

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8» города Торжка Тверской области

Принято на педагогическом совете
29.08.2024
Протокол № 1

«Утверждаю»
И. о. директора МБОУ СОШ № 8
Т. А. Стулова
Приказ № 136/1 от 30.08.2024



**Программа
мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе здорового
образа жизни**

1. Пояснительная записка.

Программа мероприятий по воспитанию культуры правильного питания на основе здорового образа жизни (далее – Программа) разработана в целях совершенствования системы питания детей в учреждении и организации работы по пропаганде здорового питания родителей и связана с сохранением здоровья подрастающего поколения. Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающее нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе.

Среди многих причин ухудшения здоровья детей (несвоевременное питание учащихся, нерегулярное питание с перерывами более 3 – 4 часов; несоблюдение режима дня; частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений; однообразное питание; еда всухомятку; употребление некачественных продуктов; малоподвижный образ жизни; вредные привычки, постоянный недостаток витаминов в наших природных условиях, отсутствие навыков здорового питания и образа жизни в целом у родителей, несерьезное отношение к здоровью своего ребенка со стороны родителей) можно отметить одну из главных: нерациональное, неполноценное питание. Часто родители относятся к этой проблеме несерьезно, между тем как питание оказывает самое непосредственное влияние на формирование растущего организма и сохранение его здоровья.

2. Цель и задачи программы:

Цель Программы:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;

- Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;

- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2024 по 2027 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

3. Этапы реализации Программы

- Подготовительный (август-сентябрь 2024 г.)

- Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания с родителями учащихся, моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях, разработка программы действий

Основной этап (октябрь 2023 – май 2027 гг.)

- Реализация программных действий.

- Обобщающий (июнь 2027 г.)

- Анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития работы по пропаганде здорового питания.

Участники программы:

- Родители

- Учащиеся класса

- Классный руководитель

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;

- повышение приоритета здорового питания;

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;

- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;

- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;

- повышение качества и безопасности питания учащихся;

- обеспечение всех обучающихся питанием;

- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

4 .Механизм реализации программы

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

5. Принципы реализации программы:

1. Принцип социальной активности, который создает учащимся условия для самостоятельного выбора и принятия решений, формирует способность противостоять внешнему давлению и отстаивать свое мнение, свою жизненную позицию;

2. Принцип мотивированности – подготовки почвы к восприятию той информации, которую готовит для ребенка взрослый, принимать решение, ставить вопрос и самостоятельно давать на него ответ;

3. Принцип проблемности должен будить любознательность ученика, желание самостоятельно дойти до истины, обогатить себя новыми знаниями;

4. Принцип индивидуализации – воспитание учащихся с учетом их индивидуальных возможностей и способностей;

5. Принцип взаимодействия личности и коллектива, предусматривающий равноправные отношения в классном коллективе, право ребенка на собственное мнение и аргументацию своих поступков и действий;

6. Принцип единства образовательной и воспитательной среды, задача которой состоит в развитии основных потребностей ребенка в поддержании его здоровья и жизнеспособности.

Формы работы: классный час, беседа, диспут, круглый стол, дискуссии, тренинги, лектории, встречи, анкетирование, конкурс рисунков, конкурс секретов правильного питания, выпуск газет, театрализованные представления.

Обязанности классного руководителя:

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;

Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;

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

Обязанности родителей:

Прививать навыки культуры питания в семье;

Выполнять рекомендации классного руководителя и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

6. План деятельности по реализации Программы

	Мероприятия	Сроки	Ответственный	Ожидаемый результат
Работа с обучающимися				
1	Проведение уроков здоровья	Ежегодно	Классный руководитель	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся.
2	Конкурс стенгазет, рисунков, плакатов «Правильное питание»	Октябрь	Классный руководитель, актив класса	
3	Участие в конкурсе агитбригад «Будь здоров!»	Ноябрь	Классный руководитель, актив класса	
4	Классные часы: «Правильное питание- залог здоровья и красоты»;	В течение года	Классный руководитель, актив класса	

	«Здоровое питание - отличная учёба»; «Еда- источник витаминов»; «Секреты питания»; «Я и мое здоровье»; «Мой образ жизни»; «Продукты разные нужны, блюда разные важны»; «Питание литературных героев»; «Сколько мы должны весить»			Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежедневно	Классный руководитель, родители	
6	Мини- проект «Правила правильного питания»	Ноябрь Апрель	Классный руководитель, учащиеся класса	
7	Проведение работы по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди обучающихся и родителей через: - систему классных часов и родительских собраний; - игры, конкурсы, беседы, ярмарки; - встречи с медицинскими работниками	В течение года	Классный руководитель	
8	Анкетирование обучающихся и родителей по вопросам школьного питания	Ежегодно	Классный руководитель	
9	Конкурс фотографий «Наша школьная столовая», «Вкусная профессия – повар»	В течение года	Классный руководитель, родительский комитет	
10	Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время	В течение года	Классный руководитель, родители	
Работа с родителями				
1	Родительский лекторий «Здоровье	В течение года	Классный руководитель	Улучшение осведомленности

	вашей семьи», «Питание учащихся дома», «Профилактика желудочно-кишечных, инфекционных и простудных заболеваний».			родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания. Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.
2	Анкетирование родителей «Школьное питание»	В течение года	Классный руководитель	
3	Опрос родителей «Оценка работы школы по организации горячего питания»	Май	Классный руководитель	
4	Подготовка памяток для родителей «Организация правильного питания в семье», «Чтобы дети были здоровыми»	В течение года	Классный руководитель	
5	Консультирование родителей по вопросам организации питания и пропаганде здорового питания школьников	В течение года	Классный руководитель	

7. Заключение

Образовательная программа "Формирование культуры здорового питания" показала свою объективность, дала положительные результаты. По мониторингу медицинских данных практически не увеличилось количество больных учащихся желудочно-кишечными заболеваниями. Значительно снизился процент инфекционных заболеваний. Этому способствует систематическая культурно-просветительская работа с родителями и активность родительской ответственности.

8. Литература

1. Е.В. Езушина «Азбука правильного питания». Конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки. Издательство «Учитель». Волгоград, 2019г.
2. Мартынов С.М. Овощи+фрукты+ягоды= здоровье», Беседы врача педиатра о питании детей, М. «Просвещение», 2023.
3. Как быть здоровым» (Из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни), М. Медицина, 1990.
4. Сонькин В.Д. «Рациональное питание», М. Чистые пруды, 2018.

**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	