питание и климат	Классный руководитель
2.	Октябрь	Кулинарная история. Как питались доисторические люди	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Как питались в Древнем Египте	Классный руководитель
4.	Декабрь	Как питались в Древней Греции и Риме	Классный руководитель

5.	Январь	Как питались в Средневековье	Классный руководитель
6.	Февраль	Как питались на Руси и в России. Традиционные русские блюда	Классный руководитель
7.	Март	Русская каша. Хлеб – всему голова	Классный руководитель
8.	Апрель	Необычное путешествие. Кулинарные музеи	Классный руководитель
9.	Май	Кулинария в живописи, литературе, музыке	Классный руководитель

11. Система классных часов в 8 классе:

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
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	Классный руководитель, фельдшер
4.	Декабрь	Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания	Классный руководитель, врач
5.	Январь	Моя семья	Классный руководитель

6.	Февраль	Гигиена тела	Классный руководитель, фельдшер
7.	Март	Правильное питание	Классный руководитель, фельдшер
8.	Апрель	История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины	Классный руководитель, фельдшер
9.	Май	Химические элементы организма человека. Роль макро- и микроэлементов в питании человека. Содержание элементов в продуктах питания	Классный руководитель

12. Система классных часов в 9 классе:

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания взрослых людей. Режим питания	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 детей и подростков	Классный руководитель, фельдшер
4.	Декабрь	Влияние наркотиков на жизненный стиль человека	Классный руководитель
5.	Январь	Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом	Классный руководитель
6.	Февраль	Правила личной гигиены подростков	Классный руководитель
7.	Март	Гигиена учебного труда и отдыха	Классный руководитель
8.	Апрель	Потребности организма подростка в основных веществах и энергии	Классный руководитель, фельдшер
9.	Май	Гипо- и авитаминозы, их предупреждение	Классный руководитель

13. Система классных часов в 10 классе:

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Режим питания подростков. Значение белков, жиров в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей	Классный руководитель
2.	Октябрь	Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания	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
7.	Март	Болезни, передаваемые через пищу	Классный руководитель
8.	Апрель	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь	Классный руководитель
9.	Май	Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением. Трансгенные методы. Оценка новых продуктов питания	Классный руководитель

14. Система классных часов в 11 классе:

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
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. Биологическая роль углеводов в организме человека	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
9.	Май	Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества	Классный руководитель