|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»:  Совет школы:  \_\_\_\_\_\_ Р.С. Кажахметова  «\_\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_» 201\_\_ г. | «УТВЕРЖДАЮ»:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И. Чубатова  «\_\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_» 201\_\_г. |

**Программа**

**«Культура здорового питания»**

Пояснительная записка

Культура здорового питания подростков и детей в любом обществе в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, т.к. этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации.

Много знаний получают дети в дошкольном и школьном возрасте, но, к сожалению, редко их учат следовать правилам культуры питания. Обучение в школе происходит в период ускоренного роста и полового созревания. Адаптация в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии.

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать свое питание в соответствии с потребностями организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья. В основе такого «культурного» питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Опыт показывает, что создание благоприятной образованной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует формированию культуры здорового питания школьников. Биологическая реакция организма школьника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды.

Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Разработанная нами программа «Культура здорового питания» направлена на валеологическое образование учащихся, основанное на принципах рационального питания. В реализации программы «Культура здорового питания», задействованы все службы школы: администрация, педагоги, психолог, медицинский работник и технический персонал.

**Цель программы:** «Формировать ценностное отношение к своему здоровью; знать о влиянии питания на здоровье»

**Задачи программы**

1. Отработать систему выявления уровня культуры здорового питания учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

2. Популяризация преимуществ культуры здорового образа жизни, расширение кругозора школьников области рационного питания.

3. Просвещение родителей в вопросах культуры здорового питания, основанных на принципах здорового питания.

**Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психологически, нравственно адекватно оценивающий

свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Участники программы**

• учащиеся;

• классные руководители;

• учителя-предметники;

• школьные специалисты (социальный педагог);

• родители.

Основные направления деятельности.

Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Мероприятие | Сроки | Ответственный |
| 1 | Организация режима питания основанного на принципах: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие (1-11 кл.) | В течение года | Администрация школы, повар, комиссия по питанию |
| 2 | Организация перемен и длительной  динамичной паузы для приема пищи | В течение года | Администрация школы, классные руководители |
| 3 | Включение вопросов о культуре питания в планы воспитательной работы |  | Заместитель директора по ВР, классные руководители |
| 4 | Контроль за соблюдением норм  самообслуживания | В течение года | Администрация школы |
| 5 | Повышение грамотности учителей в вопросах культуры питания | В течение года | Администрация школы |

Диагностическая работа – комплекс мероприятий направленных на отслеживание параметров культуры здорового питания, как учащихся, так и учителей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Мероприятие | Сроки | Ответственный |
| 1 | Создание дневников рационального питания | Сентябрь, октябрь | Классный  руководитель |
| 2 | Осуществление контроля за соблюдением сбалансированного питания (дневной, недельный, годовой) | В течение года | Администрация школы, комиссия по питанию |
| 3 | Медико-педагогический  мониторинг детей и подростков призачислении в школу (с учетом  соматического здоровья) | Сентябрь | Классный руководитель |

Профилактическая и коррекционная работа, предупреждение и своевременное выявление отклонений в вопросах культуры питания школьников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Мероприятие | Сроки | Ответственный |
| 1 | Плановый мед. осмотр | Сентябрь, октябрь | Мед. работники Чебаклинского сельского ФАПа |
| 2 | Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов | В течение года | Администрация школы |
| 3 | Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов). | В течение года | Комиссия по питанию |
| 4 | Контроль за недопустимым использованием вредных пищевых добавок | В течение года | Комиссия по питанию |

Научно-методическая работа – использование результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, их экспериментальное внедрение в учебный процесс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Использование различных форм массовой пропаганды культуры здорового питания:  организация лекций, проведения дня здорового питания | В течение года | Заместитель директора по ВР |
| 2 | Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здорового питания в классных комнатах | В течение года | Заместитель директора по ВР, классные руководители |

ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ В

КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**1. Функции медицинской службы:**

• проведение диспансеризации учащихся школы;

• медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;

• выявление учащихся специальной медицинской группы;

**2. Функции директора и его заместителей:**

• общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

• общее руководство и контроль за организацией культуры здорового питания учащихся в школе;

• организация преподавания вопросов культуры здорового питания на уроках

биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;

• обеспечение работы пищеблока во внеурочное время и во время каникул;

• разработка системы внеклассных мероприятий по культуре здорового питания учащихся и ее контроль;

• организация работы классных руководителей по программе «Культура

здорового питания» и ее контроль;

• организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и

охват питанием детей из таких семей;

• организация работы психологической и социальной службы в школе.

**3. Функции классного руководителя:**

• санитарно-гигиеническая работа по организации питания детей в школе;

• организация и проведение в классном коллективе мероприятий по культуре

здорового питания учащихся;

• организация и проведение профилактической работы с родителями;

организация встреч родителей с работниками столовой, мед. работниками.

• организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты,

лекции, конкурсы и др.) в рамках программы «Культура здорового питания»;

• организация и проведение исследования уровня физического и

психофизического здоровья учащихся с учетом правил здорового питания.

Тематические мероприятия.

(1-4 кл.)

1. Роль питания:

• В обеспечении нормального эмоционального состояния.

• В поддержании физического и психического здоровья человека.

2. Отношение к пище для нас имеет значение

• Вкусно - невкусно

• Эстетично – не эстетично

• Полезно – вредно

3. Правильное питание необходимо для обеспечения

 нормального кроветворения

 нормального иммунитета

 высокой работоспособности

 нормального зрения

 нормального полового созревания

 нормального состояния кожных покровов

(5-8 кл.)

1. Принципы рационального питания

• Энергетическое равновесия

• Сбалансированное соотношение – белков, жиров, углеводов, минеральных

веществ и витаминов.

• Режим питания

2. Энергозатраты организма зависят от

• Пола

• Возраста

• Физической активности

• Профессии

• Состояния здоровья

3. Сбалансированное питание

• Белки

• Жиры

• Минеральные вещества и витамины

• Углеводы

(9-11 кл.)

1. Влияние питания на здоровье

• Редкие приемы пищи

• Избыток насыщенного жира

• Избыток поваренной соли

2. Правила здорового питания

3. Тарелка оптимального соотношения продуктов

Заключение.

Данная программа «Культура здорового питания» рассчитана на 1 год и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.