|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |
| **Программа «Здоровое питание – залог успешного обучения и крепкого здоровья школьников»**  ГБОУ ООШ пос. Журавли  **на 2013 – 2015 годы.**       Адресная аудитория: учащиеся и педагоги ГБОУ ООШ пос. Журавли, родители.  Место реализации: ГБОУ ООШ пос. Журавли, м.р. Волжский, Самарской области  Сроки реализации: 2009-2014 гг.  Этапы реализации:  1 этап - информационно-аналитический (2009-2010 гг.)  2 этап - организационно-внедренческий **(**2010-2013гг.)  3 этап –рефлексивно-коррекционный (2013-2014гг.)   **2. Пояснительная записка.**   Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Доказано, что здоровое питание напрямую связано с продлением жизни и понижением риска развития многих хронических болезней у взрослых. Школа несёт ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.   В ГБОУ ООШ пос. Журавли созданы следующие условия по организации питания учащихся.   Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания учащихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 в школе оборудована столовая.   Помещения столовой размещается на первом этаже здания образовательного учреждения и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов. В состав производственных помещений входят варочный цех, овощной цех (для первичной и вторичной обработки овощей), раздаточная зона, обеденный зал.   Холодная и горячая вода, используемая в технологических процессах обработки пищевых продуктах и приготовления блюд, мытье столовой и кухонной посуды, оборудования, инвентаря, санитарной обработке помещений, соблюдения правил личной гигиены отвечает требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Мытье столовой и кухонной посуды и инвентаря выполняется в моечном помещении.  При входе в столовую стоят мойки с горячей и холодной водой.   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 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 стеклянная 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 нержавеющей стали.   Обеденный зал рассчитан на 100 человек.  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.  Для детей, посещающих секции внеурочной деятельности, организовано двухразовое питание.  Учащиеся посещают столовую организованно с 11.00 до 11.20 ч. что позволяет обеспечить максимально комфортное питание.     **Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:**  недостаточная просветительская работа среди учащихся и их родителей о здоровом питании школьников;  увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;  недостаточная работа по организации питания учащихся, воспитанию их культуры поведения в столовой; малоэффективный контроль за качеством и безопасностью питания.  Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания учащихся.  В ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и учащихся. Примерные анкеты – Приложение №1.   **Цель программы:**   Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактика заболеваний. Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания. Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.  **Задачи**:   * Обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам СанПиН, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям. * Обеспечение доступности и разнообразия школьного питания. * Приведение материально-технической базы школьной столовой, обеспечивающей процесс школьного питания в соответствие с современными разработками и технологиями и нормами СанПиН. * Законодательное сопровождение программы. * Организация образовательно-разъяснительной работы со школьниками и родителями по вопросам здорового питания. * Контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности. **5.Ресурсное обеспечение реализации программы.**  Ресурсы, необходимые для развития программы:  готовность персонала, родителей, учеников к участию в программе,  профессиональная компетентность учителей,  ресурс времени,  информационные ресурсы,  финансовые и материально-технические.   Нормативная база для разработки программы «Здоровое питание».   1. Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1  «Об образовании». 2. Концепция охраны здоровья детей в Российской Федерации на период до 2010 года, постановление Правительства РФ от 21.11.2007 №799 «О мерах государственной поддержки в 2008 - 2009 годах реализации в субъектах Российской Федерации экспериментальных проектов по совершенствованию организации питания обучающихся в государственных общеобразовательных учреждениях субъектов российской федерации и муниципальных общеобразовательных учреждениях». 3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2007 года № 363 «О реализации постановления Правительства Российской Федерации от 21 ноября 2007 г. N 799» 4. СанПиН 2.4.2.1178-02. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях  **Участники программы:**   учащиеся; классные руководители;  учителя-предметники;  ФАП, закрепленный за учреждением; врачи-специалисты;  родители.  **6.ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**  **Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение**   |  |  | | --- | --- | | основные мероприятия | Исполнители | | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | Директор ГБОУ ООШ пос. Журавли | | Создание совета по питанию | Управляющий совет | | Организационное совещание:   - Организация школьного питания;  - утверждение графика дежурства и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой. | Ответственный за организацию питания | | Совещание классных руководителей: «Планирование работы по формированию культуры питания**»** | Администрация | | Педсовет «Совершенствование организации питания учащихся как фактор сохранения и укрепления здоровья детей и подростков» | Администрация  январь | | Заседание совета по питанию с приглашением классных руководителей 1 – 9-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований;  - профилактика инфекционных заболеваний. | Совещание при директоре  сентябрь | | Осуществление ежедневного контроля над работой столовой, буфета, проведение целевых тематических проверок | Администрация, бракеражная комиссия | | Мониторинг организации питания. | учитель биологии  ноябрь - апрель | | Выпуск информационных бюллетеней, стенгазет по вопросам организации питания учащихся; размещение информации на сайте школы | ответственный за обновление сайта. |   **Методическое обеспечение**   |  |  | | --- | --- | | Основные мероприятия | Исполнители | | Формирование методической базы по вопросам организации питания школьников | Медработник, классные руководители | | Консультации для классных руководителей 1 - 9 классов: «Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований»; «Организация горячего питания – залог сохранения здоровья» | Медработник,  учитель биологии | | Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся | Администрация школы |   **Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся**   |  |  | | --- | --- | | Основные мероприятия | исполнители | | 1. Проведение классных часов по темам: - "Еда заменители" (о вредном воздействии консервантов и красителей на здоровье человека)  - «Питание и здоровье»  - «Хлеб - всему голова»;  - «Каша - пища наша». | классные руководители, медсестра | | 2.» Правильное питание – залог здоровья» 8-9 кл.час | классные руководители | | 3. Конкурс газет среди учащихся 5 – 8 классов «О вкусной и здоровой пище» | кл. рук. | | 4. Проект « В мире профессий» | учитель истории | | 5. Презентация исследовательских проектов «Что мы едим?» | учитель информатики  апрель | | 6. Конкурс среди учащихся 5 – 8 классов «Хозяюшка» | учитель технологии  март | | 7. Уроки химии и биологии в рамках декады предметов естественного цикла «Исследование пищевых добавок» | учителя химии и биологии | | 8. Анкетирование учащихся:  - По вопросам организации школьного питания | учитель биологии | | 9. Цикл бесед «Азбука здорового питания» | волонтерская группа учащихся | | 10. Устный журнал "Молоко - волшебный дар" (начальная школа) | библиотекарь |   **Работа по воспитанию культуры питания среди родителей учащихся**   |  |  | | --- | --- | | основные мероприятия | исполнители | | 1. Размещение информации на стенде в вестибюле школы: Постановление Правительства РФ от 27.11.2007 №799; об организации горячего питания в ГБОУ ООШ пос. Журавли. | ответственный за организацию горячего питания | | 2. Проведение классных родительских собраний по темам:   «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни»; «Питание учащихся дома»; «Профилактика желудочно-кишечных, инфекционных и простудных заболеваний»; «Оценка работы школы по организации горячего питания» | Администрация школы, медработник | | 3. Индивидуальные консультации медработника школы «Как кормить ребёнка, нуждающегося в диетпитании» | Медработник | | 4. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи» | учитель биологии | | 5. Организация встречи родителей с детским педиатром  - «Диетическое питание детей с хроническими заболеваниями» | Администрация школы, медработник | | 6. Анкетирование родителей «Питание глазами родителей» | классные руководители | | 7. Опрос родителей «Оценка работы школы по организации горячего питания» | классные руководители |   **Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой**   |  |  | | --- | --- | | основные мероприятия | Исполнители | | 1. Приобретение кухонной посуды | Администрация  зав. столовой | | 2. Косметический ремонт обеденного зала. |   **ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**   Реализация программных мероприятий по совершенствованию организации питания обучающихся и воспитанников позволит решить ряд социальных проблем, направленных на создание условий для организации рационального, сбалансированного питания детей и подростков:  1. Снизить уровень элементарно-зависимых заболеваний среди детей и подростков.  2. Стабилизировать и снизить удельный вес общей заболеваемости хронической патологии.  3. Улучшить показатели физического развития детей и подростков.  4. Повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям, воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.  5. Улучшить показатели успеваемости школьников.   6.Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.  7.Повысить уровень информированности родителей в вопросах организации правильного питания.  **Организация и контроль за выполнением программы.**  Контроль за ходом реализации Программы осуществляет администрация школы, Управляющий совет.  Администрация ГБОУ ООШ пос.Журавли и Управляющий совет:  анализируют ход выполнения плана действий по реализации Программы, вносят предложения по его коррекции;  осуществляют организационное, информационное и методическое обеспечение реализации Программы;  координируют взаимодействие заинтересованных общественных организаций по развитию системы  оздоровления детей и подростков;  Приложение №1.   **Примерная анкета «Питание глазами учащихся»**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | № п/п | Вопросы анкеты | Ответы | | | Да (%) | Нет (%) | | 1 | Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе? |  |  | | 2 | Устраивает ли тебя ежедневное меню |  |  | | 3 | Удовлетворены ли ты качеством приготовления пищи? |  |  | | 4 | Удовлетворены ли ты работой обслуживающего персонала? |  |  | | 5 | Удовлетворены ли ты графиком питания? |  |  | | 6 | Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость? |  |  | | 7 | Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе? |  |  | | 8 | Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой? |  |  | | 9 | Удовлетворены ли Вы работой буфета? |  |  |     Приложение 2.   ***«Здоровое школьное  питание»***  **(темы лекций для родительского лектория)**  **1-4 классы.**  **Темы лекций:**  1.     Состав пищи, его влияние на жизнедеятельность организма.  2.     Рациональное (сбалансированное) питание.  3.     Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.  4.     Воспитание культуры питания у младших школьников.  **Лекция 1. Состав пищи, его влияние на жизнедеятельность организма.**  Примерный  план лекции.  1.     Основные группы пищевых веществ и их значение в питании младших школьников.  2.     Белки, их функции в организме.  3.     Жиры, их функции в организме.  4.     Углеводы – основной источник энергии в организме.  5.     Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.   Вопросы для обсуждения.  1.     Чем заменить молочные продукты в рационе ребёнка, если он отказывается их есть или они ему противопоказаны?  2.     Мясо на завтрак, обед и ужин – это хорошо или плохо?  3.     Сколько конфет можно съесть ребёнку за день без ущерба, без для здоровья?  **Лекция 2. Рациональное (сбалансированное) питание.**  Примерный план лекции.  1.     Основные группы  продуктов питания: молочные, мясные, рыбные, кондитерские и т.д.  2.     Значение режима питания для пищеварения.  3.     Суточный рацион. Примерное меню на неделю для младшего школьника.    Вопросы для обсуждения.  1.Почему необходимо научить детей соблюдать режим дня? Предлагаем, в качестве основы взять дневник самонаблюдений для сравнения с режимом дня вашего ребёнка. Сделайте вывод, как улучшить режим дня своего ребёнка.    Мой режим дня (питания, труда и отдыха).  Месяц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Режим дня | Время (начало и окончание), дни недели | | | | | | | Замечания по выполнению режима дня. | | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Сб. | Вс. | | Подъём |  |  |  |  |  |  |  |  | | Зарядка |  |  |  |  |  |  |  |  | | Утренний туалет |  |  |  |  |  |  |  |  | | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  | | Занятия в школе |  |  |  |  |  |  |  |  | | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  | | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  | | Прогулка |  |  |  |  |  |  |  |  | | Занятия спортом |  |  |  |  |  |  |  |  | | Отдых |  |  |  |  |  |  |  |  | | Подготовка уроков |  |  |  |  |  |  |  |  | | Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  | | Отдых |  |  |  |  |  |  |  |  | | Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |   **Лекция 3. Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые  через пищу.**  Примерный план лекции.  1.Болезнетворные бактерии – возбудители таких заболеваний, как: ботулизм, дизентерия.  2. Болезни, причиной которых являются вирусы: гепатит А, холера.  3. Паразитарные инфекции.  4.Острые пищевые отравления небактериальной природы.  5. Профилактика заболеваний. Личная гигиена (общественная гигиена).  Вопросы для обсуждения:  1.Почему не рекомендуется использовать для хранения  пищевых продуктов  кустарные глазированные горшки и миски, лужёную посуду?  2. На что следует обратить внимание, приобретая пластиковую тару?  3.Можно ли отравиться средствами для мытья посуды?  4.Почему не рекомендуют  в домашних условиях консервировать грибы в герметически закрытых банках, если нет возможности хранить их в условиях холодильника?  **Лекция 4. Воспитание культуры питания у младших школьников.**                                    Примерный план лекции.  1.     Привитие навыков гигиены питания – залог здоровья ребёнка.  2.     Умение пользоваться столовыми приборами.  Вопросы для обсуждения.      1.В каком возрасте ребёнку следует прививать навыки гигиены питания?     2.Какие факторы способствуют закреплению навыков гигиены питания?     3. Можно ли младшему школьнику доверять сервировку стола?  **5-7 классы.**  **Темы лекций.**  1.     Рациональное (здоровое питание школьников).  2.     Гигиена питания. Оценка продуктов и блюд с точки зрения  здоровьесбережения.  3.     Формирование культуры питания школьника.  4.     Пищевые отравления, их признаки  и первая помощь в экстренных ситуациях.   **Лекция 1. Рациональное (здоровое питание школьников).**  Примерный план лекции.  1.     Роль питания в обеспечении процессов жизнедеятельности.  2.     Рациональный режим питания.  3.     Физиологические особенности желудочно-кишечного тракта и потребности в продуктах питания детей и подростков.        Вопросы для обсуждения.  1.Почему необходимо ежедневно в меню  включать первые блюда?  2.Ребёнок не может «жить» без шоколада. Стоит ли беспокоиться по этому поводу?  3.Следует ли контролировать родителям режим дня подростков?  Приводим примерный режим дня школьника (из энциклопедического словаря юного биолога. Год издания 1986.)   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | возраст школьников | |  | | вид занятий и отдыха | 11-13 лет (5-7-й классы) | 14-17 лет (8-11-й классы) | | | подъем | 7ч | 7ч | | | утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет | 7ч-7ч30мин | 7ч-7ч30мин | | | завтрак | 7ч30мин-7ч50мин | 7ч30мин-7ч50мин | | | дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий | 7ч50мин-8ч20мин | 7ч50мин-8ч20мин | | | занятия в школе | 8ч30мин-14ч | 8ч30мин-14ч30мин | | | горячий завтрак в школе или фрукты | около 11 | около 11 | | | дорога из школы или прогулка после занятий | 14ч-14ч30мин | 14ч30мин-15ч | | | обед | 14ч30мин-15мин | 15ч-15ч30мин | | | прогулка, игры или занятия спортом на воздухе | 15-17ч | 15ч30мин-17ч | | | полдник | 17ч-17ч15мин | 17ч-17ч15мин | | | приготовление домашних заданий | 17ч-19ч30мин | 17-20ч | | | ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, дополнительные занятия, иностранным языком) | 19ч30мин-21ч | для учащихся 13-15лет 20ч-21ч30мин;   для учащихся 16-17лет 20ч-22ч | | | приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды, обуви, умывание) | 21ч-21ч30мин | для учащихся 13-15лет 21ч30мин-22ч;   для учащихся 16-17лет 22ч-22ч30мин | | | Сон | 21ч30мин-7ч | для учащихся 13-15лет 22ч-7ч;   для учащихся 16-17лет 22ч30мин-7ч | |   **Лекция 2. Гигиена питания. Оценка продуктов и блюд с точки зрения  здоровьесбережения.**  Примерный план лекции.  1.     Распределение ценности пищевых продуктов в зависимости от степени  их обработки и сроков хранения.  2.     Как меняется качество пищи при обработке высокой температурой.  3.     Влияние  поваренной соли и сахара на организм.  4.     Гигиенические правила употребления в пищу овощей и фруктов.  5.     Синтетическая пища, пищевые добавки. За и против.  Вопросы для обсуждения.  1.Когда и кто должен научить ребёнка пользоваться информацией на упаковке продуктов?  2.Какой способ консервации пищи самый надёжный?  3.Вредны ли «фаст-фуды»?  Полезные советы: овощи – источник витаминов и других жизненно важных веществ, но при нерациональном использовании минеральных  удобрений в них накапливаются нитраты, нитрины и нитрозамины- вещества, чрезвычайно вредные для организма.  Содержание их уменьшается, если:  - овощи мелко нарезать, отварить, после чего слить воду;  - использовать консервированные овощи, малосольные огурцы, квашеную капусту;  - ранние овощи перед едой замочить на два часа, менять воду, а в дальнейшем хранить их в холодильнике;  - очищенный картофель перед приготовлением замочить на 1-2 часа;  - включать в питание витамины С, А, Е.  **Лекция 3. Формирование культуры питания школьника.**  Примерный план лекции.  1.     Гигиенические навыки и культура приёма пищи.  2.     Сервировка стола.  3.     Этикет.  Вопросы для обсуждения.  1.Как быть, если ребёнок всегда торопится и ест «на ходу»?  2.В каком возрасте школьник должен знать правила поведения в заведениях общественного питания: буфете,  кафе, ресторане?  **Лекция 4. Пищевые отравления, их признаки  и первая помощь в экстренных ситуациях.**  Примерный план лекции.  1.     Источники отравлений.  2.     Признаки интоксикации.  3.     Первая помощь при отравлении.  4.     Инфекционные заболевания.  Вопросы для обсуждения.  1.Почему  весной  не рекомендуют  варить неочищенный картофель?  2.Ребёнок любит, есть ядра вишнёвых, сливовых, абрикосовых косточек. Рискует ли он при этом?  3. Яйца, каких птиц: кур или уток безопаснее употреблять в пищу?  4. Летом часто можно видеть, как на улице с лотков продают кондитерские изделия с кремом. Ваш ребёнок проголодался и просит купить ему пирожное. Стоит ли это делать?  **8 -9 классы.**  **Темы лекций.**  1.     Основные принципы здорового питания.  2.      Физиологические нормы  питания.   3.     Питание школьника в особых условиях.  4.     Профилактика у школьников гиповитаминозов.  **Лекция 1. Основные принципы здорового питания.**  Примерный план лекции.  1.Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.  2. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.  3. Обеспечение санитарно- гигиенической безопасности питания.  4. Соблюдение оптимального режима питания.  Вопросы для обсуждения.  1.Зависит ли заболеваемость детей от режима дня и режима питания?  Режим дня школьника - важный здоровьесберегающей фактор. Выполнение режима дня школьниками направленно на сохранение и укрепление их здоровья. Следует напоминать детям, что здоровье и работоспособность зависит от них самих. Приводим примерный режим дня школьника из энциклопедического словаря юного биолога, год издания 1986.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | возраст школьников | |  | | вид занятий и отдыха | 11-13 лет (5-7-й классы) | 14-17 лет (8-11-й классы) | | | Подъем | 7ч | 7ч | | | утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет | 7ч-7ч30мин | 7ч-7ч30мин | | | Завтрак | 7ч30мин-7ч50мин | 7ч30мин-7ч50мин | | | дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий | 7ч50мин-8ч20мин | 7ч50мин-8ч20мин | | | занятия в школе | 8ч30мин-14ч | 8ч30мин-14ч30мин | | | горячий завтрак в школе или фрукты | около 11 | около 11 | | | дорога из школы или прогулка после занятий | 14ч-14ч30мин | 14ч30мин-15ч | | | Обед | 14ч30мин-15мин | 15ч-15ч30мин | | | прогулка, игры или занятия спортом на воздухе | 15-17ч | 15ч30мин-17ч | | | Полдник | 17ч-17ч15мин | 17ч-17ч15мин | | | приготовление домашних заданий | 17ч-19ч30мин | 17-20ч | | | ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, дополнительные занятия) | 19ч30мин-21ч | для учащихся 13-15лет 20ч-21ч30мин;   для учащихся 16-17лет 20ч-22ч | | | приготовление ко сну(гигиенические мероприятия - чистка одежды, обуви, умывание) | 21ч-21ч30мин | для учащихся 13-15лет 21ч30мин-22ч;   для учащихся 16-17лет 22ч-22ч30мин | | | Сон | 21ч30мин-7ч | для учащихся 13-15лет 22ч-7ч;   для учащихся 16-17лет 22ч30мин-7ч | |   **Лекция 2. Физиологические нормы  питания.**   Примерный план лекции.  1.     Понятие о физиологической норме питания.  2.     Энергетическая ценность основных пищевых веществ.  3.     Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.  Вопросы для обсуждения.    1.Грозит ли избыточный вес тем людям, которые не соблюдают физиологические нормы питания?  2. Энергетическая ценность 1 грамма белков и углеводов одинакова и равна 4 ккал. Значит ли это, что в пищевом рационе углеводы могут заменить белки?  3. Избыточная масса тела результат «качественного» питания?  4.Что порекомендовать девушке, которая, желая  быть похожей на фотомодель снова «сидит на диете»?  **Лекция 3. Питание школьника в особых условиях.**  Примерный план лекции.  1.Физиологические процессы, происходящие в организме подростка при увеличении различных нагрузок.  2.Особенности питания школьников-спортсменов.  3.Особенности питания школьников во время экзаменов.  4.Особенности питания школьников во время походов, экскурсий.  Вопросы для обсуждения.  1.Должен ли отличаться рацион юноши-спортсмена от рациона девушки-спортсменки?  2. Бытует мнение, что во время подготовки к экзаменам следует, как можно больше кормить детей шоколадом. Так ли это?  3. Какие продукты питания  не следует  привозить детям в летние оздоровительные лагеря?  4. Ребёнок едет на экскурсию. В дорогу он взял  полный рюкзак чипсов, колы, солёных сухариков к пиву. Есть ли альтернатива?    **Лекция 4. Профилактика  гиповитаминозов у школьников.**  Примерный план лекции.  1.Роль витаминов в жизнедеятельности организма.  2.Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.  3.Признаки гиповитаминозов.  4.Как бороться с «весенней усталостью».  Вопросы для обсуждения.  1.     Известно, что витамин D в организме вырабатывается под воздействием ультрафиолетовых лучей. Полезно ли, в таком случае  ребёнку посещать солярий?  2.     Могут ли интенсивные занятия спортом привести к гиповитаминозу?  3.Многие поливитамины имеют приятный вкус, и дети с удовольствием их едят как конфеты (к тому же, продаются в аптеках без рецепта). Повредит ли это здоровью ребёнка?  **Литература.**   * 1. «Основы здорового питания детей» Елена Уайт   2. Патент Р.Л., Дубенецкая М.М. Питание и здоровье школьника. Мн., «Нарасвета»,1977.   3. Покровский А.А.Беседы о питании. М.:Экономика, 1984.   4. Фёдорова М.З., Кучменко В.С., Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья: Учебное пособие для уч-ся 8 кл. общеобразоват.учр.- М.:Вентана-Графф,2003.   5. Гладышева О.С., Абросимова И.Ю., Тивикова С.К., Игнатьева Г.А.Уроки здоровья. Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу.//Здоровье детей.-2006-№15.   6. Артемьева Л.О., Иванова Н.Е., Иванова Т.Е. Как быть здоровым: учебное пособие,- Пенза: изд-во Пенз. Технол. Ин-та, 2001.   7. Ладодо К.С., Дружинина Л.В.Детское питание. М.:Колос,1995.   8. Покровский А.А. Фармокология и токсикология пищи. М.:Медицина,1979.   9. Попов С.В. Валеология в школе и дома. - СПб.:СОЮЗ,1997.   10. Вайнер Э.Н. Основы рационального питания.- Липецк, 1999.   11. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов/Под ред. В.Н.Касаткина, Л.А. Щеплягиной. 2-е изд. доп. испр.- Ярославль: Аверс Пресс, 2003.   12. Мирская Н.Как кормить детей//Здоровье детей.-2004.-№1-с.32-34.     http://rudocs.exdat.com/pars_docs/tw_refs/64/63399/63399_html_5cc8fa15.gifhttp://rudocs.exdat.com/pars_docs/tw_refs/64/63399/63399_html_5cc8fa15.gif | |



База данных защищена авторским правом ©exdat 2000-2012  
При копировании материала укажите ссылку  
[обратиться к администрации](http://rudocs.exdat.com/?sendmessage=1)

[Анализ](http://rudocs.exdat.com/category/Анализ/)

[Справочники](http://rudocs.exdat.com/category/Справочники/)

[Сценарии](http://rudocs.exdat.com/category/Сценарии/)

[Рефераты](http://rudocs.exdat.com/category/Рефераты/)

[Курсовые работы](http://rudocs.exdat.com/category/Курсовые_работы/)

[Авторефераты](http://rudocs.exdat.com/category/Авторефераты/)

[Программы](http://rudocs.exdat.com/category/Программы/)

[Методички](http://rudocs.exdat.com/category/Методички/)

[Документы](http://rudocs.exdat.com/category/Документы/)

[Понятия](http://rudocs.exdat.com/notion/)

[опубликовать](http://rudocs.exdat.com/upload/)

|  |  |
| --- | --- |
| [Документы](http://rudocs.exdat.com/)  Начало формы    Конец формы |  |

[Рейтинг@Mail.ru](http://top.mail.ru/jump?from=2103315)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/border_3.gif | https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gifhttps://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gif | https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/border_3.gif |
| https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gif | https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gif | https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gif |
| https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gifhttps://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gif | https://ssl.gstatic.com/docs/documents/share/images/spinner-1.gif | https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gifhttps://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gif |
| https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/border_3.gif | |  |  | | --- | --- | | https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gif | https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gifhttps://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gif | | https://ssl.gstatic.com/s2/oz/images/stars/po/bubblev1/spacer.gif |