

филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза А
лександра Архиповича Винокурова р.п. Сура Никольского района Пензенской области в
с. Ильмино Никольского района Пензенской области



Программа

«Культура здорового питания»

2020 г.

Пояснительная записка:

В настоящее время актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Поэтому значительную помощь ученикам в решении этой задачи должна оказать школа.

Данная программа, «Культура здорового питания», предназначена для учащихся 1-9 классов.

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.

Многие учащиеся 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 или попустительством со стороны родителей.

Количество заболеваний, связанных с неправильным питанием постоянно возрастает. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания и культуры питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2012);
- Устав МБОУ СОШ им. Героя Советского Союза А.А. Винокурова р.п. Сура Никольского района Пензенской области;
- Локальные нормативные акты.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества жизни, посредством приобщения к здоровому питанию и культуре питания.

Задачи:

- развитие представления о правильном питании;
- формирование полезных навыков и привычек;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей.

Ожидаемый результат

1. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
2. Улучшение состояния здоровья школьников.
3. Через активное участие в жизни школы самоутверждение ребенка как личности, повышение его социального статуса.

Описание места программы в учебном плане

Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

Предусматривает организацию мероприятий по избранной тематике на занятиях по внеурочной деятельности, интегрирование уроков по правильному питанию, внеклассные мероприятия, дни здоровья.

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

классы	вид деятельности	тема занятия	кол-во часов	ответственные
6-9	Интегрирование уроков по правильному питанию	биология	по плану	учитель биологии
8,9		ОБЖ	по плану	учитель ОБЖ
6-9		физкультура беседы как часть урока	по плану	учитель физкульт
1-4	использование интернет-ресурсов для повышения интереса обучающихся к вопросам о здоровом питании	Интерактивная игра «Питание и зорвье» на ИНФОУРОКЕ		кл. рук.
6-9		Бесплатная онлайн школа здорового питания на You Tube		кл. рук
1-9		Олимпиады, викторины, конкурсы в соответствии с ФГОС свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77-72602		кл. рук
6-9		Мультимедийная интерактивная викторина "Здорового аппетита" ЛЕС ТА		кл. рук
1-4	внеурочная деятельность «Волшебный карандаш» «Поиграй-ка!»	тема «Питание и здоровье»	по 2 часа	Черемушки на Е.К.
6,7	внеурочная деятельность «Формирование культуры здоровья»	тема «Питание и здоровье»	4 часа	Черемушки на В.В.
1-9	классные часы с просмотром видеофильмов и презентаций	по темам программы	1 раз в месяц	кл.рук.
6-9	Практические работы	Выращивание лука, зелени	в течен. года	Учитель технологии
6-9	Изготовление буклетов учащимися	«О вкусной и здоровой пище»	в течен. года	учитель информатики
1-4	Конкурс рисунков и плакатов	на тему правильного питания и здорового образа жизни	в течен. года	учитель нач. кл.
1-6	кружковая работа «Калейдоскоп»	Составление сказок, инсценировка на тему правильного питания и здорового образа жизни	в течен. года	рук-ль кружка
1-9	Анкетирование учащихся	- Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем повару спасибо?	1 раз в месяц	отв. за питание в школе

Примерные темы для бесед

1 – 4 классы

№	Название темы
1	Если хочешь быть здоровым.
2	Самые полезные продукты.
3	Что помогает быть сильным и ловким
4	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты
5	Молоко и молочные продукты
6	Режим питания
7	Вода и другие полезные напитки
8	Дары моря. Что и как можно приготовить из рыбы.
9	Кулинарное путешествие по России
10	Блюда из зерна.
11	Продукты разные нужны – блюда разные важны
12	Где и как мы едим
13	Энергия пищи
14	Как питались на Руси и в России
15	Кухни разных народов
6 - 9 классы	
1	Здоровье – это здорово!
2	Продукты разные нужны – блюда разные важны
3	Калорийность пищи. От чего зависит потребность в энергии?
4	Правила поведения в кафе или в столовой.
5	Ты - покупатель
6	О чем рассказала упаковка?
7	Ты готовишь себе и друзьям
8	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне
9	Как правильно хранить продукты. Приготовление пищи и правила сервировки стола
10	Кухни разных народов
11	Климат и питание. Кулинарные праздники
12	Режим дня и его значение
13	Острые кишечные заболевания и их профилактика
14	Как правильно накрыть стол
15	Как правильно вести себя за столом

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

№	Основные мероприятия	Ответств.
1	Проведение классных родительских собраний по темам: - «Здоровая пища для всей семьи». - «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым». - «Формирование здорового образа жизни младших школьников».	кл. рук.
2	Анкетирование родителей «Ваши предложения по развитию школьного питания», «Питание в школе глазами родителей»	отв. за питание