Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Урывская основная общеобразовательная школа

**«Утверждаю»**

 Директор МБОУ Урывской СОШ

 Приказ от 31 августа 2022 года

 № 135

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Л.Г. Светлова

Программа

«Здоровое питание»

###

1-4 классы

2022 – 2023 учебный год

### Содержание

1. Введение
2. Содержание программ
3. Направления деятельности школы по внедрению здорового питания.

 **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

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;
* планово-прогностическое;
* организационно-исполнительское;
* контрольно-диагностическое;

***Управление по внедрению здорового питания и сохранению здоровья в* образова*тельном 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.

Факторами, способствующими или препятствующими достижению целей нашей программы, являются следующие нормативно-правовые, финансовые, материальные, кадровые, методические, мотивационные и временные условия работы школы.

### Материальные условия

В школе располагается 8 учебных кабинетов, спортивный 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 всех учащихся горячим питанием в соответствии с режимом работы школы. В целом, характеризуя учебно-материальную базу школы, следует отметить недостаточный уровень ее оснащения, а также целесообразность и планомерность ее развития и использования в образовательном процессе.

### 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. Создание комплекса управленческих условий

3. 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  |  | ДиректорФельдшер ФАПа  |

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  |
| 2  | С целью контроля сохранения и развития здоровья учащихся: * 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. Завучи  |

**Приложение № 1 Система ежемесячных классных часов.**

Содержание работы со школьниками включает: систему ежемесячных классных часов с первого по девятый 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 учебныхзанятий в начальной школе в рамках курса «Ознакомление с окружающим миром», в средней школе в рамках курсов «Биология», «ОБЖ» и «0бществознание»

### 1. Система классных часов в 1-классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 пищи. | 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 руководительфельдшер |
| 9.  | Май  | История открытия витаминов. Витамины, их классификация и роль в организме. Продукты, содержащие витамины. | Классный руководитель  |

###

### 2. Система классных часов в 2 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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  |  | 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 3 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Сроки** | **Тема классного часа** | **Кто проводит** |
| 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  |
| 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 4 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Сроки | Тема классного часа | Кто проводит |
| 1.  | Сентябрь  | Режим питания подростков. Значение белков, жиров в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детейдетей. | 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, 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. Оценка новых продуктов питания. | Классный руководитель  |