

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами: наследственностью, внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Значение хорошего питания для развития здоровья, защиты от инфекций и заболеваний приобретает понимание на государственном и международном уровне.

Политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи
- **рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства**
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

Программа «Здоровое питание» обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества.

Цель программы «Здоровое питание»

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Задача программы «Здоровое питание»

Формирование здоровой личности, обеспечение благотворных условий для учебы

### **Программа «Здоровое питание»**

№	основные мероприятия	срок исполнения	ответственные
<b><i>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i></b>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, декабрь	Совет по питанию, Ответственный по питанию.
2.	- Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся льготных категорий льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь  сентябрь, май	Совет по питанию, Ответственный по питанию.
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	октябрь апрель	Совет по питанию, Ответственный по питанию.
4.	Производственное совещание. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях»	сентябрь	Совет по питанию, Ответственный по питанию.
5.	Организация работы совета по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течение года	Макаренко Н.А. Мухина И.Н.
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, буфета, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Совет по контролю за качеством и организацией школьного питания
<b><i>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</i></b>			
1.	Оформление информационных стендов	сентябрь	Макаренко Н.А., секретарь школы Калинина Т.В.
2.	Часы здоровья «Питание во благо»	1 раз в четверть	Макаренко Н.А., классные

			руководители 1 – 11 классов
3.	Проведение уроков «Культура здоровья» «Культура питания» «Уроки нравственности»	1 раз в четверть	Макаренко Н.А., классные руководители 1 – 11 классов
4.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	октябрь	Макаренко Н.А., классные руководители 1 – 11 классов
5.	Конкурс рисунков «Здоровое питание»	декабрь	Макаренко Н.А., классные руководители 1 – 11 классов
6.	Часы здоровья «Азбука здорового питания»	2 раза в год	Макаренко Н.А., классные руководители 1 – 11 классов
7.	Выпуск информационных бюллетеней о здоровом питании	1 раз в четверть	Макаренко Н.А. Ольхина Е.А.
8.	Организация профилактических мероприятий «Витамины»	2 раза в год	Макаренко Н.А. Коноплева М.С.
<b><i>III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей</i></b>			
1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Совет по питанию
2.	Работа консультпункта «Здоровье и питание»	первый вторник каждого месяца	Медицинская сестра, совет по питанию
3.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	Совет по питанию
4.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	январь	Медицинская сестра, совет по питанию
<b><i>IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</i></b>			
1.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	август	администрация школы, заместитель директора по АХЧ
2.	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	в течение года	ООО «Кавалер», администрация школы