

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Борская основная общеобразовательная школа»**

Принято на  
педагогическом совете  
школы протокол №11  
от 04.08.2020 г.

Утверждено  
распоряжением  
директора школы  
№ 180 от 13.08.2020 г.

Согласовано  
Протокол заседания  
Совета школы  
№5 от 03.08.2020 г.

**ПРОГРАММА  
просветительской работы с  
участниками образовательного  
процесса  
по формированию культуры  
здорового питания**

д.Бор  
2020 г.

## **Введение**

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", администрацией МОУ «Борская ООШ» разработана программа просветительской работы с участниками образовательного процесса по формированию культуры здорового питания.

Просветительская работа по формированию культуры здорового питания проводится по двум направлениям:

Первое - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

Второе направление – работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

## **Цели и задачи**

### Цель:

- Сформировать у участников образовательного процесса основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

### Задачи:

- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
- 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;
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (обучающихся с 1 по 9 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Отлажена просветительская работа по формированию культуры школьного питания за счёт:
  - реализации комплекса мероприятий по формированию культуры питания школьников;
  - привлечения к профилактической работе по формированию культуры питания родительской общественности.

#### **Механизм реализации программы просветительской работы:**

##### ***Задачи администрации школы:***

Контроль культуры принятия пищи;

Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

##### ***Обязанности классных руководителей:***

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 классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

##### ***Обязанности обучающихся:***

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

## План деятельности по реализации программы просветительской работы

| №   | Мероприятия  | Сроки          | Ответственные   | Планируемый результат и выполнение            |
|---|--|----------------|---|---|
| <b>1. Работа с обучающимися.</b>              |  |                |   |   |
| 1   | Проведение тематических классных часов здоровья  | В течение года | классные руководители   | планы уроков                                  |
| 2   | Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.   | октябрь        | Классные руководители   | отчёт о проведении праздника                  |
| 3   | Выставка книг по теме: «Гигиена питания».  | В течение года | библиотекарь  | план выставок, список предложенной литературы |
| 4   | Проведение Дней здоровья   | В течение года | Учитель физической культуры   | отчёт о проведении Дня здоровья               |
| <b>2. Работа с педагогическим коллективом</b> |  |                |   |   |
| 1   | Организация консультаций для классных руководителей:<br>- культура поведения учащихся во время приема пищи,<br>- соблюдение санитарно-гигиенических требований<br>- организация горячего питания – залог сохранения здоровья | В течение года | зам. директора по УВР, медицинский работник                               | отчёт о консультациях за год                  |
| 2   | Ведение пропаганды здорового питания   | В течение года | классные руководители,  | планы воспитательной работы                   |
| <b>3. Работа с родителями</b>                 |  |                |   |   |
| 1   | Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях  | В течение года | классные руководители, заместитель директора по УВР, медицинский работник | протоколы родительских собраний               |
| 2.  | Привлечение родителей к  | В течение года | классные руководители   | протоколы родительских                        |

|  |  |  |  |          |
|--|--|--|--|----------|
| проведению<br>внеклассных<br>мероприятий,<br>связанных с<br>формированием<br>правильного отноше-<br>ния к ЗОЖ. |  |  |  | собраний |
|--|--|--|--|----------|

Возможное интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков имеет большое значение.

**Примерное содержание тематических уроков  
по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

| Предмет          | Содержание занятия  |
|------------------|---|
| Биология         | Основные компоненты пищи, их значение.<br>Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.<br>Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.<br>Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека. |
| География        | Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.  |
| ИЗО              | Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»   |
| Иностранный язык | Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.   |
| История          | Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.  |
| Технология       | Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи.<br>Обучение правилам этикета.  |
| Литература       | Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.).   |
| ОБЖ              | Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.  |
| Обществознание   | Обсуждения проблемы питания в обществе.   |
| Русский язык     | Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.   |
| Физика           | Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.  |
| Химия            | Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.<br>Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение  |

|             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
|             | для организма.                        |
| Информатика | Чертеж пирамиды рационального питания |

Возможная тематика классных часов:

- «Разговор о правильном питании»

***разнообразие питания:***

«Самые полезные продукты»,  
«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,  
«Где найти витамины весной»,  
«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,  
«Каждому овощу свое время»;

***гигиена питания:*** «Как правильно есть»;

***режим питания:*** «Удивительные превращения пирожка»;

***рацион питания:***

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-  
«Плох обед, если хлеба нет»,  
«Полдник. Время есть булочки»,  
«Пора ужинать»,  
«Если хочется пить»;

***культура питания:***

«На вкус и цвет товарищей нет»,  
«День рождения .

***разнообразие питания:***

«Из чего состоит наша пища»,  
«Что нужно есть в разное время года»,  
«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;  
***гигиена питания и приготовление пищи:***  
«Где и как готовят пищу»,  
«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;

***этикет:***

1. «Как правильно накрыть стол»,
2. «Как правильно вести себя за столом»;

***рацион питания:***

«Молоко и молочные продукты»,  
«Блюда из зерна»,  
«Какую пищу можно найти в лесу»,  
«Что и как приготовить из рыбы»,  
«Дары моря»;

***традиции и культура питания:*** «Кулинарное путешествие по России».

- «Формула правильного питания»

***рациональное питание как часть здорового образа жизни:***

1. «Здоровье - это здорово»;
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

***режим питания:*** «Режим питания»,

***адекватность питания:*** «Энергия пищи»,

*гигиена питания и приготовление пищи:*

«Где и как мы едим»,

«Ты готовишь себе и друзьям»;

*потребительская культура:* «Ты - покупатель»;

*традиции и культура питания:*

«Кухни разных народов»,

«Кулинарное путешествие»,

«Как питались на Руси и в России»,

«Необычное кулинарное путешествие».

Реализация программы просветительской работы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система классных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, направленных на формирование у школьников здорового образа жизни.