



Утверждено
приказом МОУ «СП №3»
31.08.2020г. № 329/01-18.
Директор МОУ
«СП №3 им. Я.И. Чапичева»
Л.В. Заболотная

Программа «Здоровое питание – здоровые школьники»

Муниципальное общеобразовательное учреждение города Джанкоя Республики Крым
«Средняя школа № 3 имени Героя Советского Союза Я.И. Чапичева»

Руководитель МОУ «СП №3 им. Я.И. Чапичева»: Заболотная Л.В.
Разработчик: социальный педагог Галанюк Е.Л.

г. Джанкой, ул. Чапичева, 1
т. 3-42-40

2020 – 2023 г.



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыряться,
Песни петь дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Пояснительная записка.

Актуальность.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе РФ "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Правовая основа программы:

Конвенция о правах ребенка;

Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»;

СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

Программа «Комплексная реорганизация системы школьного питания»;

Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»;

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры.

Устав МОУ «СШ №3 им. Я.И. Чапичева»

Цели:

сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов;

обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием;

совершенствование системы организации питания в школе, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.

Задачи:

обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием;

пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций, дискуссий);

формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;

формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями;

дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.

Обоснование актуальности поставленных задач

Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые

представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное

достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится

основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта,

эндокринной системы, сердечно - сосудистой системы и онкологических процессов. В

организме человека нет органа или системы, от характера, питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную

роль на каждом этапе развития организма

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма.

Многие учащиеся школы имеют слабое представление о правильном питании как

составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников

связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст -

фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с

недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Целевая группа: дети 7-18 лет.

Сроки реализации программы: 2020 - 2023 г.г.

Участники: медицинский работник, администрация школы, педагогический коллектив.

Основные мероприятия программы:

Предоставление школьникам качественное, сбалансированное и рациональное питание, соответствующее физиологическим потребностям детей.

Соответствие ежедневного меню нормам СанПиН.

Разнообразные формы питания.

Соответствие обеденного зала нормам СанПиН.

Культура принятия пищи.

Максимальный контроль за качеством питания.

Максимальный охват школьников питанием.

Предоставление диетического питания нуждающимся.

Разъяснительная и профилактическая работа по вопросам здорового питания и пропаганда здорового питания, как среди школьников, так и их родителей.
Оснащение пищеблока современным технологическим оборудованием, качественной посудой.

Основные направления работы.

I-е направление.

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение:

Организационное совещание – порядок приема учащимися завтраков и обедов;

Заседание МО классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам:

- охват учащихся горячим питанием;
- соблюдение санитарно - гигиенических требований;
- профилактика инфекционных заболеваний;

Организация работы школьной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители);

Осуществление ежедневного контроля за работой столовой.

II-е направление

Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся:

1. Проведение классных часов по темам:

- режим дня и его значение;
- культура приема пищи;
- «Хлеб – всему голова»;
- «Польза и вред пищевых добавок»;
- острые кишечные заболевания и их профилактика

2. Курс «Полезные навыки» и «Полезные привычки».

3. Конкурс газет среди учащихся 5 – 11 классов «О вкусной и здоровой пище».

4. Беседы с учащимися 8 - 11 классов «Берегите свою жизнь».

5. Анкетирование учащихся:

- школьное питание;
- по вопросам питания;

6. Цикл бесед «Азбука здорового питания».

III – е направление.

Работа по воспитанию культуры питания среди родителей учащихся:

Проведение классных родительских собраний по темам и питание ребенка.

Индивидуальные консультации врача и медсестры школы.

Родительский лекторий «Здоровье и безопасность детей - забота семьи и школы».

Анкетирование родителей «Питание глазами родителей».

IV-е направление.

Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей:

1. Продолжение эстетического формирования зала столовой.

2. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания

Конечная **цель** программы - улучшение здоровья школьников при правильной организации качественного, сбалансированного и здорового питания.

Питание - это процесс усвоения организмом питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

При правильно организованном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет огромное значение для предупреждения многих заболеваний и преждевременного старения.

Питание следует организовать таким образом, чтобы оно обеспечило нормальное развитие и слаженную деятельность всего организма. Для этого пищевой рацион должен быть сбалансирован по качеству и количеству белков, жиров, углеводов и других необходимых для жизнедеятельности компонентов пищи с потребностями человека, соответственно его роду занятия, возрасту, полу.

Установлено, что в рационе питания оптимальным для практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4.

Современный мир с его техническим прогрессом научил нас двигаться. Человек все меньше тратит свою собственную энергию, снижается двигательная активность. Пища поступает в организм, как из «рога изобилия», органы пищеварения не справляются с этим потоком, сотни калорий остаются нерастраченными. В результате появляются многочисленные болезни, и самая распространенная из них – избыточный вес. Кстати, около половины населения нашей страны страдает избыточным весом, а четвертая часть – ожирением и нуждается в лечении. Малая двигательная активность, избыточное или недостаточное питание – эти недуги организма, разрушающие его, стали одной из примет сегодняшней жизни в значительной степени по причине нашей невежественности в области культуры питания.

Задача деятельности педагогического коллектива в рамках программы – своевременно обучать, пропагандировать здоровое питание, здоровый образ жизни, культуру питания. Питание – многофункциональный процесс, но можно выделить три основные функции: Энергетическая, заключающаяся в снабжении организма энергией. Энергия расходуется на основной обмен и физическую деятельность.

Заключается в обеспечении организма пластическими веществами, к которым, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени углеводы. Следует отметить, что потребность в пластических веществах повышена в детском возрасте, когда они используются не только для замены разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но и для осуществления процессов роста.

Снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности, – ферментами и гормонами. Большинство этих химических веществ способно синтезироваться в организме, однако некоторые (например, витамины) должны обязательно поступать извне, с пищей.

В соответствии с перечисленными выше функциями, которые выполняет питание, должен строиться и пищевой рацион человека. Три кита, на которых он зиждется, – это умеренность, разнообразие, режим питания. Именно умеренность определяет в конечном итоге здоровье человека и даже его образ жизни.

Отказ от переедания – важнейшее условие здорового образа жизни.

Еще 2500 лет назад Гиппократ предупреждал «чрезмерное насыщение желудка, производит болезни, а чрезвычайно тучные люди гораздо скорее умирают, чем худощавые».

Венецианец Луиджи Корнадо, живший в XVI веке, в книге «Простой способ восстановит здоровье» отмечал: «Природа учит нас жить, довольствуясь малым, соблюдать меру ... и есть только то, что необходимо для существования, потому что излишек полезен только болезни и смерти... и если приносит минутное удовольствие вкусу человека, то скоро причинит его телу продолжительно страдание, непоправимый вред».

И.П.Павлов считал, что человек может жить до ста лет. «Мы сами, – отмечал он, – своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Другой великий ученый И.И.Мечников, также полагал, что «смерть раньше 150 лет – насильственная смерть».

Если вспомнить, что в бронзовом веке человек жил в среднем 18 лет, в конце прошлого века – 32 года, а в наше время этот срок увеличился до 70 и более лет, то очень возможно, что 150 лет – вполне реальная продолжительность жизни людей уже в обозримом будущем. И, безусловно, важнейшим условием достижения этого является правильное, научно обоснованное питание.

Общеизвестно, что большинство долгожителей были, как правило, очень умеренны в пище.

Согласно теории сбалансированного питания для хорошего усвоения пищи и нормальной жизнедеятельности организма требуется снабжение его всеми необходимыми пищевыми веществами в определенных соотношениях, и не более того.

Меню в школьной столовой составляется именно с учетом рекомендаций о потребности растущего организма в энергии и пищевых веществах.

Задача школы привести деятельность пищеблока, столовой, организацию питания в соответствие новым правилам и нормам СанПиН, которые направлены на обеспечение здоровья обучающихся и предотвращение возникновения и распространения инфекционных (и

неинфекционных) заболеваний и пищевых отравлений, связанных с организацией питания в общеобразовательных учреждениях. Новые санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.5.2409-08 устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях и содержат требования:

к санитарно-техническому обеспечению организаций общественного питания образовательных учреждений, их размещению, объемно-планировочным и конструктивным решениям для действующих учреждений и отдельно для строящихся и реконструируемых зданий образовательных учреждений;

к организации обслуживания обучающихся горячим питанием;

к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции;

к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности;

к организации питьевого режима;

к условиям труда персонала.

Главной **задачей** нашей деятельности в школе в рамках данной программы является - научить учащихся относиться к своему здоровью серьезно, правильно питаться, дать знания о роли белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в питании. Знакомить с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов, умение ими пользоваться, обучать рецептам здоровой и полезной еды, проводить конкурсы на лучшие рецепты мам и бабушек, а также не забывать, что ели наши предки. А еда наших предков была намного здоровее и полезнее для здоровья, чем современная кухня. Учить какие продукты следует, есть в целях профилактики болезней. Знакомить с химическим составом основных пищевых продуктов, рекомендуемыми физиологическими нормами потребления энергии, суточными потребностями в килокалориях, с калорийностью продуктов и готовых блюд, содержанием незаменимых аминокислот в важнейших продуктах, с главными источниками холестерина, с формулой сбалансированного питания, с рационом питания, как хранить продукты, их максимальные сроки хранения. Большое значение уделять культуре принятия пищи.

Немаловажным мы считаем и знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью. Чем порадовать гостей за праздничным столом, что должно включать в себя праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол. Как быстро приготовить закуски, салаты.

Очень надеемся изменить сознание наших детей и их родителей в вопросе о пользе правильного питания.

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

Контроль качества питания;

Контроль обеспечения порядка в столовой;

Контроль культуры принятия пищи;

Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

2. Обязанности работников столовой:

□ Составление рационального питания на день и перспективного меню;

• Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;

• Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

• Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности классных руководителей:

• Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;

• Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;

• Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;

Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет.

Мероприятия по реализации Программы «Здоровое питание»

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Работа с обучающимися.			
1	Проведение уроков–здоровья , классных часов, внеклассных мероприятий	По плану	Классные руководители
2.	«Широкая масленица»	февраль	Классные руководители, педагог - организатор
3	Конкурс стенгазет «Правильное питание»	апрель	Классные руководители
4	Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе	1 раз в полгода	Ответственный за горячее питание.
5	Выставка учебно-просветительской литературы «Гигиена питания»	1 раз в четверть	библиотекарь
Работа с педколлективом.			
1	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	1 раз в четверть	Администрация
2	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Медсестра
3	Организация бесплатного питания обучающихся льготной категории	В течение года	Классные руководители 1– 11 классов Ответственный за питание
4	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Классные руководители 1 – 11 классов
5	Пропаганда горячего питания среди родителей.	В течение года	Классные руководители 1 – 11 классов
Работа с родителями.			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в четверть	Классные руководители 1– 11 классов
2	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	1 раза в год	Ответственный за питание
3	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к	В течение года	Классные руководители 1 – 11 классов

	ЗОЖ.		
Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой			
4	Составление графика приёма пищи.	Сентябрь	Ответственный за питание
5	Составление графика дежурства по школе и в столовой.	Каждую четверть	Зам. директора по УР
6	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	В конце года	Ответственный за питание
7	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Бракеражная комиссия

Ожидаемые конечные результаты.

Выполнение программы позволит школе достигнуть следующих результатов:

1. Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся.
2. Обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
3. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;
4. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
5. Организовать работу обучающихся семинаров по вопросам организации питания;
6. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
7. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;
8. Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;
9. Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100%.
10. Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность;
11. В перспективе организация рационального питания школьников может позволить достичь следующих основных целей: рост учебного потенциала детей и подростков; улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшение репродуктивного здоровья; снижение риска развития сердечно - сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни; улучшение успеваемости школьников; повышение их общего культурного уровня.

Составив и реализовав программу санитарного просвещения в области рационального питания, можно предотвратить нерациональность диетологических привычек школьников, приводящую к развитию ряда заболеваний.

Школьная программа направлена на формирование навыков рационального питания - один из наиболее выгодных путей инвестирования в дело укрепления здоровья нации в целом.

Эффективность реализации программы.

Реализация программных мероприятий по совершенствованию организации питания обучающихся и воспитанников позволит решить ряд социальных проблем, направленных на создание условий для организации рационального, сбалансированного питания детей и подростков:

1. Улучшить показатели физического развития детей и подростков.
2. Повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям, воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
3. Улучшить показатели успеваемости школьников.
4. Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
5. Повысить уровень информированности родителей в вопросах организации правильного питания.

Утверждено
приказом МОУ
«СШ №3 им. Я.И. Чапичева»
31.08. 2020г. № 329/01-18
Директор МОУ
«СШ №3 им. Я.И. Чапичева»
_____ Л.В. Заболотная

**План работы
по формированию основ Здорового питания в школе, по сохранению и укреплению
здоровья обучающихся
2020-2021 учебный год**

№ П/П	Мероприятия	Сроки	Ответственные
I Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся и педагогов			
1.	Обеспечение медицинского кабинета МОУ необходимыми лекарственными средствами	Начало учебного года	Администрация , медицинский работник
2.	Контроль за санитарно-гигиеническими условиями МОУ: -воздушно-тепловой режим -освещенность классов -соблюдение требований к организации и объему учебной и внеурочной нагрузки учащихся на всех этапах обучения -Разработка методических рекомендаций в помощь учителям-предметникам для проведения на уроках динамических минуток для каждой возрастной группы -составление рационального расписания для учителей -обеспечение учителей возможностью санаторно-курортного лечения -увеличение ассортимента блюд в школьной столовой для учащихся	По графику	Медицинский работник, администрация Роспотребнадзор
II. <i>Воспитание потребности вести здоровый образ жизни, формирование культуры здоровья</i>			
1.	Внедрение программы «Здоровое питание»	2020-2023	администрация
2.	Пропаганда здорового образа жизни через проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни школьника	В течение всего времени	Творческая группа, классные руководители, учителя- предметники
3.	Активизация деятельности родителей по изучению и использованию современных методик, пропагандирующих ЗОЖ	В течение года	Администрация
III <i>Практическое овладение здоровьесберегающими технологиями</i>			

1.	Организация работы социально-психологической службы: -Консультации психолога -консультации социального педагога -тренинги -диагностика	В течение всего времени	Психолог, социальный педагог
2.	Проведение дней здоровья	В течение года	Администрация, классные руководители, учителя физической культуры
3.	Внеклассная работа с учащимися: -спортивные соревнования -спартакиады -встречи -Дни здоровья	В течение года	Администрация, учителя физической культуры
4.	Ежегодное проведение диагностики здоровья каждого учащегося медицинским работником и введение в поурочное планирование упражнений по профилактике заболеваний: -распределение учащихся по группам здоровья -деление на подгруппы по предметам (информатика, технология, иностранный язык)	В течение года	Администрация, медицинский работник
5.	Проведение практического семинара по изучению и овладению педагогами здоровьесберегающих технологий	Один раз в учебный год	Учителя-предметники

IV Организация работы по совершенствованию питания школьников

1.	Мероприятия по популяризации здорового питания среди школьников и их родителей	В течение всего периода	Администрация, классные руководители, ответственный по организации школьного питания
2.	Проведение мониторинга организации школьного питания (дети, родители, педагоги)	По плану	Ответственный по питанию

V Информационное обеспечение деятельности, направленной на укрепление здоровья

1.	Размещение на сайте МОУ информации по организации школьного питания	В течение всего периода	Ответственный по питанию
2.	Проведение разъяснительной работы с родителями детей, посещающих МОУ «СШ №3 им. Я.И. Чапичева», педагогами, школьниками по проведению диспансеризации детей подросткового возраста	В течение всего периода	Ответственный по питанию
3.	Организация размещения социальной рекламы в целях популяризации здорового образа жизни	В течение всего периода	Ответственный по питанию
4.	Организация и проведение родительского всеобуча по популяризации здорового образа жизни		Ответственный по питанию

Утверждено
приказом МОУ
«СШ №3 им. Я.И. Чапичева»
от 31.08. 2020г. № 329/01-18
Директор МОУ
«СШ №3 им. Я.И. Чапичева»
_____ Л.В. Заболотная

План
работы с родителями по популяризации здорового питания,
пропаганде здорового образа жизни на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Название мероприятия и форма проведения (беседа, диспут и др)	Сроки проведения	Целевая аудитория (классы)	Ответственный (ФИО)
1.	Организация просветительской работы с родителями. Лекции, беседы с родителями	В течение года	Родители 1-11 классов	Классные руководители
2.	Организация просветительской работы с обучающимися (лекторий, тематические классные часы и другие виды работ). Примерная тематика: Значение режима питания.	В течение года	1-11 классы	Классные руководители
3	Организация встреч с работниками ЦРБ с целью пропаганды здорового образа жизни, культуры собственного здоровья.	По договоренности	1-11 классы	Классные руководители
4	Организация общественного родительского контроля за работой столовой.	В течение года		Классные руководители
5	Проведение консультаций для родителей	по необходимости		Классные руководители

Утверждено
приказом МОУ
«СШ №3 им. Я.И. Чапичева»
31.08. 2020г. № 329/01-18
Директор МОУ
«СШ №3 им. Я.И. Чапичева»
_____ Л.В. Заболотная

**План работы кабинета ЗДОРОВЬЯ
МОУ «СШ №3 им. Я.И. Чапичева» г. Джанкоя
2020-2021 учебный год**

Направления работы	Срок исполнения	Ответственный
1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья обучающихся 1.1. Диагностика и мониторинг физического здоровья обучающихся 1.2. Диагностика и мониторинг психического здоровья обучающихся (слабоуспевающие учащиеся с нарушением когнитивной сферы, слабоуспевающие учащиеся с гиперактивностью) 1.3. Обновление банка данных о заболеваемости обучающихся 1.4. Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок 1.5. Углубленный медосмотр, выявление отклонений, осмотр специалистами по показателям здоровья	В течение года В течение года В начале года В течение года Апрель-май .	Медперсонал, классные руководители, Медперсонал, классные руководители, психолог Классные руководители Медперсонал

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства 2.1. Проверка санитарно-гигиенических условий в классах, спортивных залах, пищеблоке согласно нормам СанПиНа. 2.2. Назначение лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда. 2.3. Организация дежурства учащихся и педагогов по школе, по столовой. 2.4. Оформление листков здоровья в классных журналах. 2.5. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к уроку: посадка учащихся согласно рекомендациям, физкультминутки, дозирование домашних заданий, профилактика близорукости. 2.6. Обеспечение учащихся горячим питанием, контроль за организацией питания 2.7. Предоставление бесплатного питания для льготной категории детей. 2.8. Работа по увеличению охвата обучающихся горячим питанием 2.9. Проведение анкетирования по вопросам питания и организации питания в школьной столовой обучающихся, родителей, преподавателей 2.10. Проведение рейдов: «Внешний вид», «Самый уютный кабинет», «Учебные принадлежности», акции «Сохраним тепло»; 2.11. Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	В начале каждой четверти В начале учебного года В начале учебного года В начале учебного года В течение учебного года В течение учебного года В течение учебного года В течение года 2 раза в год В течение года В течение учебного года	Зам директора по АХЧ Администрация школы Администрация школы Медперсонал, классные руководители Классные руководители, учителя-предметники Администрация школы, классные руководители, бракеражная комиссия ответственный за питание Классные руководители ответственный за питание Классные руководители ответственный за питание Зам директора по АХЧ , классные руководители, Администрация школы, учителя начальных классов
--	---	--

3. Спортивно-оздоровительная работа 3.1. Обеспечение дополнительных физкультурно-оздоровительных мероприятий: - физкультминутки и динамические паузы в ходе учебного процесса; -организация подвижных перемен; 3.2. Организация деятельности спортивных секций на базе школы 3.3. Общешкольный «День здоровья» с учетом достижений каждого учащегося 3.4. Организация и проведение школьных спортивных соревнований, участие в муниципальных и региональных соревнованиях (соревнования по баскетболу, волейболу, шахматам, легкой атлетике, День бегуна, Масленица 3.5. Проведение Дня здоровья 3.6. Проведение общешкольного конкурса «Самый здоровый класс» 3.7. Проведение общешкольного конкурса «Лучший спортсмен школы» 3.8. Работа школьного оздоровительного лагеря в летний период 3.9. Участие в муниципальном фестивале «Здоров будешь –все добудешь» 3.10. Проведение Дня защиты детей	В течение учебного года В течение учебного года 3 раза в год В течение учебного года Март Март Май Июнь, Февраль Июнь	Учителя – предметники, классные руководители, Администрация школы, учителя физкультуры Администрация школы, учителя физкультуры Администрация школы, учителя физкультуры, волонтеры Администрация школы, классные руководители, классные руководители учителя физкультуры Администрация школы, классные. Руководители администрации Администрация школы, классные руководители
---	--	--

4. Информационно-аналитическая деятельность 4.1. Размещение информации по мероприятиям, направленным на формирование здорового образа жизни на сайте школы, в школьной газете, в СМИ. 4.2. Проведение бесед медицинским персоналом школы по теме «Оказание первой доврачебной помощи при переломах, ушибах, порезах, сотрясении мозга, поражении электрическим током». 4.3. Проведение профилактической работы по искоренению вредных привычек у учащихся 4.4. Проведение лекций по тематике «Простудные заболевания», «Инфекционные заболевания» 4.5. Анкетирование учащихся по вопросам здоровья 4.6. Проведение беседы «Разговор о правильном питании» 4.7. Декада профилактики наркотической зависимости, ВИЧ инфекции и СПИДа (тематические классные часы, анкетирование, беседы и т.п.) 4.8. Конкурс буклетов о пропаганде здорового образа жизни 4.9. подготовка исследовательских проектов о здоровом питании 4.10. Популяризация здорового образа жизни через средства массовой информации.	В течение учебного года По договоренности В течение учебного года В течение учебного года В течение учебного года В течение учебного года Декабрь Март Апрель В течение учебного года	Ответственный за питание, Классные руководители Классные руководители медсестра Классные руководители, волонтеры Классные руководители Классные руководители Классные руководители 1-6 классов Классные руководители, волонтеры Учителя-предметники, волонтеры Учителя-предметники, волонтеры волонтеры
5. Работа с педагогическим коллективом 5.1. Проведение круглых столов по вопросам сохранения здоровья школьников, применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе 5.2. Включение вопросов сбережения здоровья в содержание учебных дисциплин 5.3. Организация работы кружков, ЭК по вопросам сохранения и укрепления здоровья 5.4. Проведение занятий по программе «Полезные навыки» в 5-9 классах 5.5. Проведение тематического педсовета по здоровью.	В течение учебного года В течение учебного года В начале учебного года В течение учебного года По плану школы	Учителя-предметники Администрация школы Администрация школы Администрация школы
6. Работа с родителями 6.1. Проведение классных родительских собраний о ценности здоровья ребенка, о правильном питании. 6.2. Организация встреч с работниками ЦРБ с целью пропаганды здорового образа жизни, культуры собственного здоровья. 6.3. Организация общественного родительского контроля за работой столовой. 6.4. Проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья». 6.5. Проведение консультаций для родителей	2 собрания в год По договоренности В течение учебного года Май По требованию	Классные руководители Учителя начальной ступени образования, учителя физкультуры Классные руководители

7. Профилактика школьного травматизма 7.1. Проведение обязательного инструктажа на уроках химии, технологии, физики, биологии. 7.2. Проведение инструктажа с учащимися школы при проведении внеклассных и внешкольных мероприятий, в конце каждой четверти, тематический инструктаж. 7.3. Работа школьной комиссии по расследованию случаев травматизма во время образовательного процесса 7.4. Участие в муниципальном конкурсе по ПДД «Безопасное колесо».	В начале учебного года В течение учебного года В течение года Апрель	Учителя-предметники Классные руководители Комитет по расследованию случаев травматизма Педагог-организатор
--	---	--

Утверждено
приказом МОУ
«СШ №3 им.Я.И.Чапичева»
31.08. 2020г. № 329/01-18
Директор МОУ
«СШ №3 им.Я.И.Чапичева»
_____Л.В.Заболотная

Паспорт программы «Здоровое питание»

Наименование	Программа «Здоровое питание» МОУ «СШ №3 им.Я.И.Чапичева»
Дата принятия	Протокол педсовета № 7 от 31.08.2020г.
Кадровое обеспечение программы «Здоровье»	Директор школы; Заместитель директора по ВР; Библиотекарь; Заместитель директора по УР; Социальный педагог; психолог, Классные руководители; Медсестра; Работники школьной столовой
Цели, задачи	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания. Задачи программы: - Обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием. - Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций). - Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья. - Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями. - Внедрение современных методов мониторинга состояния питания. - Дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.
Важнейшие целевые показатели и ожидаемые результаты	- Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой - Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей; - Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся; - Обеспечить обучающихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании; - Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей; - Улучшить качество питания школьников и обеспечить его безопасность. - Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок; - Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания; - Изменить имидж школьной столовой и качество обслуживания.
Сроки и этапы реализации	<u>1 этап Базовый – 2020-2021 год:</u> - анализ нынешнего состояния; - планирование реализации основных направлений программы; - создание условий для реализации программы; - начало реализации программы.

	<u>2 этап Основной - 2021 -2022 годы:</u> - поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; - промежуточный мониторинг результатов; - корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами. <u>3 этап Заключительный – 2022- 2023 год:</u> - завершение реализации программы; - мониторинг результатов; - анализ результатов.
Управление программой	Управление осуществляется администрацией школы.

Диагностика

Мониторинг физического здоровья

Контроль за заболеваниями учащихся

Мониторинг, занимающихся физической культурой и спортом в свободное время

Диагностика уровня «эмоционального выгорания» педагогов

Методы диагностики основаны на собеседовании, анкетировании, наблюдениях и анализе документальных материалов

Критерии отслеживания результатов работы программы:

Сохранение показателей состояния здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса

Динамика мотивации к ведению здорового образа жизни

Использование в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий

Родительский университет

Здоровое питание школьника



Питание для мозга: пища для ума

Два «рецепта для ума» знают все родители.

Первый – сладкий: сахар и глюкоза. Они стимулируют мышление.

Второй – продукты с йодом.

Нашим школьникам нужны овощи и фрукты, а не сладости.

Здоровым детям лучше принимать йод с пищей, а не в виде рекламируемых таблеток. Ведь естественный продукт содержит натуральные вещества. Для этого достаточно использовать йодированную соль. Кроме соли, йодом богаты морская рыба и морепродукты.

Школьника нужно кормить рыбой не менее 2-3 раз в неделю. С рыбой ребёнок получает не только йод, а и достаточное количество белков и омега-3 жирных кислот. Они влияют на **степень концентрации внимания и способность к обучению.**

К счастью, омега-3 кислоты есть в грецких и миндальных орехах, в рапсовом и льняном масле, в зелёных салатах, капусте, кабачках и тыкве.

Собирая ребёнка в школу, не забудьте положить ему в ранец *бутылочку с водой*.

Первоклашкам нужно не менее 1,5 литра воды в день, десятилеткам – 1,75 литра, а подросткам, как и взрослым, - 2 литра.

В мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. **Даже небольшой дефицит воды способен вызвать усталость и головные боли.** Это научные факты. Дети, имевшие воду с собой на протяжении дня, лучше справлялись с умственными нагрузками. Газировки воду не заменяют. В них очень много сахара, а в «коле», «пепси» и др. ещё и кофеин. Да, он способен сделать мозги более ясными, но ненадолго. Кофеин, как и другой допинг, вредит мозгу, истощая ресурсы нейромедиаторов.

К счастью, сбалансировать количество нейромедиаторов нетрудно, достаточно давать на завтрак яйца, рыбу, постное мясо и птицу, ягоды, фрукты, натуральные соки с мякотью.

Придерживаясь сбалансированного питания и режима питания ежедневно, вы обеспечите прекрасное самочувствие и отличную успеваемость (при условии заинтересованности и усердном отношении к учебе) ребёнку.

Утверждено
приказом МОУ
«СШ №3 им. Я.И. Чапичева»
31.08. 2020г. № 329/01-18
Директор МОУ
«СШ №3 им. Я.И. Чапичева»
_____ Л.В. Заболотная

**План работы кабинета ЗДОРОВЬЯ
МОУ «СШ №3 им. Я.И. Чапичева» г. Джанкоя
2020-2021 учебный год**

Направления работы	Срок исполнения	Ответственный
1.Диагностика и мониторинг состояния здоровья обучающихся 1.1. Диагностика и мониторинг физического здоровья обучающихся 1.2. Диагностика и мониторинг психического здоровья обучающихся (слабоуспевающие учащиеся с нарушением когнитивной сферы, слабоуспевающие учащиеся с гиперактивностью) 1.3. Обновление банка данных о заболеваемости обучающихся 1.4. Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок 1.5. Углубленный медосмотр, выявление отклонений, осмотр специалистами по показателям здоровья	В течение года В течение года В начале года В течение года Апрель-май .	Медперсонал, классные руководители, Медперсонал, классные руководители, психолог Классные руководители Медперсонал
2.Организация здоровьесберегающего образовательного пространства 2.1. Проверка санитарно-гигиенических условий в классах, спортивных залах, пищеблоке согласно нормам СанПиНа. 2.2. Назначение лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда. 2.3. Организация дежурства учащихся и педагогов по школе, по столовой. 2.4. Оформление листков здоровья в классных журналах. 2.5. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к уроку: посадка учащихся согласно рекомендациям, физкультминутки, дозирование домашних заданий, профилактика близорукости. 2.6. Обеспечение учащихся горячим питанием, контроль за организацией питания 2.7. Предоставление бесплатного питания для льготной категории детей. 2.8. Работа по увеличению охвата обучающихся горячим питанием 2.9. Проведение анкетирования по вопросам питания	В начале каждой четверти В начале учебного года В начале учебного года В начале учебного года В течение учебного года В течение учебного года В течение учебного года В течение года 2 раза в год	Зам директора по АХЧ Администрация школы Администрация школы Медперсонал, классные руководители Классные руководители, учителя-предметники Администрация школы, классные руководители, бракеражная комиссия ответственный за питание Классные руководители ответственный за питание Классные руководители ответственный за питание

и организации питания в школьной столовой обучающихся, родителей, преподавателей 2.10. Проведение рейдов: «Внешний вид», «Самый уютный кабинет», «Учебные принадлежности», акции «Сохраним тепло»; 2.11. Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	В течение года В течение учебного года	Зам директора по АХЧ , классные руководители, Администрация школы, учителя начальных классов
3. Спортивно-оздоровительная работа 3.1. Обеспечение дополнительных физкультурно-оздоровительных мероприятий: - физкультминутки и динамические паузы в ходе учебного процесса; -организация подвижных перемен; 3.2. Организация деятельности спортивных секций на базе школы 3.3. Общешкольный «День здоровья» с учетом достижений каждого учащегося 3.4. Организация и проведение школьных спортивных соревнований, участие в муниципальных и региональных соревнованиях (соревнования по баскетболу, волейболу, шахматам, легкой атлетике, День бегуна, Масленица 3.5. Проведение Дня здоровья 3.6. Проведение общешкольного конкурса «Самый здоровый класс» 3.7. Проведение общешкольного конкурса «Лучший спортсмен школы» 3.8. Работа школьного оздоровительного лагеря в летний период 3.9. Участие в муниципальном фестивале «Здоров будешь –все добудешь» 3.10. Проведение Дня защиты детей	В течение учебного года В течение учебного года 3 раза в год В течение учебного года Март Март Май Февраль Июнь, Июнь	Учителя – предметники, классные руководители, Администрация школы, учителя физкультуры Администрация школы, учителя физкультуры Администрация школы, учителя физкультуры, волонтеры Администрация школы, классные руководители, классные руководители учителя физкультуры Администрация школы Администрация школы, классные. руководители администрации Администрация школы, классные руководители
4. Информационно-аналитическая деятельность 4.1. Размещение информации по мероприятиям, направленным на формирование здорового образа жизни на сайте школы, в школьной газете, в СМИ. 4.2. Проведение бесед медицинским персоналом школы по теме «Оказание первой доврачебной помощи при переломах, ушибах, порезах, сотрясении мозга, поражении электрическим током». 4.3. Проведение профилактической работы по искоренению вредных привычек у учащихся 4.4. Проведение лекций по тематике «Простудные заболевания», «Инфекционные заболевания» 4.5. Анкетирование учащихся по вопросам здоровья 4.6. Проведение беседы «Разговор о правильном питании» 4.7. Декада профилактики наркотической зависимости, ВИЧ инфекции и СПИДа (тематические классные часы, анкетирование, беседы и т.п.) 4.8.Конкурс буклетов о пропаганде здорового образа	В течение учебного года По договоренности В течение учебного года В течение учебного года В течение учебного года В течение учебного года Декабрь Март	Ответственный за питание, Классные руководители Медсестра, классные руководители Классные руководители, волонтеры Классные руководители Классные руководители Классные руководители 1-6 классов Классные руководители, волонтеры Учителя-предметники,

жизни 4.9. Подготовка исследовательских проектов о здоровом питании 4.10. Популяризация здорового образа жизни через средства массовой информации.	Апрель В течение учебного года	волонтеры Классные руководители
5. Работа с педагогическим коллективом 5.1. Проведение круглых столов по вопросам сохранения здоровья школьников, применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе 5.2. Включение вопросов сбережения здоровья в содержание учебных дисциплин 5.3. Организация работы кружков, ЭК по вопросам сохранения и укрепления здоровья 5.4. Проведение занятий по программе «Полезные навыки» в 5-9 классах 5.5. Проведение тематического педсовета по здоровью.	В течение учебного года В течение учебного года В начале учебного года В течение учебного года По плану школы	Учителя-предметники, Классные руководители Администрация школы Администрация школы Администрация школы Администрация школы
6. Работа с родителями 6.1. Проведение классных родительских собраний о ценности здоровья ребенка, о правильном питании. 6.2. Организация встреч с работниками ЦРБ с целью пропаганды здорового образа жизни, культуры собственного здоровья. 6.3. Организация общественного родительского контроля за работой столовой. 6.4. Проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья». 6.5. Проведение консультаций для родителей	2 собрания в год По договоренности В течение учебного года Май По требованию	Классные руководители Учителя начальной ступени образования, учителя физкультуры Классные руководители
7. Профилактика школьного травматизма 7.1. Проведение обязательного инструктажа на уроках химии, технологии, физики, биологии, информатики. 7.2. Проведение инструктажа с учащимися школы при проведении внеклассных и внешкольных мероприятий, в конце каждой четверти, тематический инструктаж. 7.3. Работа школьной комиссии по расследованию случаев травматизма во время образовательного процесса 7.4. Участие в муниципальном конкурсе по ПДД «Безопасное колесо».	В начале учебного года В течение учебного года В течение года Апрель	Учителя-предметники Классные руководители Комитет по расследованию случаев травматизма Педагог-организатор