

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тасеевская средняя общеобразовательная школа №2»

Программа оздоровительного воспитания школьников  
«Правильное питание залог успеха »

Сроки реализации: 3 года  
2023-2025 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Актуальность

В стране идет регресс в состоянии здоровья и физическом развитии детей. Только один дошкольник из трех приходит в школу здоровым. За время обучения в школе в 3 раза возрастает заболеваемость органов пищеварения.

Почему это происходит?

На ухудшение здоровья школьников оказывает влияние многие факторы. Одним из них является проблема рационального питания. Мы не всегда уделяем достаточно внимания режиму рационального питания.

Сами ребята еще меньше задумываются об этом, предпочитая по своему усмотрению перехваченным наскоро куском хлеба или булочки. А потом пожинаем горькие плоды. Хронические гастриты, энтериты, колиты, холециститы и другие заболевания. Это следствие систематического нарушения режима питания. Недостаточное питание приводит к истощению, развитию малокровия, появлению гиповитаминозов, частым заболеваниям острыми респираторно – вирусными инфекциями.

Нарушения питания могут отрицательно сказаться на функции сердечно – сосудистой системы, органов дыхания высшей нервной деятельности ребенка. Многие родители считают, что правильное питание ребенка требует больших материальных затрат. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда дорогая.

К тому же важно не только то, что ест ребенок, Нои как организовано его питание. Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания.

Основная важность этого вопроса, принято решением совета школы о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа соответствует и помогает подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможности детей, а также активное вовлечение в работу родителей. Ведущая идея программы – общая культура здоровья личности, важность правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### 1. Целевое назначение программы

- формирование у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье;
- формирование у школьников основ рационального питания;
- содействие воспитанию у детей культуры здорового образа жизни, формирования осознания ими здоровья как главной человеческой ценности;
- воспитание гордости за свою Родину, родной край, преданности национальным традициям;
- воспитание толерантности в общении с представителями различных национальностей;
- пропаганда здорового образа жизни.

### 2. Задачи программы

- воспитывать нравственность, культуру питания как основу здорового образа жизни;
- сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни. о высококалорийных продуктах питания;

- сформировать у детей представление о завтраке, об обеде, об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре и составе;
- сформировать представление о значении воды для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- познакомить детей с разнообразием овощей, фруктов и ягод, их значением для организма;
- познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола;
- знакомить с традициями и бытом русского народа, национальной русской кухни.

### 3. Концептуальные направления.

Рациональное питание – это, соблюдение трех принципов:

1. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме);
2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ;
3. Равновесие между поступающей с пищей энергии, расходуемой человеком во время жизнедеятельности;

Исходя из этого, реализация программы по оздоровительному воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

#### *а) Соблюдение режима питания*

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о важности соблюдения режима питания детей. Необходимо ребенку объяснить, что нужно питаться 4 – 5 раз в день перерыв между приемами пищи 3 – 3,5 часа

Если время завтрака, обеда и полдника соблюдается изо дня в день, организм начинает готовиться заранее к приему пищи, благодаря чему пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания и диетического питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

#### *б) Полноценное и качественное питание*

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о составе пищи. Особое место в рационе питания занимает белковые продукты. На завтрак каши, сваренные на молоке, обеспечивают потребность ребенка в белке, легко усваиваются организмом. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием для предупреждения заболеваний желудочно - кишечного тракта. Блюда из круп – основные источники углеводов.

Мясная пища тоже нужна детям, но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда.

Много витаминов содержится в растительной пище. Овощи, фрукты необходимы ребенку каждый день. Для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры, поэтому салаты заправляют растительным маслом, майонезом.

#### *в) Баланс энергии*

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о том, что питание ребенка соответствует ежедневным суточным энергетическим затратам организма.

Количество калорий, необходимых человеку, но во многом зависит от его образа жизни. Если ребенок мало двигается, у него накапливается лишний вес. Полнота не

является фактором крепкого здоровья, она свидетельствует о том, что не соблюдается режим дня питания, используются высококалорийные, но малополезные продукты.

Каким должно питание мальчика и девочки, занимающихся спортом?

Эти дети тратят много энергии и нуждаются в продуктах, содержащих много белков, углеводов (мясо, молоко, рыба, творог).

## 5. Формы реализации программы

1. Уроки окружающего мира.
2. Воспитательные мероприятия.
3. Уроки здоровья.
4. Внеклассные мероприятия.
5. Беседы.
6. Творческие конкурсы.
7. Классные часы.
8. Праздники.
9. Конференции.
10. Экскурсии.

## 6. Предлагаемые мероприятия по реализации программы с учётом возрастных особенностей детей

Уровень детей	Мероприятия
1	2
1-4 классы	- игра – соревнование «Разложи продукты»
	- урок здоровья «Как следует питаться»
	- конкурс рисунков о полезных продуктах
	- конкурс поделок из пластилина
	- тест «Самые полезные продукты»
	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»
	Игра «Объяснялки»
	Праздник хлеба
5-8 классы	Викторина «Печка в русских сказках»
	- <u>классный час</u> «Твоё здоровье в твоих руках»
	- викторина «Здоровье во саду и на грядке»
	- практическая работа «Определи вкус продукта»
	- конкурс поэтов(стихи о фруктах и овощах)
	- конкурс рисунков о полезных продуктах
	- конкурс поделок из слоёного теста
- защита проектов о полезных продуктах	
9-11 классы	- конкурс газет, плакатов, освещающих темы правильного питания
	Игра «Приготовь традиционное русское блюдо»
	- конференция «Экология человека. Культура здоровья.
	- Психопрофилактическое мероприятие «Питание - основа жизни»

## Результаты реализации программы

- 1 Формирование высокого уровня самосознания. Самодисциплины.
2. Осознание школьниками принципов рационального питания, роли основных пищевых веществ и пищевой ценности различных продуктов, формирование необходимых знаний о пищеварении, о заболеваниях, связанных с нарушением рационального питания.
- 3 Получение знаний, умений и навыков в правильном приготовлении домашней пищи.

## Механизм и условия реализации программы

Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация школы:

- готовит и выносит на рассмотрение рекомендации, аналитические материалы, предложения по вопросам оздоровительного воспитания школьников;

- обеспечивает оперативное руководство программой;

Обобщает, анализирует и разрабатывает рекомендации по совершенствованию оздоровительной программы.

Условия реализации:

- уверенность заинтересованных лиц в необходимости реализации целей и задач программы;

- скоординированная деятельность классного руководителя и родителей, ответственных за исполнение основных этапов программы;

- создание и укрепление материально- технической базы, систематизация дидактического материала.

## 8. Оценка эффективности реализации программы

*Воспитательный эффект:*

- формирование нравственных, морально – волевых качеств;

- формирование понимания правильного полноценного питания как основы развития здорового ребенка;

- формирование необходимости рационального питания, стремления вести здоровый образ жизни;

*Социальный эффект:*

- профилактика вредных привычек;

- профилактика заболеваний ЖКТ;

- активное вовлечение в работу родителей;

- эстетика питания, организация еды в семье,

*Оздоровительный эффект:*

- систематическое соблюдение учащимися режима дня;

- эффективное оздоровление, рациональное питание;

- приобретение необходимых навыков по приготовлению домашней пищи;

- умение распределять пищевой рацион в течение дня;

- предупреждение пищевых отравлений.

*Развивающий эффект:*

- активизация познавательной деятельности в различных нетрадиционных системах питания;

- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических занятий.

**План реализации программы «Правильное питание – залог здоровья»  
на 2023-2024 учебный год**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1	Классные часы: «Организация горячего питания в классах»	Сентябрь 2023	Классные руководители 1-11 классов, Ответственный за питание в школе Тюльменкова В.И., комиссия по контролю за питанием в школе
2	Общешкольный день здоровья	Сентябрь 2023	Классные руководители 1-11 классов
3	Праздник осени Конкурс осенних поделок «Осеннее чудо»	Октябрь 2023	Классные руководители 1-4 классов
4	Праздник осени «Осень - 2019»	Октябрь 2023	Классные руководители 5-11 классов
5	Акция «Начни с себя» Классные часы о здоровом образе жизни Конкурс рисунков	Октябрь 2023	Классные руководители 1-11 классов
6	Акция «Молодежь выбирает жизнь»	Октябрь 2023	Классные руководители 1-11 классов
7	Социальный родительский опрос «Питание ваших детей в школе. Предложения»	Октябрь 2023	Ответственный за питание в школе Тюльменкова В.И., комиссия по контролю за питанием в школе
8	Дежурство в столовой 1-11 классы	В течение года	Классные руководители 1-11 классов
9	Акция «Поставь оценку блюду»	Декабрь 2023	Педагог организатор, социальный педагог

10	Беседы в классах: «Культура питания»	Январь 2024	Классные руководители 1—11 классов
11	Анкетирование родителей «Услуги школьной столовой»	Февраль 2024	Ответственный за питание в школе Тюльменкова В.И., комиссия по контролю за питанием в школе
12	«Широкая масленица»	Февраль 2024	Классные руководители 1-11 классов
13	Тематические классные часы: «Где найти витамины весной»?	Март 2024	Классные руководители 1 – 11 классов
14	Рейд в столовой «Культура принятия пищи»	Апрель 2024	Медицинский работник Трофимова Г. И.
15	Беседы на родительских собраниях «Анализ питания в школе»	Май 2020	Классные руководители 1-11 классов

## План реализации программы «Правильное питание – залог здоровья»

На 2024-2025 учебный год

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Классные часы: «Организация горячего питания в классах»	Сентябрь 2024	Классные руководители 1-11 классов, ответственный за питание в школе Тюльменкова В.И., комиссия по контролю за питанием в школе
2	Школьный конкурс творческих работ «Разноцветный урожай – 2020»	Сентябрь 2024	Классные руководители 1-11 классов
3	Социальный родительский опрос «Питание ваших детей в школе. Предложения»	Октябрь 2024	Ответственный за питание в школе Тюльменкова В.И., комиссия по контролю за питанием в школе
4	Беседы на родительских собраниях о пользе горячего питания в школе	Сентябрь – октябрь 2024	Классные руководители 1-11 классов
5	Дежурство в столовой 1-11 классы	В течение года	Классные руководители 1-11 классов
6	Конкурс рисунков «ГТО глазами детей»	Октябрь 2024	Классные руководители 1-4, 5-6 классов, учитель ИЗО Жвик В. В.
7	Акция «Молодежь выбирает жизнь»	Октябрь – ноябрь 2024	Педагог – организатор, классные руководители 1-11 классов
8	«Коварные разрушители здоровья» - выставка материалов по пропаганде здорового образа жизни	Ноябрь 2024	Педагог – организатор
9	Классные часы: «Здоровое питание – залог здоровья и хорошей успеваемости ученика»	Декабрь 2024	Классные руководители 1-11 классов
10	Акция «Поставь оценку блюду»	Декабрь 2024	Педагог – организатор, ответственный за питание в школе Киричок Ю. В.



11	Беседы в классах: «Культура питания»	Январь 2025	Классные руководители 1—11 классов
12	Анкетирование родителей «Услуги школьной столовой»	Февраль 2025	Ответственный за питание в школе Тюльменкова В.И., комиссия по контролю за питанием в школе
13	«Масленица»	Февраль 2025	Классные руководители 1-11 классов
14	Классные часы: «О пользе витаминов»	Март 2025	Классные руководители 1 – 11 классов
15	Рейд в столовой «Культура принятия пищи»	Апрель 2025	Медицинский работник Трофимова Г. И.
16	Беседы на родительских собраниях «Анализ питания в школе»	Май 2025	Классные руководители 1-11 классов