

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29 августа 2023 года

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
_____/Киселева О.А./
29 августа 2023 года

Утверждаю



Приказ №39 от 29 августа
2023 года

Согласовано
с Советом Школы
Председатель _____
/Шутова С.А./
Протокол №4 от 29
августа 2023 года

Согласовано
с Советом учащихся
29 августа 2023 года

Программа
по формированию культуры здорового образа жизни
«Школа – территория здоровья» в
МБОУ «Нижекулойская средняя школа»
на 2023-2026 гг.

Пояснительная записка

В содержании статей 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательной организации за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа рассчитана на учащихся 1-11 классов МБОУ «Нижекулойская средняя школа». В ней понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

В реализации программы принимают участие учащиеся, педагогические работники, родители /законные представители/ обучающихся, члены социума с Нижне-Кулое.

Актуальность Программы

Самое ценное, что есть у человека - это жизнь, а самое ценное в его жизни - здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Здоровье учащихся имеет значение для достижения оптимально здорового общества: дети - родители поколения будущего.

Образование - один из важнейших элементов социально- культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование, как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, нравственного и психологического здоровья подрастающего поколения. Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса в школе.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психологического и духовного, очень актуальны сегодня. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - здорового. Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления - это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к получению образования в образовательных организациях среднего профессионального и высшего профессионального образования, к занятиям любимым делом.

Особенностью подбора средств на занятиях физической культурой, физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма,

которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе - формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. Как и по другим общеобразовательным предметам учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых - неотъемлемая черта здорового образа жизни.

А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков. Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни. Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Несмотря на то, что здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания школы и общественности, сегодня как никогда здоровьесбережение становится актуальным. И просто необходимо сделать все, чтобы сохранение здоровья детей превратилось в одно из приоритетных направлений деятельности школы.

Паспорт Программы

Наименование Программы	Программа по формированию культуры здорового образа жизни «Школа – территория здоровья»
-------------------------------	---

<p>Нормативно-правовое обеспечение</p>	<p>*Конвенция ООН о правах ребенка; * Конституция Российской Федерации; *Федеральный Закон РФ №273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»; *Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24 июля 1998 года №124-ФЗ (в редакции от 28.04.2023 <u>№ 178-ФЗ</u> *Федеральный закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан» от 21 ноября 2011 года №323-ФЗ (с изменениями на 4 августа 2023 года) *Федеральный закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ (в редакции от 24.07.2023 № 382-ФЗ); *Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями от 19 июля 2023 года * Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ (в редакции от 24.07.2023 № 380-ФЗ); *Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге» от 2 февраля 2006 года № 60 (с изменениями на 25 мая 2017 года); * Совместный приказ Минздрава России и Минобразования России от 30.05.02/31.05.02 №176/2017 «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» * СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 года №28 *Устав МБОУ «Нижекулойская средняя школа»;</p>
<p>Цель Программы</p>	<p>Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование у обучающихся навыков организации здорового образа жизни</p>

	<p>посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.</p>
<p>Задачи Программы</p>	<p>*Вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями /законными представителями/;</p> <p>*осуществлять систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся, использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни;</p> <p>*формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;</p> <p>*организовать систему кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;</p> <p>*осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, берегающие здоровье учащихся;</p> <p>* создавать условия для соблюдения санитарно - гигиенического состояния школы, гигиенического нормирования учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня учащихся;</p> <p>*создавать условия для планомерной организации полноценного сбалансированного питания учащихся;</p> <p>*развивать психолого-медико-педагогическую службу школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;</p> <p>*просвещать родителей /законных представителей/ в вопросах понимания значения здорового образа жизни;</p> <p>*участвовать в научно-практических конференциях, семинарах, вебинарах, по данной проблеме и применять полученные педагогами знания на практике;</p> <p>* продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания,</p>

	<p>ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;</p>
Сроки реализации Программы	2023-2026 г.г.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<p>*Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;</p> <p>*повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;</p> <p>*увеличение числа учащихся, занимающихся в спортивных кружках и секциях;</p> <p>*повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения;</p> <p>*формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;</p> <p>*повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;</p> <p>*улучшение здоровья учащихся;</p> <p>*повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;</p> <p>*пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;</p> <p>*создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;</p> <p>*поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.</p>

Механизм и этапы реализации программы «Школа-территория здоровья»

1. Подготовительный этап (2023 год)

- *анализ мониторинга заболеваемости учащихся;
- *динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- *изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- * разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2. Основной этап (2024-2026 годы)

- *внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных;
- *систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- *выполнение оздоровительных мероприятий;
- *функционирование службы школьной медиации.

3. Контрольно - обобщающий этап (2026 год)

- *сбор и анализ результатов выполнения программы;
- *коррекции деятельности.

<i>Этап</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Исполнитель</i>
<i>1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся</i>			
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Постоянно 2023-2026 г.г.	Администрация ОУ, медицинский работник
1.2	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок	Ежегодно 2023-2026 г.г.	Зам. директора по УВР
1.3	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	Постоянно 2023-2026 г.г.	Администрация ОУ, медицинский работник, работники столовой
1.4	Обеспечение и организация профилактических прививок (в соответствии с календарем профилактических прививок и сезонных), ежегодных профилактических осмотров обучающихся	Постоянно 2023-2026 г.г.	Медицинский работник
1.5	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа	Постоянно 2023-2026 г.г.	Администрация ОУ, классные руководители, учителяпредметники, медицинский работник

1.6	Информационное и эстетическое оформление интерьера класса, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)	Постоянно 2023-2026 г.г.	Администрация ОУ, классные руководители, социальный педагог
1.7	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий	В течение 2023-2026 г.г.	Методическое объединение классных руководителей
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	Ежегодно 2023-2026 г.г.	Администрация ОУ, медицинский работник
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогических работников на основе комплексной оценки	Ежегодно 2023-2026 г.г.	Администрация ОУ, медицинские работники
2.3	Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом	Ежегодно 2023-2026 г.г.	Классные руководители, учителя физической культуры
3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий с обучающимися			
3.1	Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ	Ежегодно 2023-2026 г.г.	Классные руководители, учителяпредметники, медицинский работник, педагогпсихолог, социальный педагог
3.2	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	Постоянно 2023-2026 г.г.	Учителя физической культуры
3.3	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья	Постоянно 2023-2026 г.г.	Учителя физической культуры

3.4	Проведение месячника «Здоровый образ жизни»	Ежегодно (апрель) 2023-2026 г.г.	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, учителя физической культуры, классные руководители
3.5	Проведение динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры) Проведение утренней зарядки	Постоянно 2023-2026 г.г.	Классные руководители, учителя физкультуры
4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении.			
4.1	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	Постоянно 2023-2026	Администрация ОУ
4.2	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для обучающихся с участием педагогов и родителей (законных представителей)	Постоянно 2023-2026	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители
5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся			
5.1	Проведение всеобщих лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных привычек с приглашением сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов	Ежегодно 2023-2026	Зам. директора по ВР, родительский комитет, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
5.2	Организация участия родителей (законных представителей) в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья», спортивных праздниках, туристических походах и прогулках и др.	Ежегодно 2023-2026	Родительский комитет, классные руководители, социальный педагог
5.3	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся	Ежегодно 2023-2026	Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог

Содержание деятельности программы по формированию культуры здорового образа жизни

В рамках тематических декад и месячников проводятся мероприятия, связанные со здоровым образом жизни (спортивные соревнования, конкурсы плакатов и рисунков, классные часы, беседы, кинолектории и др.).

Сентябрь

- *Выполнение и соблюдение норм и правил СанПиНов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий)
- *Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
- *Организация дежурства по школе и по классам.
- *Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях.
- *Организация внеурочной занятости: работы кружков и секций.
- *Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.
- *Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью сбережению.
- *Организация питания учащихся.
- *Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- *Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- *Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

- *Организация работы по поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- *Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию ЗОЖ.
- *Физкультминутки (ежедневно).
- *Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и др.).
- *Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
- *Подвижные игры на переменах (ежедневно).
- *Организация контроля питания
- *Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Ноябрь

- *Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- *Проведение классных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- *Организация контроля питания
- *Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- *Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- *Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

- *Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- *Организация контроля питания
- *Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- *Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- *Серия классных часов «Тренинг здорового образа жизни».
- *Физкультминутки и динамические паузы.
- *Организация контроля питания
- *Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- *Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях
- *Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся.
- *Учет участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Февраль

- *День защитника Отечества.
- *Физкультминутки и динамические паузы.
- *Организация контроля питания
- *Спортивное мероприятие «Лыжня России» (поселковое)

Март

- *Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- *Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- *Антинаркотический месячник «Будем жить!».
- *Организация контроля питания
- *Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- *Всемирный день здоровья.
- *Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов
- *Организация контроля питания
- *Благоустройство школьной территории.
- *Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- *Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- *Мероприятия, посвященные Дню Победы.
- *Организация контроля питания.
- *Анализ участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Июнь

- *Международный день защиты детей.
- *Всемирный день защиты окружающей среды.
- *Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря

Формы работы с классными коллективами

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	1-4 классы	5-8 классы	9-11 классы
1.	Классные часы и беседы о пользе физических упражнений, закаливании организма, избавлении от вредных привычек, сбалансированном питании, правильном режиме труда и отдыха, гигиене.	в течение года	+	+	+
2.	Лекции, беседы, встречи с медработниками БУЗ ВО «Верховажская ЦРБ», Нижнекулойской участковой больницы	в течение года	+	+	+
3.	Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, КДН, полиции	в течение года	+	+	+
4.	Тестирование, анкетирование по вопросам ЗОЖ (педагог-психолог, социальный педагог)	в течение года	+	+	+
5.	Демонстрация мультфильмов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек (социальный педагог)	в течение года	+	+	+
6.	Походы, экскурсии	в течение года	+	+	+
7.	Спортивные соревнования по различным видам спорта, «Веселые старты», спортивные игры	в течение года	+	+	+
8.	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табака	в течение года	+	+	+
9.	Социально-психологическое тестирование подростков с 13 лет (социальный педагог)	октябрь		+	+

10.	Классные мероприятия с приглашением родителей «Здоровые дети в здоровой семье»	апрель	+	+	+
11.	Конкурс - выставка социальных плакатов, рисунков о ЗОЖ, профилактике употребления табака, алкоголя, ПАВ	ноябрь, апрель	+	+	+
12.	Классные мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом, лекции медработников	декабрь		+	+
13.	Викторина «Соблюдай правила ЗОЖ»	апрель	+		
14.	Квест-игра, посвященная Всемирному Дню здоровья	апрель		+	+
15.	Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	ноябрь	+	+	
16.	Конкурсы рисунков, фотоконкурсы «Как прекрасен этот мир!», «Счастливая семья»	май	+	+	+

Темы классных часов и родительских собраний

№ п/п	Мероприятие	Ответственные
1.	Младший школьный возраст (1-4 классы) *Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры. *Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза. *Организация работы по профилактике детского травматизма.	Классные руководители Социальный педагог Медицинская сестра

2.	Младший подростковый возраст (5-6 классы) *Приобщение к здоровому образу жизни. *Организация профилактики детского травматизма на дорогах.	Классные руководители Медицинская сестра Социальный педагог
3.	Средний подростковый возраст (7-8 классы) *Приобщение к здоровому образу жизни. *Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения. *Организация мероприятий по профилактике травматизма. *Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.	Зам директора по ВР Классные руководители Психолог Социальный педагог
4.	Старший подростковый возраст (9-11 классы) *Приобщение к здоровому образу жизни. *Профилактика наркомании, алкоголизма. *Профилактика преступности.	Классные руководители, Социальный педагог

Школьное питание
Формирование культуры здорового питания
обучающихся МБОУ «Нижекулойская средняя школа»

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников в нашей школе имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жареные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

В МБОУ «Нижекулойская средняя школа» созданы следующие условия по организации питания обучающихся:

*школьная столовая оборудована в соответствии СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" , СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

*помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательной организации и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов.

*при входе в обеденный зал столовой установлены раковины для мытья рук и электро-полотенцесушитель.

*оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами.

Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное, вентиляционное оборудование находится в исправном состоянии.

*производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

*столовая школы обеспечена достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовой используется фаянсовая посуда (тарелки, стаканы), отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из пищевого металла.

*в столовой имеется обеденный зал на 80 посадочных мест, зал оснащен мебелью: табуретами и 13 столами, позволяющими проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

*в столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников, журналы бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие.

Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПиНа, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

В школе обеспечиваются горячим питанием 100% учащихся 1-11 классов. Льготное питание в размере 63 руб. 00 коп. на ребенка в день получают 89% детей из малообеспеченных и многодетных семей. Для обучающихся 1-4 классов, а также для детей с ОВЗ организовано горячее двухразовое питание (завтрак и обед) за счет бюджетных средств.

Обучающиеся посещают столовую организованно в течение 2-х перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание.

3.Режим питания обучающихся

Обед

11.20-11.40- для обучающихся 1-5 классов, учителей школы

12.20-12.40- для обучающихся 6-11 классов

Полдник

14.30-14.50 -обучающиеся с ОВЗ

4.Производственный и общественный контроль за организацией питания

№	Вид контроля	Ответственные за осуществление контроля
----------	---------------------	--

1	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание Общешкольный комитет родительский комитет
2	Входной производственный контроль	Директор школы
3	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Завхоз школы
4	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия, общешкольный родительский комитет
5	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; классные руководители

5. Механизм реализации программы

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители	Результ
1. Оформление бесплатного питания	август	социальный педагог	Протокол, список обучаю
2. Организационное совещание по вопросам питания обучающихся (прис. директор, заведующая столовой, повара, социальный педагог)	сентябрь	директор школы	Справка, протокол, приказ
3. Совещание при директоре с учителями по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь	директор школы	Справка, протокол,

<p>4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> *охват учащихся горячим питанием *соблюдение санитарно-гигиенических требований *профилактика инфекционных заболеваний 	<p>сентябрь</p>	<p>социальный педагог, председатель школьной комиссии по питанию</p>	<p>Справка, протокол, приказ</p>
<p>5. Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).</p> <p>6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок</p> <p>Школьная комиссия по питанию Администрация, Справка, протокол, приказ</p>	<p>Сентябрь ежедневно</p>	<p>школьная комиссия по питанию администрация школы</p>	<p>Справка, протокол приказ</p>

Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители	Результат
<p>1. «Разговор о правильном питании»: 1-4 классы 5-6 классы 7-9 классы 10-11 классы</p>	<p>2 раза в месяц</p>	<p>директор, библиотекарь, социальный педагог</p>	<p>Справка, приказ, протокол</p>
<p>2. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - культура поведения обучающихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; организация горячего питания - залог сохранения здоровья</p>	<p>регулярно</p>	<p>директор социальный педагог</p>	<p>Справка, приказ, протокол</p>
<p>3. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся</p>	<p>каждое полугодие</p>	<p>администрация, школьная комиссия по питанию</p>	<p>Справка, приказ, протокол</p>

4. Выставка в библиотеке «Культура питания-культура здоровья», (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков)	сентябрь	библиотекарь	Организация посещения выставки (отчет классных руководителей)
--	----------	--------------	---

Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой для обучающихся и их родителей

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Эстетическое оформление обеденного зала столовой Косметический ремонт помещения обеденного зала и пищеблока	июль (ежегодно)	Завхоз
Разработка блюд согласно требованиям СанПиНа и их внедрение в систему школьного питания	в течение года	Заведующая, повар

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
Проведение интегрированных уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, технология, биология, экология, химия).	сентябрь, май	Учителя - предметники
Практические работы по приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени (уроки технологии, биологии)	май	Учителя технологии, биологии Классные

<p>Проведение классных часов по темам: «Подросток и питание»; «Здоровое питание школьников»; «Гигиена питания»; «Здоровое питание - главный фактор режима дня школьника»; «Здоровый образ жизни - что это?»; «Вредная пятёрка и полезная десятка»; "Пищевые продукты и питательные вещества в них"; «Здоровое питание».</p>	<p>В течение года</p>	<p>руководители</p>
<p>Игра для обучающихся начальной школы (1-4 классы) «Золотая осень», что она нам приносит Праздник урожая</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Классные руководители</p>
<p>Мероприятия в рамках реализации Программы "Разговор о правильном питании": 1часть "Разговор о правильном питании" предназначена для детей 7-8 лет, обучающихся 1 - 2 классов; 2часть "Две недели в лагере здоровья" предназначена для детей 9-11 лет - обучающихся 3 - 4 классов. 3часть "Формула правильного питания" предназначена для детей 12-14 лет - обучающихся 5-6 классов</p>	<p>в течение 2021-2023 г.г.</p>	<p>Классные руководители</p>
<p>Конкурс стенгазет среди учащихся 5-11 классов: «Правильное питание» Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни</p>	<p>в течение года</p>	<p>Учитель ИЗО</p>

<p>Уроки-практикумы «Столовый этикет». Праздник «Широкая Масленица». Дни здоровья с блинами Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, сказок, стихов о питании). Игры, соревнования</p>	<p>в течение года</p>	<p>Педагог-организатор, классные руководители</p>
<p>Анкетирование обучающихся: Школьное питание: качество и разнообразие обедов Акция «За что скажем поварам «спасибо»!</p>	<p>в конце каждого полугодия</p>	<p>Социальный педагог</p>

<p>Проведение мероприятий в 1-4 классах Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Встречаем гостей», «Витамины» и др. Кроссворды Тесты: «Полезные и вредные продукты», «Витамины в нашем питании» и др. Игры-соревнования: «Угадай продукты», «Объяснялки» и др. Демонстрация «Удивительные превращения пирожка» Конкурсы рисунков о полезных продуктах; Конкурсы поделок; Инсценировки («Сказка об отравленной принцессе и царе Гастрономе» и т.д.); Семейный конкурс «Разговор о правильном питании»; Оздоровительные минутки, уроки здоровья; «А ну-ка, девочки», «А ну-ка, мальчики» (конкурсы поварят)</p>	<p>в течение срока реализации программы</p>	<p>Педагог-организатор, классные руководители</p>
---	---	---

<p>Проведение мероприятий в основной школе: проектная, исследовательская деятельность праздники чая оздоровительные минутки, уроки здоровья игры-викторины: «Меню спортсмена», «Морские продукты», «Вкусные истории», «Здоровье в саду и на грядке» и др. КВН о полезных продуктах конкурсы поделок семейный конкурс «Разговор о правильном питании» классные часы на тему: «Твое здоровье в твоих руках» - конкурс чтецов, поэтов, спектаклей; - игры и упражнения («На что влияет пища», «Пословицы и поговорки», «История» и т.д.) и т.д.</p>	<p>в течение срока реализации программы</p>	<p>Педагог-организатор, классные руководители</p>
<p>Проведение мероприятий в старшей школе: научно-практические конференции - «Не делайте из еды культа», «Мы выбираем...», «Мы за здоровый образ жизни» проектная, исследовательская деятельность оздоровительные минутки, уроки здоровья</p>	<p>2021-2023</p>	<p>Педагог-организатор, классные руководители</p>
<p>классные часы на тему «Твое здоровье в твоих руках» дискуссионный клуб «О чем может рассказать упаковка», «Традиции питания» литературное кафе «О, времена! О, яства, или Меню литературных героев»; психопрофилактические мероприятия на тему «Питание - основа жизни» и т.д.</p>		

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей /законных представителей/ обучающихся

1. Проведение родительских собраний по темам

1-4 классы

Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте.

Лекция 2. Рацион питания младшего школьника

Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников

Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника.

Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников

5-9 классы

Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.

Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Лекция 4. Питание подростков вне дома

Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков

10-11 классы

Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников

Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках

Лекция 3. Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников

Лекция 4. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров обучающихся

2. Родительский всеобуч по вопросам здорового питания со следующей тематикой:

*Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка.

*Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.

*Основные представления о пользе и вреде наиболее распространенных блюд.

*Принципы рационального питания.

*Правила построения меню и выбора блюд.

*Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.

Питание и болезни.

Питание в особых условиях, требующих значительных энергетических затрат (экзамены, конец зимы - начало весны)

Профилактика пищевых отравлений.

Особенности питания школьников, занимающихся спортом.

Особенности питания школьников с отклонениями в состоянии здоровья

3. Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по организации школьного питания»

Медицинское обслуживание

В МБОУ «Нижекулойская средняя школа» медицинское обслуживание осуществляется медицинскими работниками Нижекулойской участковой больницы согласно договора с БУЗ ВО «Верховажская ЦРБ».

Задачи:

- *организация систематического врачебного контроля над состоянием здоровья учащихся.
- *подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.

Направления программы:

1. Лечебно-профилактическая

Формы работы: регистрация документов, ведение журналов, составление планов. При организации профилактической работы решаются вопросы:

- *оздоровления в курсе преподавания различных предметов
- *создания здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в методической работе
- *развитие физической культуры учащихся
- *организация и проведение спортивных занятий с учащимися специальных медицинских групп
- *работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме оздоровления.
- *организации внеклассной работы
- *организации работы с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа
- *работа с родителями и общественностью.

2. Противоэпидемическая

Формы работы: Учет, осмотр учащихся, наблюдения, работа с картотекой, обследование, контролируемые лечения.

3. Организация режимных моментов

Формы работы: участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния гимназии, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

4. Работа с учителями

Формы работы: выступления на педсоветах, консультации, работа с методическими материалами, санпросвет работа.

Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе

МБОУ «Нижекулойская средняя школа» помимо решения педагогических задач соотносит учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействуя охране и укреплению их здоровья.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни помогает применение в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с педагогическими режимами обучения.

Гигиенические показатели, характеризующие урок:

- *обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

*число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот, частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

*средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.

*число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.

*наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из "потребителей знаний" в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

*место и длительность применения ЭОР (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициации дискуссии, обсуждения.

*физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

*наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

*наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

*психологический климат на уроке.

*наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

Развитие физической культуры учащихся

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности учащихся. Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тунеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и

формированию здорового образа жизни. Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у учащейся молодежи.

Цель: создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся средствами физической культуры.

Задачи:

- *формирование осознанного отношения и потребности у учащихся в систематическом занятии физической культурой и спортом;
- *содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий;
- *развитие массового спорта среди учащихся, родителей и педагогов;
- *обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся;
- *улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в школе;
- *популяризация среди учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме здоровьесбережения

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психическое напряжение учащихся, т.е. нивелируют стрессогенный фактор в учебном процессе. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и негативных внутренних факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников.

Цели социально-психолого-педагогической службы (далее – СППС):

- *изучение школьников на протяжении всего периода обучения в целях обеспечения к ним индивидуального подхода;
- *формирование основ психологических знаний у педагогов, учащихся и их родителей;
- *полноценное личностное развитие учащихся на каждом возрастном этапе, успешная адаптация к школе;
- *необходимость ранней профилактики и коррекции отклонений в развитии, поведении и деятельности учащихся;
- *своевременная помощь по оздоровлению сотрудников и педагогов с целью формирования благоприятного психологического микроклимата, оптимального учебного процесса и управления;

Задачи:

- *создать психологически комфортный климат в школе, сформировать систему работы по сохранению здоровья участников образовательного процесса;
- *обеспечить положительную динамику по уровню заболеваемости и состоянию здоровья в ученическом коллективе;
- *обеспечить коррекцию отрицательной динамики в формировании коммуникаций в детской среде от ступени к ступени;

- *стабилизировать показатели по группам здоровья, физкультурным группам, травматизму, инфекционным, хроническим и простудным заболеваниям;
- *стабилизировать показатели по адаптации учащихся 1, 5, 10 классов;
- * стабилизировать показатели по уровню тревожности учащихся.

Направления

- *диагностическое.
- *профилактическое и психокоррекционное.
- *консультативное.

Диагностическое

- *диагностика школьной зрелости с целью предотвращения перегрузок в период адаптации к школе
- *диагностика психоэмоционального состояния учащихся начальных классов
- *диагностика готовности к обучению в среднем звене
- *профдиагностика учащихся 9-11 классов.

Профилактическое и психокоррекционное

- *индивидуальная работа с детьми требующими коррекции
- *индивидуальная работа с детьми, состоящими на учете
- *постановка на учет детей группы риска
- *беседы с детьми группы риска и их родителями по вопросам бродяжничества, наркомании, алкоголизма, полового воспитания
- *индивидуальное семейное консультирование
- *работа по предупреждению психологической перегрузки школьников
- *работа по оптимизации общения в педагогическом коллективе (учитель-ученик, учитель-родитель, ученик-ученик, учитель-учитель)
- *работа по предупреждению возможных осложнений в связи с переходом на следующую возрастную ступень
- *работа по психологическому оздоровлению педагогов и сотрудников: занятия по повышению культуры общения, индивидуальное психологическое консультирование педагогов и сотрудников.

Консультативное

- *просвещение учителей (по уровням младшего, среднего и старшего звена)
- *просвещение родителей в рамках цикла бесед:
 - **Как подготовить ребенка к школе.
 - **Особенности подросткового возраста.
 - **Как помочь ребенку лучше адаптироваться к школе.
- *консультирование учителей, родителей, учащихся в специально отведенные для этого часы
- *групповое консультирование родителей на родительских собраниях
- *групповое консультирование учащихся группы риска по проблемам алкоголизма, наркомании, бродяжничества, полового воспитания.

Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Работа школьного психолога включает в себя развивающую работу со школьниками и помощь детям группы риска. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся коррекционно-развивающие занятия по развитию памяти, внимания, мышления, воображения. Психолог много работает индивидуально и с детьми, и с родителями, и с педагогами.

Ожидаемые результаты

Классы	Уровень	Задачи педагогов	Прогнозируемые результаты
1- 4 классы	Примитивно - поведенческий	Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры	Отсутствие вредных привычек
		Приобщение к гигиенической культуре	
		Организация ЗОЖ	
5-7 классы	эмоциональный	Приобщение к ЗОЖ	Стремление к ЗОЖ
8-9 классы		Формирование полового самосознания и ЗОЖ	
10- 11 классы		Воспитание грамотного отношения к медико-профилактическим мерам как средству сохранения здоровья человека	