Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Замелетеновская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор МБОУ «Замелетеновская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.И.Шевцова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

Программа

формирование здорового образа жизни, популяризация горячего питания

**«Правильное питание –**

**сила духу – здоровье телу».**

2023

**Содержание:**

1. Актуальность программы

2. Концепция программы

3. Практическая часть. Основные мероприятия по реализации программы

4. Информационная справка о школе

5. Список литературы

**1.Актуальность программы**

 В соответствии с Законом «Об образовании» забота о здоровье человека отнесена к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Проблема формирования здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья младших школьников требует усилий врачей, учителей, а также родителей.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования и воспитания. Главная цель всей жизни, что значит выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: вести подвижный образ жизни, отказаться от вредных привычек, сочетать труд и отдых, содержать в чистоте своё тело, одежду, жилище, правильно питаться. Питание обеспечивает основные жизненные функции организма, для растущего организма очень важно рациональное питание. Организация питания школьника должна обеспечивать поступление в организм, идущих на формирование новых клеток и возмещать энергетические траты организма, способствовать нормальному физическому и психическому развитию, повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшать работоспособность. Важно, чтобы дети не только получали валеологические знания, но и умели использовать их практически. Задача деятельности педагогического коллектива – организовать работу с ученическим и родительским коллективами по формированию у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Быть здоровым – естественное желание человека. Здоровый человек добр, с оптимизмом смотрит на жизнь, он приятен окружающим, дарит радость близким. Он с удовольствием, а значит, хорошо работает. При хорошем здоровье легче переносить любые тяготы жизни, при плохом – не радует даже самая благоприятная обстановка.

Здоровый школьник – это жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребёнок. Развитие его физических (двигательных) качеств проходит гармонично. Он вынослив, достаточно быстр, ловок и силён. Режим его жизнедеятельности осуществляется в соответствии с индивидуальным биоритмологическим портретом с оптимальным соотношением периодов и спадов активности, бодрствования и сна. Неблагоприятные погодные факторы, резкая их смена ему не страшна, так как он закалён, его система терморегуляции хорошо натренирована к разнонаправленным температурным воздействиям, поэтому он не знает лишней массы тела, у него есть все возможности для нормального гармоничного роста и развития.

С целью формирования у школьников здоровьесберегающих знаний, в том числе и знаний по правильному, рациональному питанию, в МБОУ «Замелетеновская СОШ» разработана программа «Правильное питание – сила духу- здоровье телу».

Программа «Здоровье» призвана создавать условия целостного развития личности, сохранения и укрепления её физического и психологического здоровья, как одного из важнейших факторов, определяющих успех самореализации выпускников школы в их самостоятельную жизнь.

**Цель программы:**

Формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

1. Чёткое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы.
2. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
3. Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся с учётом особенностей состояния их здоровья.
4. Привлечение системы кружковой, внеклассной, внеурочной и внешкольной работы по формированию понятия полноценного питания.
5. Участие в обобщении опыта, посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.
6. Формирование у школьников устойчивого интереса к сохранению и укреплению здоровья.
7. Реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры питания.
8. Укрепление материально-технической базы школьной столовой.

**2. Концепция программы**

**1.Выбор.основание, актуальность проблемы**

МБОУ «Замелетеновская СОШ» создана в 1974 году. На данный период времени в школе обучается 197 учащихся. Подвоз детей осуществляется с 1 по 11 класс из пяти населённых пунктов: д.Бабайловка, д. Беляевка, д.Масляновка, д. Филатовка, д.Помогаевка. На подвозе находятся 110 учащихся, что составляет 56% от общего числа учащихся. Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью – к полноценному питанию организма.

 Одним из предназначений школы, как социального института сельского поселения является передача не только знаний, жизненного опыта, но также создание здоровьесберегающей среды, как основного компонента качества образования, в которой в полной мере раскрывается личность ребёнка, воспитывается культура здорового образа жизни.

Наша программа призвана создавать условия для сохранения и укрепления физического, а значит и психологического здоровья как одного из важнейших факторов, определяющих успех самореализации выпускников школы в их самостоятельную жизнь.

Актуальность разработки программы подтверждается одной из главных на сегодняшний день проблемы, которую необходимо решать и регулировать:

- насыщенность учебного процесса;

- интенсификация труда обучающихся;

- недостаточно сбалансированное питание учащихся на фоне 100% охвата питания;

- не осознание родителями важности полноценного питания;

 Приём учащихся в школу осуществляется по медицинским показаниям. У поступивших учащихся при углубленном осмотре имеются отклонения в состоянии здоровья желудочно-кишечного тракта (Гастрит, ожирение, язвенная болезнь). Таким образом, возникает необходимость компенсационных мер по предупреждению ухудшения состояния здоровья учащихся.

На основании диагностических данных очевидна необходимость в создании программы с целью координации усилий педагогов и медперсонала школы по стабилизации показателей здоровья и охраны жизни учащихся.

Информационная ёмкость программы обеспечивается следующим алгоритмом:

- основная идея, характеризующая сущность подпрограммы;

- приоритетные виды деятельности в данном направлении;

- оптимальные приёмы, методы и формы воспитательной, учебной деятельности.

Программа адресована административному совету, заместителю директора по воспитательной работе, педагогам, социальному педагогу, медицинскому работнику, родителям, учащимся школы.

**2. Основные цели, задачи, основополагающие принципы построения программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения и направлена на решение следующих задач:

- расширение знаний учащихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья;

- формирование навыков правильного питания;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания ребёнка.

Решение оздоровительных задач осуществляется в рамках внеклассной работы, в ходе уроков, родительских собраний, индивидуальных встреч-бесед с родителями и учениками, коротких справок-сообщений перед завтраком и обедом. Поддержка родителей и осознание важности и необходимости проводимой работы – залог успеха.

**Основополагающие принципы построения программы**

Развитие интереса и потребностей к полноценному питанию учащихся.

Принцип наглядности.

Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства.

**3. Механизм реализации программы.**

**I этап. Подготовительный.**

Август 2023г.

Разработка программы во всех её элементах.

**II этап. Внедренческий.**

Обсуждение на педагогическом совете.

Создание и совершенствование нормативной базы по вопросу.

**III этап. Апробационный. 2023-2027 г.**

Предполагается реализация основных мероприятий.

Обобщение опыта.

**IV этап. Оценочный. 2027г.**

Педагогический мониторинг эффективности программы.

Анализ выполнения программы.

Определение перспектив дальнейшей деятельности, постановка новых задач.

**4. Прогнозируемая модель личности ученика**

Физически, нравственно, духовно здоровая личность.

Образованная, адаптированная к условиям социума.

Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности благополучного существования человека.

Правильная организация своей жизнедеятельности.

Творческая продуктивность.

**5. Ожидаемые конечные результаты программы**

100% охват школьников двухразовым горячим питанием.

Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья учащихся, снижение количества наиболее часто встречающихся в школе заболеваний.

Повышение функциональных возможностей организма учащихся.

Рост уровня физического развития школьников.

Повышение приоритета здорового образа жизни.

**3. Практическая часть**

**Основная идея:**

 Организация в школе правильного рационального питания, как важнейшего элемента здоровой жизни.

Основные понятия:

- рациональное питание;

- пищевой рацион;

- режим питания;

- принципы питания;

- энергетическая ценность питания.

**Принципы питания:**

- умеренность;

- разнообразие;

- режим питания;

**Ожидаемый результат:**

Формирование и создание условий для поддержания навыков правильного питания;

Активизация самостоятельной деятельности учащихся по самообразованию в вопросах здорового образа жизни;

Воспитание бережливого отношения к продуктам питания;

Способствование нормальному развитие организма, сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности;

Продолжение формирования сознательного отношения к еде как обязательному условию здорового образа жизни;

Популяризация знаний о здоровом питании;

Привитие навыков работы о своём здоровье;

Воспитание навыков правильного поведения за столом.

1. **Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 1 | Организация питания в столовой. | Ежегодно до 10 сентября | Зам. директора по ВР |
| 2 | Организация дежурства в столовой учащихся, определение систематичности в оформлении заказов на день | Ежегодно до 10 сентября | Зам. директора по ВР |
| 3 | Оформление льготного питания всем учащимся  | Сентябрь, декабрь ежегодно | Зам. директора по ВР |
| 4 | Совещание классных руководителей «Организация питания в столовой» | Ноябрь каждый год | Зам. директора по ВР |
| 5 | Проведение заседания Совета Учреждения по вопросу питания | Октябрь Каждый год | Совет Учреждения |
| 6 | Осуществление ежедневного контроля работы столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок | В течение года | Совет УчрежденияАдминистрация |
| 7 | Принять все необходимые меры по витаминизации | В течение года | Зав.столовоймедработник |

**2.Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 1 | Организация консультаций для классных руководителей всех классов:Культура поведения во время приёма пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; организация горячего питания – залог сохранения здоровья | В течение года | Медперсонал |
| 2 | Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания школьников | В течение года | Администрация, совет Учреждения |
| 3 | Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой | В течение года | Администрация, совет Учреждения |
| 4 | Эстетическое оформление зала столовой | В течение года | Администрация, совет Учреждения |
| 5 | Оказать содействие школьному пищеблоку в приобретении недостающего торгово-технологического оборудования | В течение года | Директор  |

**3.Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 1 | Игра для учащихся «Золотая осень» | Октябрь | Кл. рук-ли, зам. по ВР |
| 2 | Конкурс рисунков «О вкусной и здоровой пище» | Март | Кл. рук-ли, зам. по ВР |
| 3 | Анкетирование учащихся по вопросам питания | ОктябрьФевральАпрель | Кл. рук-ли, зам. по ВР |
| 4 | Проведение витаминной ярмарки | В течение года | Мед.работник |

**4.Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
| 1 | Проведение родительских собраний по темам:-совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся.-итоги медицинских осмотров учащихся | Каждый годФевраль | Медработник, директор |
| 2 | Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | МайКаждый год | Классные руководители, зам. директора по ВР |

**4. Информационная справка**

**Общие сведения о школе**

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Замелетеновская средняя общеобразовательная школа» находится по адресу: 646152, Омская область, Лбинский район, с. Замелетеновка, ул. Школьная, д. 8

 Школа была основана в 1974 году

 В 2019-2020 учебном году в школе обучаются 197 учащихся, в 13 классах комплектах

Учебно-воспитательный процесс организован в одну смену, а режиме пятидневной рабочей надели. Начало занятий с 8-30. Занятия проходят с продолжительностью 40 минут. Школа осуществляет подвоз учащихся с пяти населенных пунктов:

д.Бабайловка

д.Беляевка

д.Масляновка

д.Филатовка

д.Помогаевка

Количество детей на подвозе 110 человек.

 На сегодняшний день школа является одним и значимых социокультурных центров села, поэтому особое внимание школа уделяет развитию системе внеурочной деятельности, дополнительному образованию.

В школе работают кружки и секции разных направлений.

В школе имеется свой сайт.

На базе школы имеется медицинский кабинет, осуществляющий как профилактическую работу, так и работу по оказанию первой медицинской помощи.

В школе работает столовая, позволяющая организовать горячие завтраки и обеды в урочное время. Вместимость столовой – 72 посадочных места, питание учащихся осуществляется на 20 минутных перерывах.

**5. Список литературы**

1. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. М., 2006

2. Ликум А. Всё обо всём: Популярная энциклопедия для детей. М., 2001.

3. Похлёбкин В.П. Уроки здоровья. М.,2003.

4. Канюк М.В. Домашняя экспресс-кулинария.Кишинёв.1986.

5. Воронина Н.Н. Формирование у младшего школьника основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни. Пермь,2002.