

ПРОГРАММА ТМК ОУ «ДИКСОНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



2020
г.п. Диксон

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения страны является приоритетной задачей государственной политики Российской Федерации.

Питание – один из факторов среды обитания, оказывающих непосредственное влияние на формирование здоровья детей и подростков. Нарушение качества и организации питания в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, становится причиной обменных нарушений и хронической патологии.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального сбалансированного питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.

Современная и рациональная организация питания школьников в соответствии с нормами СанПиН и современными технологическими условиями рассматривается как одна из важнейших задач.

Программа «Здоровое питание» поможет интегрировать усилия всех субъектов образовательного процесса (учащихся, родителей, педагогов) на работу по формированию мышления культуры питания.

Цель программы – создание условий, способствующих укреплению здоровья через формирование навыков правильного здорового питания. **Задачи программы:**

- Способствовать формированию здоровой личности.
- Добиться 100% охвата обучающихся горячим питанием.
- Обеспечить благоприятные условия для качественного образовательного процесса.
- Сотрудничество системы образования с семьей, общественностью по формированию культуры здорового питания.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья

Исходя из современного понимания компетенций, формирование культуры здорового питания также можно представить как процесс освоения предметных, метапредметных и личностных составляющих.

К **предметным результатам** формирования культуры здорового питания относятся все вопросы, касающиеся выбора продуктов и составления меню. Это наиболее спорные вопросы, поскольку у каждого исследователя, а также создателей оздоровительных систем есть свои представления о том, какую пищу считать вредной, а какую полезной, к тому же с учетом возраста, заболеваний, общего состояния здоровья.

К **метапредметным результатам** формирования культуры здорового питания относятся познавательные, регулятивные и коммуникативные аспекты компетенции. К познавательному аспекту относится формирование осознанного выбора способа потребления пищи, целенаправленное пищевое поведение.

К **регулятивному** - способность понимать свое физиологическое и психическое состояние и частично управлять ими, настраиваться на прием пищи.

Коммуникативный аспект включает в себя освоение этики поведения за столом и эстетики оформления приема пищи.

Личностные результаты сформированности культуры здорового питания выражаются наличием в сознании ребенка ценности пищи как одной из основ жизни человека и ценностной ориентации на здоровое питание.

Ценностная ориентация выражается в грамотном пищевом поведении, эмоционально позитивном настрое на приемы пищи и сформированности представлений о

возможностях качественно удовлетворить свою пищевую потребность с пользой для здоровья.

Личностный результат будет выражаться также в чувстве благодарности к Земле как источнику жизни и энергии, произведшей эту пищу, и к людям, вырастившим и приготовившим ее. Чувство благодарности является одним из духовных состояний человека.

Разработчик программы: и.о. директора школы, Низовцева Д.А.

Участники реализации программы:

- Обучающиеся общеобразовательных школ.
- Родители обучающихся.
- Общественность.
- Администрация общеобразовательного учреждения.
- Педагогический коллектив общеобразовательного учреждения.
- Медицинские работники.

Основные направления деятельности:

- Организация системы массовых мероприятий с родителями, работа по организации совместной общественно значимой деятельности и досуга родителей и учащихся, затрагивающей проблемы здорового питания обучающихся.
- Выявление и использование в практической деятельности позитивного семейного опыта по решению проблем рационального здорового питания.
- Консультативная помощь родителям и обучающимся по формированию здорового образа жизни и предупреждению негативных факторов, связанных с неправильным питанием.
- Организация внеклассных мероприятий по пропаганде здорового питания.
- Мониторинг уровня владения основами здорового питания.

Сроки исполнения проекта: 2020-2021 учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Формы проведения	Исполнители
Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания с привлечением родительской общественности	Сентябрь, май	Совещание при директоре	Директор школы, Председатель управляющего совета
Заседание Управляющего совета школы по организации питания с приглашением классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам: - охвата учащихся горячим питанием - соблюдения норм САНПИНа; - профилактики инфекционных заболеваний	февраль	Заседание Управляющего совета	Управляющий совет школы

Организация работы школьной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	В течение года	Заседание школьной комиссии по питанию	Администрация, Управляющий совет школы
Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Проверки бракеражной школьной комиссии	Администрация, бракеражная комиссия
Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Общешкольные и классные родительские собрания, анкетирование, наглядная информация	Администрация, Управляющий совет школы

II. Основные направления работы

Формы взаимодействия педагогов и родителей:

– Родительские собрания («Как организовать правильное питание?», «Мы – за здоровое питание»),

– Родительский лекторий (1 раз в четверть).

Тематика родительского лектория

Что такое здоровое питание?

Организация рационального питания школьников

Правила составления меню и выбора блюд

Основные представления о «полезных» и «вредных» продуктах

Формы трудовой деятельности

(оформление кабинетов, благоустройство школьной столовой, создание классной библиотечки по проблеме здорового питания)

Формы досуга (совместные праздники, дни здоровья, концерты и т.д.), затрагивающие проблему здорового питания (по плану).

III. Предлагаемые мероприятия с учащимися с учетом возрастных особенностей обучающихся

Степень обучения	Мероприятия	Форма мероприятия	Сроки	Ответственные
Начальная школа	– кроссворды;	Классный час	Сентябрь Октябрь	учителя начальных классов
	– тесты («Полезные и вредные продукты», «Витамины в нашем питании» и др.)			
	– игры-соревнования («Угадай продукты», «Объяснялки» и др.);	Классный час	Ноябрь	
		Урок изобразительного искусства	В течение года	

	– конкурсы рисунков о полезных продуктах;			
Основная школа	- уроки здоровья – проектная, исследовательская деятельность – классные часы («Твое здоровье в твоих руках» и т.д.);	Урок Беседы Индивидуальная работа по исследовательской деятельности через факультативные занятия Классные часы	Апрель Сентябрь – март В течение года Ноябрь	зам. дир. по ВР, классные руководители
Старшая школа	- Акция «Мы за здоровый образ жизни» и т.д.; - проектная, исследовательская деятельность; – уроки здоровья; – классные часы («Твое здоровье в твоих руках» и т.д.);	Спортивные мероприятия Выступления агитбригады Индивидуальная работа с учащимися Уроки здоровья Классные часы	Март В течение года Апрель Декабрь	зам. дир. по ВР, классные руководители

IV. Мероприятия по пропаганде здорового питания среди школьников на 2020-2021 учебный год

Мероприятия программы «Здоровое питание»	Формы мероприятий	Дата проведения
Пополнение библиотечных фондов школьных библиотек рекламной полиграфической продукцией Лекторий «Правила составления меню и выбора блюд»	Приобретение Лекции	Сентябрь
Организация выставок на тему здорового питания Анкетирование родителей, учащихся по вопросам питания – Родительские собрания («Как научиться правильно питаться?», «Мы – за здоровое питание»,	Выставки Анкетирование Родительские собрания	Октябрь Декабрь Март Май

Родительский лекторий «Путь к здоровью через питание»	Лекции Родительские собрания	Ноябрь
Проведение классных родительских собраний, посвященных проблеме школьного питания	Классные родительские собрания	Декабрь
Проведение акции «Мы за здоровый образ жизни» Родительский лекторий «Как организовать правильное питание школьников» Конкурс плакатов по пропаганде здорового питания Выпуск рекламного календаря «Азбука здоровья»	Выступления агитбригады Спортивные мероприятия Лекции Конкурсы	Март Март
Проведение уроков здоровья	Уроки	Апрель
Родительский лекторий «Основные представления о полезных и вредных продуктах» Конкурс методических разработок учителей «Культура питания и здоровье»	Лекции Конкурс	Май Апрель

V. Мониторинг организации здорового питания обучающихся в школе в 2020-2021 учебном году

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Сентябрь Декабрь
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей	Апрель-май

VI. Материально-техническое оснащение.

Материально-технические условия реализации программы должны обеспечивать:

1) возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения основной образовательной программы;

2) соблюдение:

санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания образовательной организации, ее территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию);
требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены);

требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления

пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания обучающихся);

- строительных норм и правил;
- требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников образовательных организаций;
- требований к транспортному обслуживанию обучающихся;
- требований к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств, организации дорожного движения в местах расположения образовательных организаций;
- требований к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, используемого в образовательных организациях;
- установленных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта;

3) архитектурную доступность (возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к объектам инфраструктуры образовательной организации).

Образовательная организация, реализующая программу, должна обеспечить необходимые для образовательной деятельности обучающихся (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, а также одаренных детей), административной и хозяйственной деятельности:

- учебные кабинеты с автоматизированными рабочими местами обучающихся и педагогических работников;
- помещения для занятий учебно-исследовательской и проектной деятельностью, моделированием и техническим творчеством (лаборатории и мастерские), музыкой и изобразительным искусством, а также другими учебными курсами и курсами внеурочной деятельности по выбору обучающихся;
- помещения для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи, обеспечивающие возможность организации качественного горячего питания, в том числе горячих завтраков, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации питания обучающихся в образовательных организациях, учреждениях начального и среднего профессионального образования;
- помещения медицинского назначения, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность;
- административные и иные помещения, оснащенные необходимым оборудованием, в том числе для организации учебного процесса с детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья;
- гардеробы, санузлы, места личной гигиены;
- участок (территорию) с необходимым набором оборудованных зон;
- полные комплекты технического оснащения и оборудования, включая расходные материалы, обеспечивающие изучение учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности в соответствии с учебными планами и планами внеурочной деятельности;
- мебель, офисное оснащение и хозяйственный инвентарь.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса должно обеспечивать возможность:

- реализации индивидуальных учебных планов обучающихся, осуществления самостоятельной познавательной деятельности обучающихся;
- включения обучающихся в проектную и учебно-исследовательскую деятельность, проведения наблюдений и экспериментов, в том числе с использованием учебного лабораторного оборудования цифрового (электронного) и традиционного измерения, виртуальных лабораторий, вещественных и виртуально-наглядных моделей и коллекций основных математических и естественнонаучных объектов и явлений;
- художественного творчества с использованием современных инструментов и

технологий, реализации художественно-оформительских и издательских проектов; развития личного опыта применения универсальных учебных действий в экологически ориентированной социальной деятельности, экологического мышления и экологической культуры;

проектирования и конструирования, в том числе моделей с цифровым управлением и обратной связью, с использованием конструкторов, управления объектами; программирования;

наблюдения, наглядного представления и анализа данных; использования цифровых планов и карт;

физического развития, систематических занятий физической культурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

исполнения, сочинения и аранжировки музыкальных произведений с применением традиционных народных и современных инструментов и цифровых технологий;

занятий по изучению правил дорожного движения с использованием игр, оборудования, а также компьютерных технологий;

размещения продуктов познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся в информационно-образовательной среде образовательной организации;

проектирования и организации индивидуальной и групповой деятельности, организации своего времени с использованием ИКТ; планирования образовательного процесса, фиксирования его реализации в целом и на отдельных этапах; выявления и фиксирования динамики промежуточных и итоговых результатов;

обеспечения доступа в школьной библиотеке к информационным ресурсам Интернета, учебной и художественной литературе, коллекциям медиа-ресурсов на электронных носителях, к множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических и аудиовидеоматериалов, результатов творческой, научно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся;

проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения обучающихся, группового просмотра кино- и видеоматериалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедийным сопровождением;

выпуска школьных печатных изданий, работы школьного сайта;

организации качественного горячего питания, медицинского обслуживания и отдыха обучающихся и педагогических работников; проведение лекционных, практических занятий в соответствии с программой.

Все указанные виды деятельности должны быть обеспечены расходными материалами.

Анализ охвата питания:

1. Питаются 29 учащихся, бесплатное питание – 17 %, учащиеся 1- 4 классов получают бесплатный завтрак.
2. Составляется два меню: для учащихся до 12 лет и для учащихся 12 -17лет
3. Питание двухразовое.
4. Десятидневное меню согласовано с Роспотребнадзором и составляется с учетом требований СанПин.
5. Контроль за организацией рационального питания возложен на повара и диетсестру, за соблюдение санитарного режима и закладку продуктов – на диетсестру, кладовщика школы.
6. Пищеблок укомплектован современным технологически, холодильным оборудованием и посудой в достаточном количестве .
7. Столовая расположена на 1 этаже школы.
8. Перспективный план по улучшению материально- технического обеспечения столовой на 2020-2021г.г.

№ п/п	Наименование мероприятий	срок исполнения	Сумма
1.	Косметический ремонт помещений столовой	2020г	Силами работников школы
2.	Приобретение водонагревателя на 10 литров	2021г	70 000,00
3.	Приобретение недостающей посуды (дошкольные группы) и посуды для 1 блюда (школа)	2020г	50 000,00
4.	Приобретение миксера для дошкольной группы.	2021	30 000,00
5.	Приобретение стеллажей для хранения продуктов дошкольной группы, посуды (3 шт.)	2020 г	21 000,00
		Итого:	171 000,00

VII. Описание учебно-методического обеспечения

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы должно включать:

информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета);

укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами по всем учебным предметам учебного плана: учебниками, в том числе учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным предметам основной образовательной программы на определенных учредителем образовательной организации языках обучения, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы должен включать: отечественную и зарубежную, классическую и современную художественную литературу; научно-популярную и научно-техническую литературу; издания по изобразительному искусству, музыке, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; собрание словарей; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся; литературу по технологии и организации здорового питания обучающихся.

VIII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практическое занятия	Досуговые мероприятия *	Самостоятельная работа

1. Как устроен человек	8	-	-	10
2. Личная гигиена	8	4	-	8
3. Чтобы зубы не болели	6	5	-	8
4. Береги зрение смолоду	8	2	-	10
5. Как правильно питаться	10	8	6	14
6. Наше здоровье в наших руках	8	-	4	8
Итого: 135 часов	48	19	10	58

*Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

Модуль 2 - для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование;

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия*	Самостоятельная работа
1. Особенности питания целевых групп.	30	-	-	12
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.	36	20	20	14
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	8	-	-	13
4. Безопасность пищевых продуктов.	8	-	-	13
Итого: 172 часа	82	20	20	50

*Досуговые мероприятия: тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии и др.

Модуль 3 - для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий		
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	6	-	4
2. Алиментарно-зависимые заболевания.	6	-	6
3. Физиология питания.	8	-	6
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	10	16	4
5. Санитария и гигиена питания.	4	-	2
Итого: 70 часов	34	16	20

IX. Рекомендации по организации освоения программы

Для успешного освоения Программы следует максимально использовать образовательные технологии: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; проблемные лекции; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинг.

Обязательно наличие обучающих, контролирующих программ по контролю за работой обучающихся. В качестве обучающего материала рекомендуется использовать наглядные пособия (плакаты); видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами Программы.

Уровень кадрового потенциала в соответствии с действующей нормативно-правовой базой характеризуется выполнением следующих требований:

базовое образование всех преподавателей должно соответствовать профилям преподаваемых дисциплин;

все преподаватели должны заниматься учебно-методической деятельностью по профилю преподаваемых дисциплин.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;

учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;

наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системнодеятельностный подход, который предполагает:

воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава;

ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

разнообразии индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Повышение культуры питания у всех участников образовательного процесса.
- Увеличение % родительской общественности, вовлеченной в процесс организации школьного питания.
- Положительная динамика состояния здоровья обучающихся.

Литература

1. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. – Воронеж. 1977. – 30
2. Вакса О., Потапова С. Уроки вежливости. Этикет для детей. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.

3. Насонкина С.А. Уроки этикета. Учебное пособие. - С- П.: изд-во «Акцидент», с. 30-35
4. О питании день за днем /авт.-сост.: А.Р. Борисевич, В.Н. Пунчик. – Минск: Красико-Принт
5. Доброхотова Ю.В. Сценарии игр и юмористические сюжеты: Внеклассные мероприятия для начальной школы. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Серия «Дружные ребята»)
6. Сценарии школьных праздников. Книга 4. - М.: Школьная пресса,
7. Н. Е. Богославская и Н. А. Купина «Веселый этикет», тематически связанные рассказы, сценарии А.Р. Борисевича, В.Н. Пунчика и т.
8. Мансурова С.Е., Шклярова О.А. Здоровье человека и окружающая среда» Изд. «Санкт - Петербург».
9. Аверчинкова О.Е «Биология. Элективные курсы» Изд. АЙРИС - Пресса.