

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа № 79

Утверждаю
Директор МБОУ Школа № 79
Р.Н.Сыртланов

Программа «Здоровое питание»

Город Уфа

2019-2020 учебный год

Содержание

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

1.Введение

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

2. Цель программы:

Формирование культуры здорового питания учащихся школы, совершенствование организации питания.

3. Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного рационального питания детей.

Материальные условия

В школе располагается учебные кабинеты, оснащенные мебелью, соответствующей росту детей, проекторами, позволяющими проводить обучающую и просветительскую работу с учащимися и родителями. Имеется 2 спортивных зала, библиотека, столовая. Школьная столовая обеспечивает всех учащихся полноценным сбалансированным 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.

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

Создание комплекса управленческих условий

1	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра	Один раз в год	Медсестра, классные руководители
2	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся	В течение года	Психолог
3	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья	В течение года	Директор, завучи, классные руководители
4	Проведение методических совещаний на тему «Учет индивидуальных особенностей питания детей»	В течение года	ЗДВР, ответственный по питанию, медсестра
6	Формирование программ мониторинга, направленных на реализацию программы «Здоровое питание»	В течение года	Директор, ответственный по питанию

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

№ п/п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
-------	-------------------------	-------	---------------

1	Оборудование кабинетов школы согласно нормативов СанПИН		Директор, зам. по АХЧ
2	Обеспечение учебно-методической литературой		Директор, библиотекарь
3	Приобретение ТСО		Директор, зам. по АХЧ

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	Администрация школы
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	Администрация школы

Приложение № 1 Система ежемесячных классных часов.

Содержание работы со школьниками включает: систему ежемесячных классных часов в 1-11 классах, 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 1 – 4 классах

п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
4	Сентябрь	Сущность и значение питания. Рациональное питание.	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, медсестра
6.	Февраль	Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания.	Классный руководитель, медсестра
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 медсестра
9.	Май	История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины.	Классный руководитель

2. Система классных часов в 5 - 8 классах

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
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, медсестра
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, медсестра
7.	Март	Болезни, передаваемые через пищу	Классный руководитель,
8.	Апрель	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь	Классный руководитель, психолог
9.	Май	Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением. Оценка новых продуктов питания.	Классный руководитель

3. 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. Биологическая роль углеводов в организме человека.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Гигиена тела - основа здорового образа жизни	Классный руководитель, медсестра
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, психолог
9.	Май	Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества.	Классный руководитель