

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
протокол № 9 от 28.02.2019г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы
от 04.03.2019г. № 01-09/20-3



Программа

по формированию культуры здорового питания
на 2019-2021 годы

Пояснительная записка.

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Обучающийся должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм обучающегося постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Очевидно, что процесс обучения в ОСШ № 96 не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная

утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Данная программа сориентирована на изучение наиболее важных проблем, связанных с организацией рационального питания.

Цель: Формирование у обучающихся и их родителей общей культуры правильного питания и ответственности за состояние своего здоровья, как благосостояние общества, и в первую очередь о важности правильного питания, как составляющей здорового образа жизни.

Для достижения этой цели были поставлены **следующие задачи:**

- Дать представление о негативных факторах риска здоровью обучающихся от недоброкачественной пищи, существовании и причинах возникновения заболеваний ЖКТ от неправильного питания;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- Сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- Сформировать потребность обучающегося безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- Научить, обучающихся делать осознанный выбор блюд в столовой и повседневной жизни, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
- Отработка системы выявления уровня здоровья обучающихся ОСШ № 96 и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
 - Контроль проведения воспитательной работы с обучающимися по привитию навыков культуры приема пищи;
 - Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Расширение участников в реализации программы;
- Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни.

Участники программы:

Семья:

- организация контроля над питанием обучающихся.

Администрация ОСШ № 96:

- индивидуальные беседы;

- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса, основ здорового образа жизни.

Медицинский работник:

- уроки здоровья;
- индивидуальные беседы;
- контроль за здоровьем обучающихся;
- контроль за состоянием столовой и пищеблока.

Педагогический коллектив:

- совещания, педагогические советы;
- родительские собрания, классные часы, беседы о ЗОЖ, рациональном питании;
- пропаганда здорового образа жизни.

Социальный педагог:

- выявление неблагополучных семей, посещение на дому;
- санитарно-гигиеническое просвещение.

Программа включает в себя следующие основные направления:

- Отношение всех участников образования к здоровому питанию как ценности.
- Формирование представлений о себе как о здоровом человеке.
- Способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия.
- Конкретные привычки здорового питания.
- Установка образовательного процесса на здоровое питание осуществляется через деятельность всех участников образовательного процесса.
- Организация приёма пищи обучающимися.
- Профилактическая работа по предупреждению вредных привычек.

Ожидаемые результаты:

1. Постепенное снижение уровня заболеваемости детей желудочно-кишечного тракта.
2. Повышение уровня профилактической и оздоровительной работы по питанию.
3. Формирование культуры здорового питания жизни в семье.
4. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья (курение, токсикомания, пивной алкоголизм)
5. Подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.
6. Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды, уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке, сознательно выбирая наиболее полезные, умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.
7. Уметь организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.
8. Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям питание в повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.
9. Привлечение обучающихся, родителей, педагогов к культуре питания.
10. Объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и

здоровому образу жизни как ценности, формирование культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.

11.Повышение уровня материально-технического оснащения столовой.

12.Привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

Основные принципы:

- Демократичность (свобода выбора обучающимися внеучебных занятий, планирование работы совместно с педагогами, обучающимися, родителями, социальными партнерами);
- Равенство (нет дискриминации, оскорблений друг друга, боязни неудач);
- Участие (вовлечение всех участников проекта во все стадии планирования, реализации и оценки своих действий);
- Целостность (проект направлен на укрепление физического, психологического, социального здоровья);
- Системность (физическое развитие происходит не хаотично, а по определенной системе);
- Наглядность;
- Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности;
- Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по здоровому питанию как ценности;
- Учёт возрастно – половых особенностей, обучающихся в содержании учебного материала;
- Научная обоснованность и практическая целесообразность;
- Возрастная адекватность;
- Необходимость и достаточность информации;
- Модульность структуры;
- Системность и последовательность;
- Вовлеченность семьи в реализацию программы.

Прогнозируемая модель личности обучающегося – это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям нестабильного социума.

Сроки и этапы реализации программы: 2019-2021 годы

1. Подготовительный этап (2019)

1.Проведение анализа уровня заболеваемости обучающихся алиментарно-зависимыми заболеваниями и его связи с качеством питания обучающихся в ОСШ № 96.

2.Разработка и внедрение мер, направленных на улучшение информированности детей и их родителей в вопросах здорового питания, а также популяризацию здорового питания и здорового образа жизни.

3.Анализ полученных результатов и подведение итогов 1 этапа.

2. Практический этап (2019-2021)

1.Приступить к реализации разработанных на первом этапе Программы комплекса мер, направленных на повышение информированности детей, их

родителей и педагогов в вопросах здорового питания, а также популяризацию здорового питания и здорового образа жизни.

2. Выпуск стенда «Правильное питание-залог здоровья».

3. Изучение и внедрение новых воспитательных технологий

3. *Обобщающий этап – май-июнь 2021 года.*

1. Анализ работы по программе.

2. Подведение итогов реализации программы.

3. Составление рекомендаций по работе в данном направлении исходя из полученных данных.

4. Обобщение опыта.

5. Подготавливается отчет по содержанию, технологиям и результатам работы; выделены проблемные вопросы и перспективы дальнейшего развития ОСШ № 96.

Заключение:

Данная программа рассчитана на 2 года и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.