Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Акшуат

МО «Барышский район»

Лапшова В.А.

Приказ № от 01.09.2016г.

**Программа**

**по формированию культуры здорового питания**

**«Здоровое питание – путь к успеху»**

**в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа с.Акшуат» МО «Барышский район»**

**на 2016 - 2018 г.**

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению

на заседании Педагогического совета

Протокол № 1 от 29 .08.2016

**1. Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Наименование программы** | Программа по формированию культуры здорового питания «Здоровое питание – путь к успеху» в МБОУ СОШ с.Акшуат МО «Барышский район» |
| **2. Основание для разработки Программы** | * Конвенция о правах ребенка. * Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». * Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. №3266-1. * 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 |
| **3. Разработчик программы** | Администрация МБОУ СОШ с.Акшуат МО «Барышский район» |
| **4. Основные исполнители программы** | Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители |
| **5. Цель Программы** | Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. |
| **6. Основные задачи программы** | * обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * обеспечение доступности школьного питания * гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; * предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями * пропаганда принципов здорового и полноценного питания, организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания |
| **7. Основные направления Программы** | Приоритетные национальные проекты и реформы в сфере демографии дали толчок в развитии многих важных социальных инициатив. Подпроект «Школьное питание», которым планируется дополнить ПНП «Образование», занимает среди них особое место.   * Организация рационального питания учащихся; * Обеспечение высокого качества и безопасности питания; * Модернизация столовой, улучшение санитарно-технического состояния пищеблока, столовой; * Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%; * организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания. * Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям. |
| **8. Сроки и этапы реализации Программы** | Программа реализуется в период 2016 - 2017гг. в три этапа:  I этап – организационный: организационные мероприятия; разработка и  написание программы.  II этап – 2017 – 2018 г: реализация программы  III этап – 2018 г.: обобщающий систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы. |
| **9. Ресурсное обеспечение программы** | Источниками финансирования программы являются средства муниципального и областного бюджета;  Родительские средства |
| **10. Ожидаемые результаты реализации Программы** | * наличие пакета документов по организации школьного питания; * обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * обеспечение доступности школьного питания; * обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; * отсутствие  среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями; * сохранение и укрепление здоровья школьников; * увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%; * улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой. |
| **11. Организация контроля за исполнением программы** | * Предоставление ежемесячного мониторинга ответственного за организацию школьного горячего питания * Предоставление полной информации о горячем питании в школе родителям на родительских собраниях, совещаниях Управляющего Совета школы * Ежегодный отчет о выполнении программы. |

**Обоснование актуальности программы**

 Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

• фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

• в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;

• школьный период в развитии наиболее значим в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Их решению посвящена программа «Школьное питание». Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание учащихся на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же

Сейчас особенно остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным. Чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый минимум пищевых и минеральных веществ.

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.

Совместным Приказом № 213 н/178 от 11 марта 2012 года Министерства образования и науки РФ и Министерства здравоохранения и социального развития РФ «Об утверждении Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений» закреплена приоритетная роль питания в поддержании здоровья детей и подрост­ков. В ульяновской области принята программа «Здоровое питание. В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности (статья 51).

Для решения этой задачи была разработана программа школы, которая предполагает, что правильно организованное питание поможет сохранять здоровье школьников.

Значительное число современных проблем в системе общего образования связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно – сосудистой систем, росте нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения.  При этом на заболевания органов пищеварения приходится  3,8%.  Совершенствование системы школьного питания возможно только при условии комплексного решения в этой сфере, учитывающее здоровьесберегающие, медицинские, воспитательные, правовые, социальные, финансовые, технологические аспекты.

**II. Цели, задачи и сроки реализации Программы**

**Цель:**

1.       Обеспечение качественным питанием обучающихся в школе.

Задачи:

1.      Обеспечение обучающихся качественным, сбалансированным питанием.

2.      Разработка и внедрение новых форм организации горячего питания.

3.      Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.

4.     Укрепление и обновление материально-технического оборудования столовой.

5.      Обеспечение бесплатным и льготным питанием категорий учащихся, установленных Управлением адресной социальной помощи.

6.      Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.

7.      Формирование культуры питания и навыков самообслуживания.

8.      Пропаганда здорового питания (проведение конкурсов, лекториев, праздников).

9.   Формирование у детей и родителей (законных представителей) потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.

**Срок реализации Программы:** 2016 -2018 годы.

**III. Ресурсное обеспечение Программы**

Источниками финансирования Программы являются средства муниципального бюдже­та, родительские средства .

1. **Индикаторы  оценки эффективности реализации Программы**

Доля учащихся, получающих горячее питание – 95%

**V. Ожидаемые результаты реализации Программы.**

Реализация мероприятий Программы позволит увеличить количество детей, питающихся в столовой школы, улучшить качество питания учащихся и обеспечение его безопасности, внедрить новые схемы питания учащихся и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание учащихся на уровне требований сегодняшнего дня.

**VI. Основные направления реализации Программы.**

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.
2. Укрепление  материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей.
3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.
4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.

**VII. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **I.   О 1 Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.** | | | |
| 1 | Совещание при директоре по вопросам организации  и развития горячего питания. | сентябрь | Директор |
| 2 | Создание бракеражной комиссии. | август | Директор |
| 3 | Составление графика дежурства учителей в столовой. | сентябрь | Зам. дир. по ВР |
| 4 | Составление графика дежурства учащихся в столовой. | сентябрь | Зам. дир. по ВР |
| 5 | Составление графика приема пищи. | сентябрь | Ответств. по питанию |
| 6 | Составление отчета по проверке организации горячего питания в школе. | ежемесячно | Ответств.по питанию |
| 7 | Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. | ежедневно | Мед. работник |
| 8 | Осуществление постоянного контроля за работой столовой, состоянием питания, соблюдением санитарно-эпидемиологических норм питания. | в течение года | Директор  Бракеражная комиссия Дежурный администратор |
| 9 | Создание банка данных по желудочно-кишечным заболеваниям. | сентябрь | Мед. работник |
| 10 | Совершенствование практики и системы профилактического осмотра детей, посещающих школу. | ежегодно | Мед. работник |
| 11 | Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям. | в течение года | Мед. работник |
| 12 | Организация питания с учетом состояния здоровья детей в гимназии. | сентябрь | Ответств. по питанию |
| 13 | Согласование цикличного меню. | в течение года | Директор |
| 14 | Обеспечение продуктами питания, обогащенными витаминами и микроэлементами. | в течение года | Ответств. по питанию |
| 15 | Совещание при директоре по питанию с приглашением кл. руководителей 1-11  классов | октябрь | Директор |
| 16 | Организация бесплатного, льготного питания учащихся согласно реестрам Управления адресной социальной помощи. | в течение года | Ответств. по питанию |
| **II.  Укрепление материально-технической базы столовой,**  **расширение сферы услуг для учащихся и родителей.** | | | |
| 1 | Улучшение материально-технологического оборудования столовой гимназии. Обновление и ремонт технологического и холодильного оборудования, обеспечение инвентарем. | ежегодно | Директор |
| 2 | Реконструкция помещений школьной столовой с оснащением новым современным высокопроизводительным торгово-технологическим оборудованием. | 2018 | Директор |
| 3 | Разработка проектов и сметной документации по ремонту помещений и переоснащению новым современным технологическим оборудованием школьной столовой. | 2018 | Директор |
| 4 | Ремонт помещений школьной столовой. | ежегодно | Директор |
| 5 | Ремонт канализаций и водоснабжения. | ежегодно | Директор |
| 6 | Ремонт электрооборудования. | ежегодно | Директор |
| 7 | Ремонт вентиляций. | ежегодно | Директор |
| 8 | Обновление кухонного инвентаря, кухонной посуды. | 2016-2018 | Директор |
| 9 | Обновление столовой посуды, столовых приборов. | 2016-2018 | Директор |
| 10 | Реализация в практической деятельности школы требований СанПиНа в вопросах организации горячего питания. | ежегодно | Директор  Ответств. по питанию  Бракеражная комиссия |
| 11 | Проведение педагогических и социально-просветительских мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения среди детей и подростков. | в течение года | Зам. дир. по ВР |
| 12 | Формирование методической библиотеки, видеотеки по вопросам здорового питания, здорового образа жизни. | в течение года | Зав. библиотекой |
| 13 | Продолжение эстетического оформления зала столовой. | в течение года | Зам. дир. по ВР |
| 14 | Разработка новых блюд, изделий и внедрение в систему школьного питания. | в течение года | Ответственные по питанию |
| **III.  Работа по воспитанию культуры питания,**  **пропаганде здорового образа жизни  среди учащихся.** | | | |
| 1 | Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся. | ежедневно | Кл. руководители |
| 2 | Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школы. | май | Ответств. по питанию  Зам. дир. по ВР  Кл. руководители |
| 3 | Проведение классных часов по темам:  - «Культура здорового питания»  - «Режим дня и его значение»,  - «Культура приема пищи»,  - «Хлеб – всему голова», - «Острые кишечные заболевания и их профилактика». | сентябрь  октябрь  ноябрь | Зам. дир. по ВР  Кл.  руководители  Мед. работник |
| 4 | Конкурс презентаций на темы по здоровому питанию | ноябрь | Кл. руководители  Учитель ОБЖ |
| 5 | Конкурс рисунков, плакатов на тему  «Я люблю жизнь и хочу жить!» | январь  февраль | Зам. дир. по ВР  Учитель ИЗО |
| 6 | Знакомство с «визитной карточкой столовой». | октябрь | Рук. МО учителей начальных классов |
| 7 | Встреча весны «Здравствуй, масленица!» | март | Клуб выходного дня |
| 8 | Конкурс «Лучший дежурный». | 1 раз в четверть | Зам. дир. по ВР |
| 9 | Конкурс среди учащихся 5-7 классов «Хозяюшка». | март | Зам. дир. по ВР  Учитель технологии |
| **IV.  Работа по воспитанию культуры питания,**  **здорового образа жизни среди родителей учащихся.** | | | |
| 1 | Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребенка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребенка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей». | 1 раз в четверть | Зам. дир. по ВР  Социальный педагог  Мед. работник  Кл. руководители |
| 2 | Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ. | в течение года | Кл. руководители |
| 3 | Родительский лекторий  «Правильное и полноценное питание – залог здоровья каждого ребенка». | апрель | Зам. дир. по ВР  Мед. работник  Кл. руководители |
| 4 | Проведение мониторинга отношения родителей к организации горячего питания в школе. | май | Зам. дир. по ВР  Кл. руководители |
| 5 | Организация бесплатного, льготного питания для учащихся. | в течение года | Ответств. по питанию  Кл. руководители |

**VI.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;
* Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

**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;
* Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
* Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

**5.**  ***Обязанности учащихся:***

* Соблюдать правила культуры приема пищи;
* Дежурить по столовой.

**7. Система мониторинга за ходом реализации программы «Здоровое питание – путь к успеху»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление мониторинга | Методы мониторинга | Оформление результатов мониторинга | Место представления результатов |
| Организация и регулирование школьного питания | Оценка охвата питанием | Справка | Административное совещание |
| Анкетирование родителей учащихся | Справка, обсуждение с родителями | Родительские собрания |
| Анкетирование учащихся | Анализ анкет | Административное совещание |
|
|
|
|
| Модернизация и укрепление материально-технической базы пищеблоков | Обследование пищеблока ОУ муниципальной комиссией, | Утвержденный главой администрации план ремонтных работ | План работ по подготовке пищеблока к учебному году |
| Обследование пищеблоков комиссией по приемке ОУ к новому учебному году | Акт приемки ОУ к началу нового учебного года | Административное совещание |
| Обследование технологического оборудования | Справка о технической исправности технологического оборудования | Подготовка материалов к новому учебному году  ТО УФС Роспотребнадзора |
| Аудит материально-технической базы, сбор и анализ отчетных документов о техническом состоянии оборудования | Паспорт пищеблока ОУ |  |
| Учет приобретенного технологического оборудования | Постановка на балансовый учет | Использование информации в ежегодном публичном докладе |
| Кадровое обеспечение |  |  |  |
| Анализ прохождения гигиенической аттестации работников пищеблока | Утвержденные ФГУЗ списки обученных | ТО УФС Роспотребнадзора |
|  |  |  |
| Система просветительской работы | Наблюдение за организацией работы по пропаганде здорового питания в СМИ | Информационно-аналитическая справка | Административное совещание |
| Диагностика заболеваемости учащихся | Карта оценки здоровья школьников | Заседание ШМО классных руководителей. Родительские собрания по параллелям |

Приложение 1.

**Анкета для учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопросы** | **Да** | **Нет** |
| 1) Нравится ли тебе, как готовят в нашей школьной столовой? |  |  |
| 2) Какие блюда тебе особенно нравятся? |  | |
| 3) Необходимо ли тебе ежедневно получать в школьной столовой горячий завтрак и обед? |  |  |
| 4) Устраивает ли тебя составленный график питания? |  |  |
| 5) Устраивает ли тебя санитарное состояние столовой (чистота обеденного зала, оборудование для раздачи пищи, посуды и посторонний запах) |  |  |
| 6) Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость? |  |  |
| 7) Твои пожелания в адрес работы школьной столовой. |  | |

**Анкета для учащихся «Школьное питание»**

**1. Как часто ты питаешься в школьной столовой?**

А) ежедневно Б) от случая к случаю В) не хожу в столовую, дорого

Г) не хожу в столовую, не нравится, как кормят

**2. Есть ли у тебя любимое блюдо или кондитерское изделие, которое предлагают в школьной столовой?**

А) да, в столовой готовят вкусно, любимых блюд много

Б) да, это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В) любимых блюд в школьной столовой нет

**3. Какие блюда и кондитерские изделия из меню школьной столовой ты не любишь?**

А) мне не нравится ничего Б) я не люблю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В) таких блюд нет, мне все нравится

**4. Знаешь ли ты, к каким заболеваниям ведет неправильное питание, перечислите:**

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

**5. Дают ли в столовой свежие овощи?** А) да, каждую неделю Б) редко В) нет, не дают

**6. Бывают ли в столовой несвежие продукты?**

А) да, регулярно (вчерашние булочки и т.п.) Б) было один раз В) нет, не бывает

**7. Нравится ли тебе в школьной столовой?**

А) да, там чисто, уютно, хорошая сервировка стола

Б) в столовой чисто, но всегда толпа возле буфета, не всегда успеваешь поесть за перемену.

В) нет, в столовой грязно, неуютно

**8. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала школьной столовой?**

А) да Б) не совсем В) нет

**9. Если бы ты жил рядом со школой и у тебя была бы возможность обедать на перемене дома, что бы ты предпочел?** А) поесть в столовой Б) поесть дома В) поесть после уроков дома

**10. Что ты хотел бы изменить в системе организации школьного питания?**

А) ничего Б) изменил бы график питания (укажите как)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В) организовал бы приготовление диетических блюд, так как мне нельзя есть некоторые блюда, которые готовят в школьной столовой (укажите какие)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Г) изменил бы все

**Анкета для родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопросы** | **Да** | **Нет** |
| 1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе? |  |  |
| 2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе? |  |  |
| 3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой? |  |  |
| 4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи? |  |  |
| 5. Удовлетворены ли Вы работой буфета? |  |  |

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

**Анкета для школьников**

**«Завтракал ли ты?»**

|  |  |
| --- | --- |
| вопрос | ответ |
| Что ты ел сегодня на завтрак? |  |
| Считаешь ли ты завтрак необходимым? |  |
| Твои любимые овощи? |  |
| Какие овощи ты не ешь? |  |
| Сколько раз в день ты ешь овощи? |  |
| Любишь ли ты фрукты? |  |
| Твои любимые фрукты? |  |
| Сколько раз в день ты ешь фрукты? |  |
| Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи? |  |
| Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя? |  |
| Считаешь ли ты, что твой вес  - нормальный  - избыточный  - недостаточный |  |

**Анкета для школьников**

**«Чем я питался сегодня?»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | фрукты  и овощи | хлеб и крупяные изделия | мясо | молоко | прочее |
| завтрак |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |
| ужин |  |  |  |  |  |
| легкие закуски |  |  |  |  |  |
| прочие продукты |  |  |  |  |  |

**Анкета для родителей**

1.      Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

2.    Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?

3.    Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения

**Приложение 2.**

**Тематика бесед, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни:**

**1-4 классы**   
1. Цикл бесед "Гигиена школьника".   
2. "Чтобы зубы не болели".   
3. "Беречь глаз как алмаз".  
4. "Да здравствует мыло душистое".   
5. "О хороших привычках".   
6. "Учимся отдыхать".   
7. "Загадки доктора Неболита".   
8. "Ты и телевизор".   
9. "ТВ + здоровье".   
10. "Твой режим дня".   
11. "Не видать грязнулям счастья".   
12. "Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение".   
13. Цикл классных часов "Как уберечь себя от беды".   
14. Цикл классных часов "Наше здоровье в наших руках".  
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).   
16. Занятия по профилактике наркомании.

**5-7 классы**   
1. Цикл бесед "Гигиена школьника".   
2. "Здоровые привычки - здоровый образ жизни".   
3. "Я здоровье берегу, сам себе я помогу".   
4. "Кто наши враги".   
5. "О спорт, ты - мир!".   
6. "Режим питания".   
7. "Вредные привычки и их преодоление".   
8. "Пока горит свеча".   
9. "Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек".   
10. "Бросай курить - ты уже не маленький".   
11. "Память: как ее тренировать".   
12. "Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека".   
13. "Сотвори себя сам".   
14. "Нет наркотикам".   
15. "О ВИЧ-инфекции".   
16. Занятия по профилактике наркомании.

**8-11-е классы**   
1. Цикл бесед "Гигиена умственного труда".   
2. "Зависимость здоровья человека от окружающей среды".   
3. "Вредные привычки и здоровье человека".   
4. "Здоровье человека XXI века".   
5. Гармония тела и духа".   
6. "Кушайте на здоровье".   
7. "Прелести "свободной любви""  
8. "Умение управлять собой".   
9. "Крик о помощи".   
10. "Прощайте, наркотики!".   
11. Занятия по профилактике наркомании.   
12. "Суд над наркоманией".   
13. "Исцели себя сам".   
14. "Экзамены без стресса".   
15. "Сделай правильный выбор".   
16. "Разговор на чистоту".   
17. Акция "Внимание, СПИД!".   
18. "Не оборви свою песню!".

**Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни (с привлечением медицинских работников):**   
1. "Здоровье ребенка в руках взрослых",   
2. "Здоровая семья: нравственные аспекты",   
3. "На контроле здоровье детей",   
4. "Режим труда и учебы",   
5. "Физическое воспитание детей в семье",   
6. "Алкоголизм, семья, дети",   
7. "Пагубное влияние курения табака на здоровье человека",  
8. "Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности",   
9. "Вредные привычки у детей",   
10. "Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу",   
11. "Вопросы, которые нас волнуют",   
12. "Эти трудные подростки",   
13. "Взрослые проблемы наших детей",   
14. "Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования",   
15. "Курение и статистика",   
16. "Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) - реальность или миф",   
17. "Наркотики в зеркале статистики",   
18. "Социальный вред алкоголизма",  
19. "Психология курения",   
20. "Нецензурная брань - это тоже болезнь".   
21. Наблюдения родителями режимных моментов в детском саду, содержащих в себе оздоровительный эффект.   
22. Обучение родителей оздоровительным технологиям.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

***Организация деятельности школы по обучению здоровью. Исходя из этого, необходимо проводить следующие занятия, используя уроки окружающего мира, природоведения, технологии, физкультуры, биологии, химии, истории, обществознания, ОБЖ, классных часах.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы**  **Программы «Здоровье»**  **(содержание)** | **Классы** | **Где изучаются** |
| 1 | Самопознание:  1) знание своего тела, самопознание через ощущение, чувства, образ.  2)функции основных систем организма; физиологические и психические процессы в различного периода взросления.  3) представление о здоровом и больном теле в разных культурах; обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела и/или инвалидности; самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. | 1-4  6-8  9-11 | Окружающий мир,  природоведение,  классные часы  Биология,  физкультура,  классные часы  История, обществознание, биология, физкультура, классные часы |
| 2 | Я и другие.  1) правила межличностного общения; дружба; поведение на улице и в общественных местах; правила поведения с незнакомыми людьми; правила семейного общения; правила ребенка в семье.  2) базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения. Способы реагирования на критику. Способы разрешения конфликтов с родителями, друзьями, учителями. Отношения между мальчиками и девочками.  3) индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество.    Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика.  Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. | 1-4          5-9            10-11 | Риторика, окружающий мир, физкультура, классный час.    Обществознание, биология, литература, классный час.    Биология, обществознание, ОБЖ, литература, химия, классный час.    Классные часы.    Биология, химия, классный час. |
| 3 | Гигиенические правила предупреж-дение инфекционных заболеваний.  1.Гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена труда и отдыха.       2.Профилактика инфекционных заболеваний. | 1-11    5-11 | Технология, природоведение, биология, классный час.  Биология, физкультура, ОБЖ, классный час. |
| 4 | Питание и здоровье  1. Питание – основа жизни.      2. Гигиена питания. | 1-11      1-11 | Окружающий мир, природоведение,  биология, технология, химия, ОБЖ, классный час. |
| 5 | Основы личной безопасности и профилактика травматизма.  1.Безопасное поведение на дорогах.  2.Бытовой и уличный травматизм.  3. Поведение в экстремальных ситуациях. | 1-11  1-11  1-11 | Окружающий мир, природоведение, химия, физика, технология, ОБЖ, физкультура, классный час. |
| 6 | Культура потребления медицинских услуг.  1. Выбор медицинских услуг.    2. Обращение с лекарственными препаратами. | 1-11    1-11 | Классный час, беседы врача.  Биология, химия, ОБЖ, классный час. |
| 7 | Предупреждение злоупотребления психоактивными веществами. | 7-11 | Классный час, биология, химия, обществознание,ОБЖ. |

Приложение 4.

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ.   ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

**Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия ко­торых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, по­крытые скатертями  трех цветов:

    зеленой (продукты ежедневного рациона);

    желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);

    красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая за­дание правильно.

**Динамическая игра «Поезд»**

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

                           Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загора­ется желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каж­дый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

**«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завт­рака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

**Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.      Кто не умерен в еде - (враг себе)

 Хочешь есть калачи -  (не сиди на печи)

 Когда я ем -  (я глух и нем)

 Снег на полях -  (хлеб в закромах).

**Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить назва­ние растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюд­цах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречне­вая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

**Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрук­ты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «приду­мать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использова­ние «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из от­дельного блюдца *или*розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

**Игра «Поварята»**

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречне­вая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от дру­га и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

**Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдель­ные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все по­словицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

*Хлебушко -  пирогу дедушка.*

*Без печки холодно - без хлеба голодно.*

*Не в пору и обед, коли хлеба нет.*

*Ешь пироги, а хлеб вперед береги.*

*Покуда есть хлеб да вода, все не беда.*

*Нет хлеба - нет обеда.*

*Много снега - много хлеба.*

*Ржаной хлебушко - калачу дедушка.*

*Хлеб на стол -  и стол престол.*

*Хлеб - батюшка-кормилец.*

*Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.*

*Хлеб - всему голова.*

*Все приедается, а хлеб - нет.*