

Директор МАОУ СОШ №154

О.В.Валамина



**Программа «Здоровое питание»
(условия создания модели организации здорового питания в МАОУ СОШ № 154 как
залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников)**

Екатеринбург

Содержание:

Содержание комплексной целевой программы.....	с.3
Научное сопровождение КЦ программы.....	с.4
Паспорт комплексно – целевой программы.....	с.5
4. Содержание КЦП (актуальность, идея, объект, предмет, цель и задачи, гипотеза, диагностический инструментарий, критерии оценки ожидаемых результатов, предполагаемые и ожидаемые результаты, сроки и этапы реализации, прогноз негативных последствий, научно – методическое сопровождение, ресурсы).....	с. 12
5.Стратегический план реализации КЦП.....	с. 63
6.Контроль ходе реализации КЦП «Здоровое питание».....	с. 65
7. Приложение	

Научное сопровождение программы:

Научный руководитель КЦ программы:

Валамина Ольга Вячеславовна , директор МБОУ СОШ № 154 г. Екатеринбурга

Внешний научный консультант - эксперт:

Насыбулина Г.М., доктор медицинских наук, профессор УГМА сот. 8 -982-699-41-04

Внутренние научные консультанты:

1. Журавлева Марина Владимировна , заместитель директора МБОУ СОШ № 154
2. Погодаева Анастасия Анатольевна , заместитель директора по учебно – воспитательной работе
3. Евдокимова Галина Витальевна , заместитель директора по воспитательной работе; МБОУ СОШ № 154
4. Глазырина Елена Борисовна , заместитель директора МБОУ СОШ № 154
5. Кустова Наталья Владимировна, директор ООО «Кейтеринбург», поставщик питания
6. Казанцева Светлана Сергеевна , медицинская сестра МБУ «Детская городская больница № 11».

Паспорт КЦП «Здоровое питание»

I. Наименование программы:	Комплексная целевая программа по организации и развития школьного питания «Здоровое питание» (условия создания модели организации здорового питания в МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбурга как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников на 2020 – 2026 гг.).
II. Тема исследования комплексной целевой программы (далее КЦ программы):	Обоснование проблемы формирования здоровьесберегающей среды в МБОУ СОШ № 154 г. Екатеринбурга как наиболее полной совокупности социально-медицинских условий и физиологических компонентов сохранения развития здоровья школьника и актуальность её решения определило выбор темы нашего исследования: условия создания модели организации здорового питания в МБОУ СОШ № 154 г. Екатеринбурга как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников.
III. Основание для разработки КЦП «Здоровое питание»:	Решение педагогического совета, протокол № 12 от 29.08.2020 г.
IV. Руководитель КЦП:	Глазырина Е.Б., заместитель директора по правовому воспитанию МБОУ СОШ №154
V. Научный руководитель КЦП:	Валамина Ольга Вячеславовна, директор МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбурга <u>Внешний научный консультант - эксперт:</u> Насыбулина Г.М., доктор медицинских наук, профессор УГМА сот. 8 -982-699-41-04
VI. Исполнители КЦП «Здоровое питание»:	1. Погодаева Анастасия Сергеевна, заместитель директора по правовому воспитанию МБОУ СОШ № 154 2. Евдокимова Галина Витальевна, заместитель директора по учебно – воспитательной работе 7-11 классов 3. Глазырина Елена Борисовна, заместитель директора по учебно – воспитательной работе в 1-6 классах МБОУ СОШ №154, 4. Кустова Наталья Владимировна, директор ООО «Кейтеринбург», поставщик питания 5. Казанцева Светлана Сергеевна, фельдшер МБУ «Детская городская больница № 11».
VII. Участники КЦП «Здоровое питание»:	1. Обучающиеся 1 -11 классов. 2. Учителя-предметники и педагоги дополнительного образования.

	3. Родители. 4. Сетевые партнеры.
VIII. Противоречия, на решение которых направлена КЦП «Здоровое питание»:	Подходы к проблеме сохранения и развития здоровья школьников через здоровое питание как проблеме формирования здорового поколения характеризуется рядом противоречий: - между общественно-государственной потребностью в формировании здорового поколения, заявленной в Конституции Российской Федерации, Законе Российской Федерации «Об образовании», национальной Доктрине развития образования и реальными условиями жизни и обучения школьников; - между фактическим состоянием здоровья школьников и неготовностью образовательного учреждения сохранять и развивать их здоровье; - между притязаниями выпускников школ на успешную самореализацию и их отношением к здоровью и здоровому образу жизни как условию этой успешности; - между необходимостью перехода к созданию здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы и недостаточной теоретической и практической проработанностью условий её формирования; - с одной стороны, социально-экономическая ситуация в регионе негативно сказывается на здоровье обучающихся (падение производства, безработица, рост цен на продукты, товары первой необходимости), с другой стороны – здоровье – понятие комплексное - состояние полного физического, психологического, нравственного, духовного и социального благополучия. Выход: оздоровление необходимо осуществлять не только через физическую культуру, но и на духовном, культурном, нравственно-эстетическом направлениях; - между вкусовыми предпочтениями школьников и здоровым питанием - фактором, обеспечивающим адекватные процессы роста организма; - между природой потребностей организма ребенка в питательных веществах и условиями для развития этих потребностей.
IX. Проблема исследования:	Из вышеперечисленных противоречий вытекает проблема исследования: каковы пути и средства создания модели организации здорового питания в МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьника.
X. Цель исследования:	- проанализировать существующую систему организации горячего питания в гимназии с целью определения сильных и слабых сторон данной деятельности, возможностей и угроз; - определить совокупность форм, методов и средств формирования культуры питания субъектов образовательного процесса с целью сохранения и развития здоровья школьников.
XI. Цели КЦП «Здоровое питание»:	Стратегическая цель (цель эксперимента): разработка модели организации здорового питания школьников, создающей условия всем участникам образовательного процесса для приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровое и рациональное питание. Тактическая цель: создание организационной системы

	мониторинга и контроля за состоянием здорового питания обучающихся, процессом формирования культуры питания у всех субъектов образовательного процесса. <i>Педагогическая цель:</i> формирование у педагогов нового отношения к ребенку не как к объекту обучающих воздействий, а как к самоизменяющемуся субъекту учения со своей траекторией развития и саморазвития, со своей культурой питания.
ХII. Задачи исследования в КЦП «Здоровое питание»:	1. Обосновать педагогические условия и приоритетные подходы к формированию культуры питания с целью сохранения и развития здоровья школьников. 2. Выделить факторы, влияющие на сохранение и развитие здорового питания школьников. 3. Сконструировать и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность модели организации здорового питания с целью сохранения и развития здоровья школьников. 4. Разработать научно-методические рекомендации по формированию культуры питания школьников.
ХIII. Объект исследования в КЦП «Здоровое питание»:	Говоря об объекте исследования, мы говорим о педагогическом пространстве учебно - воспитательного процесса, в границах которого находится то, что мы будем изучать. Образовательная среда гимназии оказывает существенное влияние на эффективность и жизнеспособность мер по охране здоровья детей, формирование культуры здоровья школьников и организацию здорового питания обучающихся.
ХIV. Предмет исследования в КЦП «Здоровое питание»:	Исследование предмета эксперимента позволит получить нам новое знание о факторах, влияющих на изменение качества питания в гимназии. Предметом исследования является процесс создания модели здорового питания школьников, которая формируется через различные образовательные воздействия (разного рода образовательные программы и проекты, технологии, формы и методы работы, внутренний уклад гимназии, дополнительное образование, в том числе воспитательную систему, развивающие и проектно - исследовательские среды), направленные на формирование культуры питания обучающихся.
ХV. Гипотеза исследования:	Если дети не получают полноценного питания, то они не смогут хорошо учиться в гимназии, будут часто пропускать занятия по причине плохого самочувствия. Таким образом, гимназия должна предусмотреть различные мероприятия по укреплению здоровья школьников с целью обеспечения их полноценного питания. Организация рационального питания школьников может позволить достигнуть следующих основных целей: -рост учебного потенциала детей и подростков; -улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а, в перспективе – улучшение репродуктивного здоровья; - снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в гимназии и в течение дальнейшей жизни; - улучшение успеваемости школьников; - повышение их общего культурного уровня.

XVI. Содержание проектных предложений в КЦП «Здоровое питание»:	1. Организация рационального питания как фактора формирования здоровьесберегающей образовательной среды через реализацию комплексно – целевой программы организации и развития школьного питания «Здоровое питание» по направлениям: - учебная деятельность (ОБЖ, биология, химия, технология, информатика, естествознание, основы проектирования и др.), где в преподавании предметов и внеклассной работе внедряется здоровое питание и осуществляется профилактика вредных привычек и связанных с этим заболеваний; - образовательная деятельность: участие в проектно – исследовательской работе, проектах и программах на уровне города, области, региона; - работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди школьников (классные часы, встречи со специалистами, выставки, просветительская работа, Дни открытых дверей, совместные праздники, игры, конкурсы газет, витаминные ярмарки, анкетирования и др.); - оздоровительный режим работы: гигиенические нормы и требования к организации горячего питания школьников, дежурство по гимназии; - формы организации учебной и внеучебной деятельности, здоровьесберегающие технологии в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии); - организация летней оздоровительной площадки при гимназии; - работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей (проведение родительских собраний, индивидуальных консультаций, лекториев, встреч со специалистами, анкетирование и др.); - организационно - информационное (совещания, работа Совета по питанию, профилактика инфекционных заболеваний и др.); - контроль – аналитическое (организация деятельности комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся, программа производственного контроля организации питания обучающихся гимназии, тематические проверки); - организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для обучающихся и их родителей (эстетическое оформление зала, разработка новых блюд, организация диетического питания и др.); 2. Медико – психолого – педагогическое сопровождение через: - оформление Паспорта здоровья субъектов образовательного процесса; - мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса; - мониторинг родительской грамотности по культуре питания; - профилактическую и просветительскую работу медицинских работников; - обучение культуре питания, уроки «Здоровое питание»; - оказание социальной поддержки детям и подросткам (дотационное питание).
---	--

	3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для организации здорового питания через: - приобретение УМК, плакатов, фильмов и др.; - приобретение мебели, оборудования, установок; - оформление стенда «Здоровое питание», бюллетеней, печатная агитация; - ремонт помещений столовой. 4. Научно – методическое сопровождение через: - проведение консультаций и лекториев для родителей «Что такое рациональное питание ребенка?»; - проведение классных часов по пропаганде культуры питания среди школьников; - консультации для педагогов по проблеме КЦП, презентации опыта и др.).
XVII. Условия реализации задач КЦП «Здоровое питание»:	1. Наличие в структуре управления МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга подразделений, координирующих работу по направлениям КЦ программы «Здоровое питание». 2. Наличие в структуре управления МБОУ СОШ №154 Координационно - методического центра по сохранению и укреплению здоровья, который координирует мониторинговые операции по исследованию процесса формирования культуры питания всех субъектов образовательного процесса. 3. Наличие в структуре управления МБОУ СОШ №154 бракеражной комиссии, контролирующей качество горячего питания в гимназии.
XVIII. Целевые показатели эффективности КЦП «Здоровое питание»:	1.Повышение качества, расширение содержательного и методического разнообразия учебных и образовательно – развивающих программ и проектов по проблеме здорового питания. 2.Увеличение числа обучающихся и родителей гимназии, у которых сформирована культура здорового питания (на 5 - 10 % ежегодно). 3. Расширение контингента участников открытых инновационных здоровьесберегающих образовательных программ и проектов гимназии (на 10 % ежегодно). 4.Увеличение количества школьников, в системе занимающихся спортом и оздоровительной деятельностью (на 5% ежегодно). 5.Переход к более эффективной организации горячего питания в гимназии. 6.Расширение доли общественного участия в контроля за качеством горячего питания в гимназии. 7. Повышение мотивации школьников, родителей и педагогов к участию в мероприятиях разного уровня по проблеме здорового питания детей. 8. Улучшение условий в гимназии по предоставлению горячего питания.
XIX. Сроки	Сентябрь 2020г. – август 2025г.

реализации КЦП «Здоровое питание»:	Сентябрь 2020 – август 2025 гг
XX.Этапы реализации КЦП «Здоровое питание»:	I этап – сентябрь 2020г. – август 2021г. (осмысление идеи): формирование нормативно – правовой базы, адекватной требованиям КЦ программы; системное развитие материально-технической и информационно-технологической базы гимназии для реализации КЦ программы и ее проектных направлений; ресурсное (кадровое и финансовое) обеспечение новых целей и задач экспериментальной деятельности гимназии; расширение сетевого взаимодействия по проектным направлениям в рамках КЦ программы; стартовая гуманитарная экспертиза результатов первого этапа деятельности. II этап – сентябрь 2021г. – август 2022г. (адаптация и конструирование): активная реализация проектных направлений и программ в рамках КЦ программы; открытие экспериментальных классов и групп; апробация инновационной модели здорового питания, экономических схем и моделей участия общественности в управлении данной КЦ программой, запуск мониторинга эффективности КЦ программы; расширение сетевого взаимодействия по реализации открытых образовательных программ и проектов разного уровня в рамках КЦ программы. III этап – сентябрь 2022г. – август 2024г. (практический): обобщение, описание и распространение опыта организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников; совершенствование управляющей системы гимназии в рамках КЦ программы; систематизация материала для новой авторской педагогической модели организации здорового питания; оценка эффективности КЦ программы третьего этапа. IV этап сентябрь 2024г. – август 2025г. (обобщающий) - бессрочно: переход на стабильный режим работы; работа экспериментальных групп и классов в штатном режиме; систематизация материалов по авторской педагогической модели организации здорового питания; анализ результатов и последствий внедрения КЦ программы посредством гуманитарной экспертизы.
XXI. Ожидаемые показатели эффективности КЦП	1.Положительная динамика качественных показателей учебных и внеучебных достижений школьников. Разработка и эффективная реализация в гимназии модели

«Здоровое питание»:	организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников. 3.Разработка и введение в образовательную практику гимназии Паспорта здоровья школьника. Наличие данного паспорта у 50% обучающихся.
	4.Позитивная динамика охвата школьников инновационными образовательными здоровьесберегающими технологиями на всех ступенях образования. 5.Программное и институциональное укрепление в структуре гимназии полисистемности педагогических здоровьесберегающих технологий: технологии индивидуального стиля учебной деятельности, информационные технологии, технологии проектной и исследовательской деятельности и др. 6.Разработка и реализация пакета методических пособий для школьников и педагогов (не менее 50 к 2025 году) по проблеме формирования культуры питания школьников. 7.Создание сети пилотных и базовых площадок в гимназии по реализации открытых образовательных программ и проектов по проблеме формирования культуры питания субъектов образовательного процесса. 8.Увеличение количества участников открытых здоровьесберегающих образовательных программ и проектов гимназии (на 5% ежегодно). 9.Подготовка к изданию и публикация научно-методических сборников и учебно-методических комплектов по результатам реализации КЦ программы «Здоровое питание» (условия создания модели организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников). 10.Создание в гимназии современных условий для предоставления горячего питания школьникам. 11.Обеспечение горячим сбалансированным питанием школьников – 100%.

I. Общие положения о комплексной целевой программе организации и развития школьного питания

1.1. Комплексная целевая программа организации и развития школьного питания как стратегический управленческий документ.

Комплексная целевая программа «Здоровое питание» организации и развития школьного питания в МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга является стратегическим управленческим документом, регламентирующим и направляющим ход развития системы школьного питания в гимназии. Данная программа - это нормативный документ, отражающий целевые установки и содержательную основу процесса обеспечения качественного сбалансированного питания школьников с учетом их потребности в питательных веществах и энергии, логику его построения, принципы выбора современных образовательных и воспитательных технологий, технологий индустриализации питания, методов контроля достигнутого уровня культуры питания субъектов образовательного процесса, уровня обеспечения производства оптимальных рационов, повышения качества продукции, снижения производственных издержек и негативного влияния человеческого фактора.

По виду данная программа является комплексной целевой, так как в ней предусмотрены в комплексе разнообразные виды деятельности школьников (учебная, внеучебная, проектно-исследовательская), включение родителей в данный процесс в рамках проекта «Семья», формирование культуры здорового питания у работников гимназии и др. Программа позволяет принять соответствующие меры по нормативно – правовому, организационно - управленческому, научно – методическому, кадровому обеспечению модернизации всей системы школьного питания в МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбург.

Комплексная целевая программа организации и развития школьного питания в МБОУ СОШ №154 как документ и источник информации ориентирована на решение следующих главных задач:

1. Зафиксировать и включить в образовательный процесс МБОУ СОШ №154 цели формирования культуры питания субъектов образовательного процесса.
2. Усилить практическую ориентацию и инструментальную направленность здоровьесберегающего образования посредством оптимального сочетания фундаментальных и практических знаний.
3. Определить и описать стратегию и конкретный план действий, обеспечивающих достижение спланированных желаемых результатов и достижение целей.

Комплексная целевая программа выполняет несколько функций:

1. Нормативную, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме.
2. Теоретико-методологическую, определяющую векторы развития системы организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников в МБОУ СОШ 154 г.Екатеринбурга.
3. Методическую, то есть определяет методы, приемы обучения, способствующие формированию культуры питания субъектов образовательного процесса, практических навыков анализа информации и самообучению.
4. Процессуальную, то есть определяет логическую последовательность мероприятий по созданию модели организации здорового питания в МБОУ СОШ №154 Екатеринбург как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников, организационные формы и методы, средства и условия образовательного процесса.
5. Оценочную, то есть выявляет качественные изменения в системе ценностных отношений и уровне здоровья обучающихся и других субъектов образовательного процесса.

1.2. Требования к комплексной целевой программе.

При разработке данной комплексной целевой программы предъявлялись следующие требования:

1. Соответствие современному уровню организации системы школьного питания и социальному заказу общества.
2. Полнота раскрытия целей и ценностей образования в аспекте проблемы программы с включением в нее всех необходимых и достаточных для реализации поставленных целей элементов содержания.
3. Четкое определение места, роли и задач учебных дисциплин и воспитательных программ в образовательном процессе.
4. Учет межпредметных связей, обеспечивающих состыковку всех направлений комплексно – целевой программы.
5. Рациональный выбор форм и методов организации образовательного процесса с учетом специфики учебных дисциплин.
6. Реализация принципов системного подхода в отборе программного материала.
7. Конкретность определения требований к приобретаемым обучающимися знаниям и умениям в аспекте проблемы КЦП.
8. Взаимосвязь образовательных и воспитательных программ в рамках проблемы исследования КЦП, отражение законченного, целостного содержания образования и воспитания.

1.3. Структура комплексной целевой программы.

КЦП включает в себя следующие структурные элементы:

1. Титульный лист.
2. Научное сопровождение КЦП.
3. Паспорт КЦП.
4. Содержание КЦП (актуальность, идея, объект, предмет, цель и задачи, гипотеза, диагностический инструментарий, критерии оценки ожидаемых результатов, предполагаемые и ожидаемые результаты, сроки и этапы реализации, прогноз негативных последствий, научно – методическое сопровождение, ресурсы).
5. Стратегический план реализации КЦП.
6. Тактический план реализации КЦП.
7. Приложение.

1.4. Порядок включения комплексной целевой программы в образовательный процесс МБОУ СОШ 154 г. Екатеринбург.

Включение комплексной целевой программы в образовательный процесс **МБОУ СОШ 154 г. Екатеринбург** предполагает проведение следующих процедур:

1. *Рецензирование.* Рецензии выдаются как научными или методическими учреждениями, так и отдельными специалистами по профилю программы. В практике гимназии используется внутренняя и внешняя форма экспертизы. Обсуждение комплексно – целевой программы на заседании научно - методического совета **МБОУ СОШ 154 г. Екатеринбург** является формой внутренней экспертизы. Рецензирование научными или методическими учреждениями, специалистами, работающими в данной предметной области, является формой внешней экспертизы. Возможно получение нескольких рецензий, особенно в том случае, когда предлагаемый материал программы носит интегрированный характер.

2. *Утверждение.* Утверждение комплексной целевой программы осуществляется после получения положительных экспертных заключений (рецензий) и публичного обсуждения на педагогическом совете. Программа утверждается педагогическим советом **МБОУ СОШ 154 г. Екатеринбург**, согласуется комиссией по здоровьесбережению Координационно – методического совета по здоровью гимназии **МБОУ СОШ 154 г.**

Екатеринбурга и вводится в действие приказом директора. Если рецензии содержат замечания, то она утверждается после устранения замечаний.

3. *Апробация.* Включению комплексной целевой программы в образовательный процесс МБОУ СОШ 154 г. Екатеринбурга осуществляется через ее экспериментальное изучение, то есть апробацию. В ходе апробации вносятся рекомендации по совершенствованию комплексно – целевой программы. По итогам апробации оценивается ее эффективность, определяется целесообразность ее дальнейшего использования. Апробацию комплексно – целевой программы проводят в течение всего периода сроков ее реализации. На каждом этапе реализации предусмотрена ситуация, когда планируемый в ней результат может быть не достигнут. Тогда педагогический коллектив и сетевые партнеры вносят корректировки уровня образованности обучающихся и качества предоставляемых услуг в сфере школьного питания.

1.5. Критерии экспертной оценки комплексной целевой программы.

Экспертиза комплексной целевой программы включает экспертную оценку по следующим критериям:

1. По соответствию положениям Концепции модернизации общего образования.
2. По степени новизны для обучающихся. Программа включает новые для учащихся знания в сфере качественного сбалансированного питания школьников с учетом их потребности в питательных веществах и энергии, не содержащиеся в базовых программах по биологии, технологии, ОБЖ и др.
3. По мотивирующему потенциалу программы. Комплексная целевая программа содержит знания, вызывающие познавательный интерес учеников к проблеме сбалансированного питания школьников и представляющие ценность для их личностного развития, формирования культуры питания.
4. По научности содержания. В комплексную целевую программу включены прогрессивные научные знания и наиболее ценный опыт практической деятельности человека по системе школьного здорового питания.
5. По инвариантности содержания. Включенный в комплексную целевую программу материал может применяться для различных групп (категорий) обучающихся во внеклассной воспитательной работе, в урочной деятельности на биологии, технологии, физкультуре, ОБЖ, в результате чего достигается обобщенностью включенных в нее знаний, их отбором в соответствии с общими для всех учащихся задачами.
6. По степени обобщенности содержания. Степень обобщенности включенных в комплексную целевую программу знаний соответствует поставленным в ней целям обучения и развития культуры питания школьников.
7. По практической направленности комплексной целевой программы.
8. По связности и систематичности материала. Развертывание содержания знаний в комплексной целевой программе структурировано таким образом, что изучение всех последующих тем обеспечивается предыдущими, а между частными и общими знаниями прослеживаются связи.
9. По выбору методов обучения и воспитания. Методы обучения и воспитания соответствуют поставленным в программе целям.
10. По степени контролируемости. Комплексная целевая программа обладает достаточной для проведения контроля операциональностью и иерархичностью описания включенных в нее знаний, конкретностью определения результатов обучения и воспитания по различным направлениям или по программе в целом.
11. По реалистичности с точки зрения временных ресурсов. Материал комплексной целевой программы распределен во времени с учетом его достаточности для качественного изучения школьниками и получения запланированных образовательных и воспитательных

результатов; устранения возможных при прохождении программы сбоев; использования наиболее эффективных (желательно, активных) методов обучения и воспитания.

12. По эффективности затрат времени на достижение образовательных и воспитательных результатов. Комплексной целевой программой определена такая последовательность изучения знаний, которая является наиболее «коротким путем» в достижении целей.

II. Актуальность темы

О здоровом питании в науке и практике речь идет достаточно давно. Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под словосочетанием «здоровое питание» подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

Прежде чем мы начнем говорить о важности здорового питания школьников, мы рассмотрим разнообразные подходы, составляющие основу концептуальной идеи данной инновационной программы, определимся в понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровое питание» и «культура питания», чтобы избежать в дальнейшем путаницы и непонимания.

Продолжая разговор о здоровом образе жизни как неперенном условии сохранения и укрепления здоровья, попробуем очертить круг вопросов, связанных с практикой здорового образа жизни. Когда легче всего прививается здоровый образ жизни, здоровые привычки – очевидно, в очень раннем возрасте и именно в период развития организма, в детстве и юности, они наиболее сильно способствуют созданию фундамента здоровья на всю жизнь.

Что понимается под здоровым образом жизни – нормальный режим труда и отдыха, достаточная физическая активность, полноценное и умеренное питание, положительные эмоции и хорошая экология? Действительно, все перечисленное может быть частью здорового образа жизни конкретного человека, но приемлемый диапазон этих и других условий здорового существования совершенно индивидуален, его можно определить по степени напряжения механизмов адаптации организма к индивидуальным условиям жизни.

Многие специалисты утверждают, что полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста организма и укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Здоровое питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих хронических заболеваний, определяющих в настоящее время преждевременную смертность и низкую ожидаемую продолжительность жизни. От этого мы и будем исходить.

Работу по исследованию проблемы влияния качества питания на организм ребенка и уровня культуры питания субъектов образовательного процесса мы начали в 2010 году. Результатом работы стала комплексная целевая программа организации и развития школьного питания «Школьное питание». В 2020 -2025 гг предложена следующая программа «Здоровое питание» (условия создания модели организации здорового питания в МБОУ СОШ 154 г. Екатеринбурга как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников).

Анализируя проблемы, возникшие в работе по организации здорового питания, полученные как результат сопоставления желаемых и действительных результатов, а также причин их возникновения, мы задали себе вопрос: кого или чего эти проблемы касаются?

По данным Всемирной организации здравоохранения состояние здоровья человека на 73-75% определяет питание, доказана связь между характером питания и рядом неинфекционных заболеваний, среди которых сердечно-сосудистая и эндокринная патологии, болезни органов пищеварения, анемии.

Проблема здорового питания детей - проблема общегосударственная. Обусловлено это тем, что развитие страны в XXI веке в значительной степени будет определяться здоровьем именно этой части населения. Формирование навыков здорового образа жизни, в том числе пропаганда здорового питания, определены в качестве приоритетного направления социально-экономического развития страны до 2025 года. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской проблемой, но и серьезной педагогической проблемой. Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя. Мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и искать такие подходы, которые бы помогали нам понять, как они видят мир.

Наблюдение и непосредственное живое общение с детьми помогли нам сделать следующие выводы:

1. Глубокие знания о правильном питании и культуре питания демонстрирует лишь малая часть детей.
2. Выявление знаний о культуре питания имеет ярко выраженный этический аспект, так как речь идет о здоровье школьника.
3. У мотивированных детей на здоровое питание должны быть мотивированные родители, способные создать атмосферу, где развитию культуры питания детей нашлось бы достойное место.
4. К педагогу, работающему с детьми по проблеме здорового питания, должны предъявляться высокие требования. Сам учитель должен быть мотивирован на пропаганду знаний о здоровом питании.

Что же нужно, чтобы у наших детей сформировалась культура питания и потребность в правильном питании для того, чтобы сохранить свое здоровье. Во - первых, мы должны знать природу потребностей организма ребенка в питательных веществах для конкретного возраста обучающихся (первой, второй, третьей ступенях обучения в гимназии), во — вторых, создать условия для развития потребностей ребенка, которые являются важным звеном в процессе формирования культуры питания у обучающегося.

Правильное питание в детском и подростковом возрасте способствует профилактике большого количества заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости школьников, их гармоничному физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде и оказывает существенное влияние на формирование и состояние здоровья человека на протяжении всей его последующей жизни.

Пищевой рацион детей и подростков должен быть сбалансированным, полноценным и удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с бурным ростом и физическим развитием, учитывая активную жизнедеятельность организма. За последние годы распространенность ожирения и язвенной болезни среди детей возросла в 2 раза, анемии – почти на 40%, на 50% увеличилась распространенность язвенной болезни среди подростков.

Уровень осведомленности населения в вопросах здорового питания остается низким. Высока популярность продуктов, содержащих красители, ароматизаторы, консерванты, модифицированные компоненты, различные добавки. Повышение спроса на продукты быстрого приготовления (особенно у школьников) обусловлено низкой культурой здорового питания. Информирование школьников и их родителей о том, как следует

сделать питание здоровым, рациональным, профилактическим, оздоровительным, - одна из самых актуальных задач нашего времени.

Именно в семье прививаются основы здорового образа жизни, зарождаются пищевые пристрастия, формируется культура питания, воспитывается ответственное отношение к здоровью. Очень важно, чтобы мамы владели достаточными знаниями в области здорового питания.

По современным данным, суточный рацион человека должен включать около 32 наименований различных пищевых продуктов, причем, для полноценной работы организма необходимо 15 витаминов и более 20 макро и микроэлементов.

Необходимо отметить принципы рационального питания:

1. Энергетическая ценность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Соответствие химического состава пищевых веществ, включая витамины и минералы, физиологическим потребностям организма.
3. Пищевой рацион должен быть разнообразным.
4. Соблюдение оптимального режима питания – регулярность, кратность и чередование приемов пищи.

Только соблюдение всех указанных принципов делает питание полноценным.

У детей и подростков в школьный период наблюдаются интенсивные процессы роста, сложная гормональная перестройка организма, деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, головного мозга. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей.

Пищевой рацион школьника должен покрывать все энергетические потребности, связанные с бурным ростом организма и интенсивной жизнедеятельностью детей. Очень часто это происходит, в основном за счет потребления большого количества продуктов с высоким содержанием жира и сахара, что может привести к развитию в будущем ожирения, кариеса, гиповитаминозов.

В настоящее время в состоянии здоровья школьников преобладает увеличение удельного веса имеющих хроническую патологию и уменьшение числа относительно здоровых детей. К сожалению, в структуре заболеваний школьников чаще встречаются заболевания ЖКТ, почек, болезни обмена веществ, да и близорукость и сколиоз стали частыми спутниками наших детей. Не рационально построенные нагрузки, не сбалансированное питание могут привести к ухудшению здоровья и обострениям уже имеющихся хронических заболеваний.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды. Питание влияет на развитие центральной нервной системы, интеллект, состояние работоспособности. Поэтому проблема школьного питания, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность.

Было замечено, что учащиеся, получающие горячее питание, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. Кроме того, регулярное питание, соблюдение режима питания - это, прежде всего профилактика заболеваний пищеварительной системы.

Рацион должен быть сбалансирован не только по основным общеизвестным белкам, жирам, углеводам, но и по витаминному составу и содержанию макро и микроэлементов. Суточная потребность для детей:

Возраст	Белки	Жиры	Углеводы
7-10	80гр.	80 г/сутки	300 г/сутки
11-13	90гр.	90 г/сутки	350 г /сутки
14-17	100гр.	100 г/сутки	400 г/сутки

В связи с проблемами нарушения питания в детском и подростковом возрасте и их влияния на здоровье в зрелом периоде жизни актуальной задачей является организация образования детей и подростков в области питания, формирование в этот период принципов и навыков здорового питания. При этом успех, может быть, достигнут при интеграции школьного образования в области питания в общий образовательный процесс без усложнения и увеличения нагрузки. Обучение здоровому образу жизни не должно отрицательно влиять на желаемое здоровье.

Кто должен и может взять на себя такую роль? Прежде всего – семья, родители, затем – школа, учителя. А из учителей в первую очередь тот, кто больше всего общается с детьми, причем не формально, но близко на протяжении многих лет, проходя с ними по непростому пути школьного бытия его радостями и тревогами. Речь идет, конечно же, о классном руководителе.

Но сегодня многие родители, возможно, из-за спешки и нехватки времени не уделяют должного внимания ни своему питанию, ни питанию своих детей. Но именно семья и только потом школа приучают детей к определённому питанию.

По данным Института возрастной физиологии Российской академии образования дети в России едят много картошки, макарон, хлеба, булочек, колбасы, полуфабрикатов и крайне мало употребляют рыбы, овощей и фруктов. Даже летом, когда имеется достаточное количества свежих фруктов и ягод, школьники пьют не соки и морсы, а химические газировки. Еще они очень любят вредные соусы – заливают кетчупом и майонезом все без разбору. Родители должны понимать, что в данных случаях только они могут изменить ситуацию.

Государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» регламентированы основные требования к организации здорового питания, формированию примерного меню для детей, к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции, санитарному состоянию, а также содержанию помещений и мытью посуды, к оборудованию, инвентарю, посуде и таре.

Анализируя ситуацию в гимназии по организации школьного питания мы выделили следующие показатели в SWOT – анализе состояния организации горячего питания школьников:

Сильная сторона:	Слабая сторона:
-------------------------	------------------------

1. Продуманная и эффективная структура управления проектом. 2. Высокий уровень квалификации работников столовой, обеспечивающих горячим питанием всех субъектов образовательного процесса гимназии.	1. Отдельные структурные подразделения и ответственные лица системы управления проектом (М/О классных руководителей, М/О естественно-научного образования, заместитель директора по воспитательной работе, профсоюзный комитет гимназии) не предусмотрели в работе по проекту системных мер по эффективной реализации целей и задач. 2. Сбалансированного питания школьников гимназии. 3. Недостаточное количество
3. Сплоченность и работоспособность коллектива бригады, обеспечивающей горячим питанием школьников, работников гимназии и родителей. 4. В системе управления проектом отсутствует Совет по питанию - основное структурное подразделение, координирующее и направляющее	директора по воспитательной работе, профсоюзный комитет гимназии) не предусмотрели в работе по проекту системных мер по эффективной реализации целей и задач. 2. Сбалансированного питания школьников гимназии. 3. Недостаточное количество
работу по обеспечению качественного питания школьников. 4. Высокое качество и широкий ассортимент буфетной продукции. 5. Наличие специального блока для организации питания. 6. Помещения столовой полностью оборудованы современной мебелью. 7. Качественное проведение бракеража готовых блюд медицинскими работниками. 8. Создана нормативная база для организации горячего питания школьников (приказы, графики, инструкции, локальные акты и др.). 9. Учителя 1-4-х классов и технологии прошли курсовую подготовку по программе «Разговор о правильном питании». 10. Наличие УМК по программе «Разговор о правильном питании».	подсобного персонала для обслуживания зала столовой и мытья посуды. Это создает неопрятный вид зала столовой и снижает качество мытья посуды. 4. Недостаточное количество персонала для обслуживания клиентов, что создает недовольство со стороны субъектов образовательного процесса: школьников, работников гимназии и родителей. 5. Устаревшее технологическое и иное кухонное оборудование. 6. Недостаточно отдельного инвентаря (вилки, стаканы, кружки, столовые ножи), что затрудняет на практике формировать культуру питания школьников. 7. Высокое качество приготовления горячего питания. Разнообразие ассортимента блюд. 8. Отсутствие системы в организации контроля за качеством приготовления горячего питания со стороны комиссии Службы охраны труда. 9. Использование при приготовлении школьного горячего питания недорогих продуктов влечет за собой снижение качества питания и не имеет оздоровительного эффекта для школьников. 10. Формально организовано проведение воспитательных часов в рамках программы для школьников 1-4-х классов «Разговор о правильном питании».
Возможности:	Угрозы (ограничения и риски):

1. В результатах создания эффективной модели организации сбалансированного и качественного питания школьников заинтересованы различные структуры: департамент образования г. Екатеринбурга управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области.	1. Старое оборудование создает реальную угрозу здоровью работников столовой (например, поражение электрическим током), не дает возможность быстрому приготовлению горячих блюд. В результате это может снизить качество горячего питания и физически травмировать работников столовой.
2. В результатах позитивного влияния питания на физическое формирование и умственное здоровье ребенка заинтересованы все субъекты образовательного процесса (педагоги, родители, школьники).	2. Заблуждение в том, что недорогое школьное питание может быть полезно детям школьного возраста приведет к тому, что усилия педагогического коллектива по созданию здоровьесберегающей среды не будут иметь ожидаемого эффекта.
3. В результатах взаимодействия по проблеме создания модели организации здорового питания в МБОУ СОШ 154 г. Екатеринбурга как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников заинтересованы различные сетевые партнеры: организаторы питания ООО «Катеринбург». муниципальное лечебно-профилактическое медицинское учреждение детская городская больница №11, Городской центр медицинской профилактики.	3. Заблуждение в том, что работая на старом технологическом оборудовании можно реально повысить качество школьного питания. 4. Если школьное питание не будет сбалансированным и соответствующим возрастным физиологическим потребностям ребенка, то устойчивость детского организма к неблагоприятным факторам внешней среды, работоспособность и выносливость ребенка снизится. И как результат снижение уровня образовательных достижений школьников. 5. Если не будет осуществляться системный контроль качества сбалансированного питания школьников, то может возникнуть реальная угроза ухудшения санитарно-гигиенических условий организации горячего питания и качество самого горячего питания. В результате могут возникнуть случаи пищевого отравления школьников.

В результате анализа был сделан вывод: проблемы касаются, прежде всего, кадров, обучающихся и процесса управления.

Ранжирование данных проблем предоставило нам возможность оценить степень остроты проблем в вопросах здорового питания школьников на сегодняшний день в гимназии:

1. Проблема педагогических кадров всегда для образовательного учреждения была и будет проблемой № 1. В настоящее время актуальна проблема подбора педагогов - профессионалов для работы с детьми, по формированию культуры питания школьников. Для решения этой проблемы нужны педагоги, разбирающиеся в вопросах здорового питания, и сами являются примером для подражания в формировании

культуры питания школьников.

- 2 Проблемы технического и материального обеспечения гимназии являются значимыми, потому что решение проблемы о здоровом питании школьников без применения современного оборудования и техники становится лишь мечтой.
3. Проблема отсутствия современного оборудования по приготовлению горячего питания в гимназии является системообразующей проблемой, которую по логике вещей можно ставить как проблему № 1, поскольку она охватывает все звенья в формировании здорового образа жизни и культуры питания школьников гимназии.
4. Проблема контингента обучающихся требует соблюдения нормативно - правовых и организационных мер. Проблема включает в себя отработку диагностики уровня культуры питания школьников.
5. Проблема мотивации учеников на самообразование и самореализацию в вопросах о правильном питании и о культуре питания.

6. Проблема мотивации родителей к разносторонней поддержке и участию в процессе выявления и развития потребности у детей в вопросах здорового питания.

В процессе реализации программы необходимо помнить ещё об одном существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие эффективности решения поставленных задач.

Сегодняшняя жизнь подталкивает нас к тому, что многие люди работают на двух, а то и на трех работах. Крутящиеся, как белка в колесе, занятые люди утром быстро выпивают чашку кофе, а в обед перекусывают на ходу различными чипсами, фаст - фудами и запивают все это всевозможными шипучими напитками типа «Кока-колы». Приходя с работы поздно вечером в спешке они забрасывают в рот все, что попадет под руку. В итоге такое питание не только приводит к истощению иммунитета, но и подрывает ваше здоровье в целом. Поэтому, если нельзя изменить обстоятельства, то измените, хотя бы свое отношение к питанию.

III. Идея эксперимента

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Заметим, что с самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Совершенствование системы питания в общеобразовательных учреждениях напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране. Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание, пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явились основной причиной для создания комплексно-целевой программы «Здоровое питание» в МБОУ СОШ 154 г. Екатеринбурга.

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Именно нарушение питания в детском возрасте служит одной из важных причин возникновения зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

Разрабатывая КЦП «Здоровое питание», мы исходим из того, что главными принципами работы по реорганизации системы питания школьников должны стать:

- повышение качества школьного питания;

- индустриализация и централизация системы производства школьного питания на основе внедрения новых технологий;
- построение эффективного управления и контроля системы производства школьного питания;
- пропаганда и обучение в области здорового питания.

Связь между питанием и обучением учёными убедительно доказана. Здоровое питание необходимо ученикам для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие себе на всю жизнь. Доказано, что здоровое питание напрямую связано с продлением жизни и понижением риска развития многих хронических болезней у взрослых. В этой связи образовательные учреждения несут ответственность за содействие школьникам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания позитивно влияют на привычки обучающихся в еде.

Здоровое питание – это реализация различных принципов:

1. Здоровое питание - это разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
2. Здоровое питание – это режим питания, образ жизни человека;
3. Здоровое питание – это пища, приготовленная со строгим соблюдением технологий.
4. Здоровое питание – это качественные и полезные продукты.

Исходя из вышеперечисленных принципов можно охарактеризовать здоровое питание школьников таким образом. Здоровое питание – это:

1. Разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами.
2. Прием пищи не менее 3 – 4 раз в день.
3. Умеренное употребление пищи.
4. Ужин не позднее 19 – 20 часов.
5. Правильная кулинарная обработка продуктов.

Если говорить о правильном питании, то оно должно предусматривать:

1. Приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, предупредить его нарушение.
2. Формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия).
3. Развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни. Речь идёт о воспитании культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда и др.).

Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье. Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

1. Нерегулярное питание с перерывами более 3 – 4 часов.
2. Частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений.
3. Однообразное питание.
4. Еда в сухом виде.
5. Употребление некачественных продуктов.
6. Несоблюдение режима дня.
7. Малоактивный образ жизни.
8. Вредные привычки.

Отметим, что их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний и онкологии. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.

Анализ существующей структуры питания в России показывает традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба, каш и д.р. переработки зерна), а также картофеля (продукт обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С), что никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но вслед за этими продуктами, как по чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона, к сожалению, идут такие как сахар и кондитерские изделия. А, по сути, они должны обеспечить вершину «пирамиды» питания, самую низкокалорийную ее часть (см. приложение 1).

В пирамиде выделены пять главных групп продуктов. Продукты каждой группы содержат питательные вещества, необходимые для сбалансированного питания. Поэтому продукты из одной категории не могут быть заменены на другие; здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов. Необходимо включать в меню свежие продукты. И избегать готовой пищи, требующей только подогрева, так как в ней меньше питательных веществ и больше сахара, жиров и натрия, чем в домашней еде.

Необходимо помнить, что пищевые добавки и красители не могут сравниться с натуральной пищей, они не могут быть полезны организму. Зачастую они намного вреднее, чем кажутся. Эти продукты входят в состав чипсов, чупа-чупсов, продуктов быстрого приготовления. Покупая тот или иной продукт, нужно внимательно читать состав входящих в него ингредиентов, проверять срок годности. Если в чем-то возникают сомнения нужно отказаться от этой покупки.

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир. И в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в России, к сожалению, эти рекомендации не выполняются. А потому многие нарушения в питании напрямую связаны именно с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Прежде чем мы начнем рассматривать идею создания среды для формирования культуры питания всех субъектов образовательного процесса в условиях гимназии, кратко остановимся на том, какое понимание здорового питания берем за основу.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом, все, о чем говорили выше, укладывается в понятие:

- разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
- прием пищи не менее 3 – 4 раз в день;
- умеренное употребление пищи;
- ужин не позднее 19 – 20 часов;
- правильная кулинарная обработка продуктов.

Правильное питание предусматривает:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия);
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда).

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-

кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний и онкологии. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.

Анализ существующей структуры питания страны показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба, каш и д.р. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но вслед за этими продуктами, как по чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и кондитерские изделия (а они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть).

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связано с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

В недавнем прошлом вопрос о правильном питании школьников даже не ставился. В настоящее же время в изменившейся современной ситуации становления этой проблемы стало одной из приоритетных задач в нашей гимназии. В связи с этим уместно вспомнить слова Гиппократ, сказанные много веков назад: «Пусть ваша пища будет вашей медициной и пусть вашими лекарствами будет ваша пища».

Какими дети рождаются, это ни от кого не зависит, но чтобы они путем правильно организованного обучения сделались хорошими, умными и здоровыми - это в нашей власти. У каждого ребенка есть способности и талант. Дети от природы любознательны и полны желания учиться. Но, к сожалению, не всегда этому способствует состояние здоровья ученика и школьное пространство, влияющее на это состояние. Подход к решению данной проблемы, на наш взгляд, лежит в создании **модели организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников**, в которой учтены все аспекты деятельности гимназии по данному направлению. Именно эта идея и легла в основу разработки комплексно – целевой программы «Здоровое питание».

Реализация данной идеи позволит гимназии активно включиться в процесс становления образовательных практик по проблеме школьного питания, который происходит в нашей стране. До сих пор педагоги гимназии занимались данной работой узко: проводили беседы с учениками, поднимали эти вопросы на родительских собраниях и др. Мы понимали, что такая работа не является достаточно результативной, так как не формирует культуру питания субъектов образовательного процесса, а лишь информирует о проблеме внутри существующей образовательной системы. Мы считаем, что такая модель способна не только дать в системе знания по проблеме здорового питания субъектам образовательного процесса, но и сформировать положительную культуру питания и учеников, и педагогов, и родителей.

Основу модели составили структуры, которые и определяют дальнейшее качество здоровья человека (см. приложение 2).

Чтобы дети могли развивать свои дарования, необходимо умелое руководство со стороны взрослых и создание условия (здорового питания и образа жизни). Мы считаем, что идея реализации проекта будет способствовать созданию в гимназии данной среды, близкой к реальной жизни. Совершенствование системы питания в общеобразовательных учреждениях напрямую связано с сохранением здоровья нации и задачами улучшения демографической ситуации в стране.

VI. Объект эксперимента

Говоря об объекте, мы будем говорить о педагогическом пространстве учебно - воспитательного процесса, в границах которого находится то, что мы будем изучать.

Всякий учебно - воспитательный процесс по своей сути есть создание условий для общего развития личности ребенка, для повышения его общей культуры. Но как в данном процессе организовать в гимназии пространство, целенаправленно развивающее культуру питания всех субъектов образовательного процесса?

Образовательное учреждение представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания ребенка, формирования у школьника верных навыков и стереотипов в данном вопросе. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип и культуру питания. В этой связи в школах существуют больше возможностей, чем где-либо еще, для проведения системной работы по приобщению ребенка к здоровому питанию.

Говоря о среде гимназии в контексте проблемы здорового питания, мы имеем ввиду разные виды окружения и направления работы. Охарактеризуем вначале виды окружения.

Техническое окружение включает в себя школьное здание, классы, места питания, воду и продукты питания, предлагаемые в гимназии, а также саму местность, в которой находится образовательное учреждение. Ниже представлены связанные с питанием аспекты технического окружения, благоприятного для здоровья субъектов образовательного процесса:

1. Санитария: чистая вода, санитарно-технические сооружения и надлежащее удаление отходов.
2. Ассортимент здоровой пищи: полезные для здоровья и высококачественные продукты питания.
3. Приятная обстановка для приема пищи: просторное помещение с удобной мебелью создает положительное настроение во время приема пищи и формирует состояние удовольствия от процесса питания.
4. Услуги в области питания и безопасность продуктов - ключевые факторы для создания благоприятной для здоровья обстановки в гимназии. Кроме того, школьные услуги в области питания наряду с соответствующим просвещением усиливают воздействие информации о культуре питания и необходимости здорового питания.

К психосоциальному окружению относятся социально-бытовые и психологические условия, влияющие на образование и здоровье наших школьников. Оно включает в себя культурные нормы и пожелания, касающиеся пищи и качества питания, высказываемые школьниками, родителями и школьным персоналом. Ниже представлены различные аспекты благоприятной для здоровья ребенка психосоциальной обстановки.

1. **Поддержка.** Обстановка должна способствовать формированию полезных для здоровья взглядов, которые соответствуют действиям школьного сообщества, и должна поддерживать другие усилия педагогического коллектива в области охраны здоровья в гимназии.
2. **Пример учителей.** Учителя играют важную роль, являясь положительным примером для школьников и их наставниками. Обладая культурой питания, они способствуют формированию у учеников стремления к здоровому питанию.
3. **Поддержка сверстников.** Ученики могут обеспечить поддержку сверстникам, давая им рекомендации и постоянно напоминая о важности здорового питания.

Отметим, что обстановка в гимназии оказывает существенное влияние на эффективность и жизнеспособность мер по охране здоровья и организации здорового питания школьника. Наилучшие результаты достигаются в том случае, когда техническое и психосоциальное окружение в образовательном учреждении способствует усилиям в области охраны здоровья и дополняет их.

Школьная политика в области охраны здоровья представляет собой набор школьных правил, касающихся охраны здоровья в целом и питания, в частности, на основе которого гимназия осуществляет мероприятия по планированию, внедрению и оценке программ, направленных на обеспечение здорового питания школьников. Такая политика соответствует государственным и местным потребностям и стандартам и:

1. Гарантирует качественное питание и осуществление других мер по укреплению здоровья на всех уровнях школьного образования.
2. Учитывает все виды и аспекты школьной деятельности, в которые необходимо внести изменения для достижения главных целей охраны здоровья и питания, включая:
 - выбор продуктов и обработку пищи;
 - учебные программы по питанию и соответствующему просвещению;
 - методики обучения и повышение квалификации учителей;
 - создание приятной обстановки для принятия пищи и другие аспекты физической или психосоциальной обстановки, связанные с приготовлением и принятием пищи.
3. Включает в себя положения, касающиеся мониторинга и реализации КЦП.

Ниже представлены конкретные аспекты школьной политики в области питания:

1. Школьники, родители, учителя и другой школьный персонал активно участвуют в работе Совета по питанию, комиссии по здоровьесбережению, которые планируют и реализуют мероприятия по содействию охране здоровья и здоровому питанию обучающихся. Данные структуры периодически проводят заседания с целью координации усилий гимназии и сообщества по проблеме КЦП «Здоровое питание».
2. В учебные программы отдельных курсов (технология, биология, химия, естествознание, ОБЖ и др.) включаются разделы, посвященные проблеме питания человека.
3. Педагогический персонал проходит обучение в области здорового питания и безопасности пищевых продуктов.
4. Во время проведения воспитательных и образовательных мероприятий ученикам предлагают питательные пищевые продукты.
5. Водохозяйственные и санитарно-технические сооружения строятся и обслуживаются так, чтобы продукты, предлагаемые в гимназии, были чистыми и безопасными для еды.

Охарактеризуем *составляющие модели организации здорового питания в гимназии как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников* (см. приложение № 2).

I. Школьная столовая.

На сегодняшний день МБОУ СОШ 154 г. Екатеринбурга располагает удобной школьной столовой, обслуживание в которой на высоком уровне осуществляется работниками поставщиков питания. Режим работы столовой соотнесен с режимом работы гимназии и соответствует требованиям СанПиН. В столовой составлено 14-дневное циклическое меню, обеспечивающее разнообразие горячего питания школьников. В столовой в постоянной продаже свежие кондитерские и булочные изделия, овощные салаты, фрукты, фруктовые соки, горячий чай, какао и др. Ассортимент и качество буфетной продукции и горячих блюд постоянно контролируется бракеражной комиссией. Энергетическая ценность рационов рассчитывается по меню и соответствует энергозатратам детей разных возрастных групп. Работники столовой в системе реализуют программу витаминизации питания.

В столовой созданы условия санитарно-гигиенической безопасности питания: мытье рук теплой водой с мылом, наличие салфеток на столах и др.

Санитарные требования к состоянию пищеблока соблюдаются в соответствии с требованиями СанПиН. Осуществляется постоянный контроль за состоянием пищеблока и качеством питания со стороны специалистов и администрации гимназии, комиссии по здоровьесбережению Совета гимназии, Службы охраны труда гимназии. Обеденный зал оборудован столовой мебелью с покрытием, позволяющим проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Помещение столовой и пищеблока содержатся в состоянии, соответствующем санитарным нормам, в соответствии с режимом осуществляются все гигиенические процедуры:

- нормы закладки продуктов соблюдаются;
- салаты и выпечка по весу соответствуют требованиям;
- молочные продукты, мясо птицы, мясные продукты, рыба хранятся в отдельных холодильниках, что соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- питьевой режим соблюдается;
- на всю продукцию имеются в наличии сертификаты качества.

Питание обучающихся в гимназии соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд: варка, приготовление на пару, тушение, запекание и др. Фактический рацион соответствует утвержденному примерному меню. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и описание технологического процесса приготовления блюд. Постоянно разрабатываются и внедряются новые блюда. Ассортимент буфетной продукции соответствует запросам здорового питания детей на диетическое, гипоаллергенное питание, включает продукты, удовлетворяющие потребности детского организма в витаминах, микроэлементах и клетчатке.

Столовая гимназии является местом, где ученики на практике реализуют свои познания в области здорового питания. В этой связи столовая предлагает широкий выбор здоровой пищи и ограничивает доступность пищи с низкой питательной ценностью, а питание основывается на национальных и региональных нормативах питания.

Известно, что дети, не получающие полноценного питания, в учебной деятельности не достаточно успешны, часто пропускают занятия и болеют. В связи с этим педагогический коллектив гимназии в КЦП «Здоровое питание» предусмотрел различные мероприятия по укреплению здоровья детей через обеспечение полноценного питания, тем самым создал благоприятную среду для укрепления здоровья ребенка.

II. Внеурочная воспитательная деятельность школьников.

Одним из направлений работы по КЦП «Здоровое питание» является внеурочная деятельность школьников в рамках образовательных и воспитательных программ и мероприятий. Данное направление позволяет решить задачу медико – санитарного просвещения школьников на основе развития практических навыков детей, развивая разные виды культур в модели культуры питания (личная гигиена, культура поведения в столовой, культура поведения за столом, культура этикета за столом, культура самообслуживания).

Многолетнее изучение практического опыта показывает, что эффективные программы просвещения в области питания могут, при относительно низких затратах, изменить форму поведения школьников и тем самым внести вклад в улучшение качества их питания. Медико-санитарное просвещение на основе развития практических навыков не просто снабжает учеников фактами и информацией, а способствует формированию у них

установок, системы ценностей и навыков, необходимых для осознанного выбора в пользу здорового питания и для соответствующего практического обучения.

Основная цель школьного медико-санитарного просвещения - помочь обучающимся перейти на здоровый образ жизни и создать условия, способствующие укреплению здоровья. Ниже представлены некоторые формы поведения, связанные с питанием, способствующие укреплению здоровья и развитию восприимчивости к учению, уменьшению недостаточности питательных веществ, а также условия, отождествляемые обычно со здоровым питанием:

1. Употребление в пищу главным образом злаковых (хлебных) продуктов, овощей и фруктов.
2. Выбор в пользу продуктов из цельного зерна и свежих продуктов.
3. Употребление в пищу продуктов, содержащих важные витамины и минеральные вещества (например, витамин А, витамин С, железо, йод и др.).
4. Умеренное потребление сахара, жиров и соли.
5. Диета с низким содержанием жиров.
6. Употребление безопасной воды в количествах, необходимых для здоровья и утоления жажды.

Условия, способствующие безопасному здоровому питанию, включают в себя:

- доступность безопасной воды и удаление отходов;
- доступ к недорогой здоровой пище;
- общественная поддержка здорового питания.

Медико-санитарное просвещение в области питания в гимназии уделяет внимание пище, ее приготовлению и потреблению, рассматривает пищу в качестве важного и приносящего удовольствие аспекта человеческой жизни. Такое просвещение представляет собой последовательный курс обучения на всех ступенях школьного образования в гимназии и через внеурочную деятельность школьников, и через урочную деятельность, и через проектно-исследовательскую деятельность учеников.

Система воспитательной работы очень важна в аспекте формирования культуры питания ребенка. Система воспитания в классе будет результативной, если она строится:

- на основе концепции воспитательной системы гимназии, округа, города, государства;
- современных принципов в организации здорового питания;
- учета индивидуальных особенностей формирования классного коллектива;
- учета возрастных особенностей обучающихся класса;
- учета особенностей контингента родителей класса.

Принципами воспитательной работы классного руководителя в контексте данной программы являются:

1. Принцип социальной активности, который создает обучающимся условия для самостоятельного выбора и принятия решений, формирует способность противостоять внешнему давлению и отстаивать свое мнение, свою жизненную позицию.
2. Принцип мотивированности процесса воспитания – подготовки почвы к восприятию той информации, которую готовит для ребенка взрослый, принимать решение, ставить вопрос и самостоятельно давать на него ответ.
3. Принцип проблемности должен будить любознательность ученика, желание самостоятельно дойти до истины, обогатить себя новыми знаниями.
4. Принцип индивидуализации – воспитание обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей и способностей.
5. Принцип взаимодействия личности и коллектива, предусматривающий равноправные отношения в классном коллективе, право ребенка на собственное мнение и аргументацию своих поступков и действий.
6. Принцип развивающего воспитания создает условия для проявления возможностей

и способностей каждого ребенка, для проявления его индивидуальности в коллективе.

7. Принцип целостности воспитательного процесса как суммы направлений деятельности, состоящей из нравственного, семейного и других видов воспитания.
8. Принцип единства образовательной и воспитательной среды, задача которой состоит в развитии основных потребностей ребенка в поддержании его здоровья и жизнеспособности.

Наиболее эффективными, на наш взгляд, формами внеурочной деятельности со школьниками является: классный час, беседа, диспут, круглый стол, дискуссии, тренинги, лектории, встречи, анкетирование, конкурсы рисунков, рецептов, выпуск газет, театрализованные представления и др.

Основными направлениями воспитательной работы в КЦП «Здоровое питание» являются следующие:

1. Воспитание культуры питания школьников.

Цели:

- формирование понимания значимости культуры питания как условия собственной успешности;
- воспитание привычки к здоровому питанию с целью ежедневного оздоровления своего организма;
- воспитание экологической культуры, которая должна стать основой здравого смысла в сохранении своего здоровья, поведения и поступков.

Задачи воспитания:

- знакомить обучающихся с традициями и обычаями бережного отношения человека к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования у обучающихся культуры питания и сохранения собственного здоровья;
- создавать возможность обучающимся демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья;
- способствовать негативному отношению к нездоровой пище, разрушающим здоровье,
- научить умению предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся.

2. Общение и досуговая деятельность.

Цель: создание условий для позитивного общения школьников в гимназии и за ее пределами для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях, интереса к внеклассной деятельности.

Задачи:

- формировать культуру общения;
- знакомить обучающихся с традициями и обычаями приема еды у разных народов;
- развивать способности школьников в самых различных видах досуговой деятельности;
- использовать активные и творческие формы воспитательной работы для полного раскрытия способностей учеников;
- привлекать обучающихся к работе в кружках, проектах, с учетом их интересов и потребностей, стимулировать активное участие детей в различных видах досуговой деятельности;
- способствовать качественной деятельности школьных внеклассных объединений.

Содержание воспитательной работы:

- изучение интересов и запросов обучающихся, их способностей и желания участвовать в общественной жизни класса и гимназии;

- изучение запросов родителей в повышении качества образования школьников через внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий в обучении и образовании;
- качественное проведение всех внеклассных мероприятий;
- поддержка инициативы и творческих начинаний школьников их стремления к общению и совместному досугу при учете индивидуальных возможностей и возрастных особенностей;
- соблюдение эстетических и этических норм при проведении мероприятий любого уровня.

Таблица № 1. Формы работы с обучающимися.

Формы работы	Тема мероприятия	Целевая аудитория
Классный час	«Мой режим дня»	1 -11 классы
Классный час	«Физиология питания»	1 – 11 классы
Конкурс рисунков (фотографий)	«Моё любимое блюдо»	5 -8 классы
Тематические беседы	«Как сохранить здоровье и правильно питаться»	1 – 11 классы
Театрализованное представление	«История происхождения овощей»	5 классы
Классный час	"Быть здоровым – обязанность каждого"	1 – 11 классы
Классный час	«Секреты здорового питания».	2 – 9 классы
Классный час	«Мусорная еда».	1 – 11 классы
Классный час	«О здоровом питании»	1 – 11 классы
Классный час	«Будь здоров без докторов!».	1 – 9 классы
Конкурс-игра	«Загадки на кулинарные темы»	1 – 8 классы
Конкурс рисунков	«Сервировка стола»	1 – 7 классы
Проект	«Воскресный завтрак»	1-11 классы
Классный час	Здоровое питание – это залог долголетия	1 – 11 классы
Освещение проблемы в газете «29 пуговиц»	«Семь золотых правил приема пищи»;	2 – 11 классы
Диспут	Что будет с Вашим организмом, если есть непитательную пищу».	7 – 11 классы
Беседа	«Питание вне дома».	7 – 11 классы
Декада здорового питания	«Масленица»	1-11 классы
Часы общения	Личная гигиена, этикет за столом.	1-11 классы
Уроки здоровья	Гигиена и культура питания	1-11 классы
Часы общения	«Разговор о правильном питании»	1-4 классы
Игра-кругосветка	Две недели в лагере здоровья	1-4 классы
Проект	Рациональное питание как составная часть здорового	1-11 классы

	образа жизни	
--	--------------	--

Внеурочная воспитательная деятельность школьников очень важна в аспекте формирования культуры одежды ученика и соблюдения им правил личной гигиены в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами. В этой связи классные руководители 1-11 классов в системе проводят различные воспитательные мероприятия, приглашая на них специалистов.

III. Работа с родителями.

Воспитание детей - конституционная обязанность родителей. Они призваны всемерно укреплять авторитет гимназии и учителя, воспитывать детей в духе уважения и любви к труду, подготавливать их к общественно полезной деятельности, приучать к дисциплине, заботиться об их физическом развитии и укреплении здоровья, стимулировать их к учению и осознанному выбору профессии. Естественно, что гимназия должна использовать эту помощь со стороны семьи, так как данное направление работы позволит изучить традиции и культуры семьи в аспекте КЦП «Здоровое питание».

Наше образовательное учреждение не может не считаться также с тем, что влияние семьи на развитие детей во многом связано с эффектом раннего воспитания и формирования культур ребенка. Многие педагоги и психологи отмечают, что основы личностного развития человека закладываются в раннем детстве, до пятилетнего возраста, а его культура формируется на протяжении всей жизни. Вместе с тем влияние родителей и семьи продолжается и в годы последующего формирования человека, что также не может не учитываться в процессе школьного воспитания.

Воспитательная деятельность семьи оказывает большое влияние на ее собственное укрепление. Дело в том, что дети, как известно, цементируют семью, вносят в нее дух бодрости и здорового сплочения. Отсюда следует, что чем лучше семья воспитывает детей, чем выше уровень культуры семьи, тем лучше дети ведут себя, тем больше радости приносят они родителям и способствуют поддержанию здоровых отношений между ними, что в свою очередь укрепляет их воспитательный потенциал.

Учитывая большую роль согласованной воспитательной работы гимназии, семьи и общественности, эту работу педагогический коллектив умело координирует и направляет. Объединяя свои педагогические усилия, учителя и родители обозначили те проблемы, над решением которых они будут работать совместно в рамках реализации КЦП «Здоровое питание». Круг этих проблем довольно широкий и с некоторой долей условности их можно разделить на три основных группы.

К первой группе следует отнести те проблемы, которые связаны с целями и содержанием образовательно-воспитательной работы гимназии и семьи.

Вторую группу составляют проблемы методики стимулирования школьников в семье к работе над своим личностным развитием и формированием культуры питания.

Наконец, к третьей группе относятся проблемы учета возрастных и индивидуальных особенностей школьников в процессе семейного воспитания, формирования культуры питания в семьях. В чем же заключается сущность этих проблем и какой должна быть совместная работа гимназии и семьи по их решению?

Как отмечалось, одной из существенных сторон совместной деятельности семьи и гимназии является единый подход к реализации целевых установок и повышению содержательности образовательно-воспитательной работы с учениками по проблеме здорового питания. Семья должна помогать гимназии готовить образованных и высоко культурных граждан нашей страны, формировать у них стремление к здоровому образу жизни и прогрессивные убеждения.

Весьма важно, чтобы родители хорошо осознавали целевые установки воспитания, в основе которого лежит необходимость гражданского формирования личности и формирования различных культур человека, и обращали внимание не только на учебную работу детей, но и проявляли повседневную заботу об их трудовой и технической подготовке, о формировании физической, нравственной, эстетической культуре ребенка. Не секрет, что некоторые родители основные усилия сосредоточивают лишь на повышении успеваемости детей и не придают должного значения другим сторонам их развития.

Воспитание предполагает развитие и формирование творческих склонностей и способностей учеников. Поддерживая связи с семьей, учителя имеют возможность глубже изучать интересы и увлечения детей и способствовать их развитию. В то же время гимназия нуждается в том, чтобы родители поощряли творческие занятия детей, с пониманием относились к их участию в работе кружков по интересам, техническому моделированию, помогали им в создании домашних рабочих уголков и т.д.

Целями работы с родителями в аспекте данной КЦП «Здоровое питание» можно обозначить следующие:

- осознание учениками и родителями, что здоровье человека – первоочередная ценность общества;
- пропаганда правильного питания, как основополагающей составляющей качества жизни.

Задачи:

- создать условия для активного и полезного взаимодействия гимназии и семьи по вопросам здорового питания школьников;
- влиять на формирование у детей и родителей здоровых жизненных навыков и привычек при рациональном питании;
- преодолевать вредные привычки, уметь отличать здоровую пищу от нездоровой;
- способствовать демонстрации положительного опыта правильного питания в семье.

Содержание работы:

- создание банка данных о семьях обучающихся;
- изучение режима дня детей и его контроля со стороны родителей;
- сотрудничество с общественными и правовыми организациями с целью сохранения физического и психического здоровья и благополучия каждого ребенка в семье;
- удовлетворение потребностей родителей в консультативной помощи школьного врача и диетолога;
- разностороннее просвещение родителей по вопросам питания и здорового образа жизни обучающихся, использование активных форм просветительской деятельности;
- привлечение родителей к активному участию в жизни гимназии.

Таблица 2. Формы работы с родителями.

Формы работы	Темы мероприятия	Целевая аудитория родителей обучающихся
Родительское собрание	Состав пищи, его влияние на жизнедеятельность организма	Родители обучающихся 1-4-х классов.
Родительское собрание	Рациональное (сбалансированное) питание	Родители обучающихся 1-4-х классов.
Родительское собрание	Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу	Родители обучающихся 1-4-х классов.
Родительское собрание	Воспитание культуры питания у младших	Родители обучающихся 1-4-х классов.

	школьников.	
Родительское собрание	«Влияние питания на здоровье»	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Родительское собрание	«Вопросы здоровья молодого поколения»,	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Беседа с детским врачом	«Рациональное питание - здоровый образ жизни»	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Анкетирование родителей	«Что и как ест ваш ребенок»	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Родительское собрание	«Изобилие продуктов и болезни детей»	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Родительское собрание	«Роль рекламы в пропаганде еды»	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Родительское собрание	«Семейные традиции в питании»	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Родительское собрание	«Рациональное питание и его влияние на учебные успехи ребенка».	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Дискуссия	«Меню в школьной столовой»	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Беседа	«Питание вне дома».	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Тест- прогноз	«Питание и эмоциональное состояние »	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Родительское собрание	Гигиена питания. Оценка продуктов и блюд с точки зрения здоровьесбережения	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Родительское собрание	Формирование культуры питания школьника.	Родители обучающихся 5-9-х классов.
Родительское собрание	Физиологические нормы питания.	Родители обучающихся 10-11-х классов.
Родительское собрание	Основные принципы здорового питания	Родители обучающихся 10-11-х классов.
Родительское собрание	Питание школьника в особых условиях.	Родители обучающихся 10-11-х классов.

IV. Учебная деятельность. Конструирование интегрированных уроков в рамках учебных предметов.

Для расширения и углубления знаний школьников, выработки у них позитивных установок и развития навыков, позволяющих приобщиться к здоровому питанию, педагоги применяют такие формы обучения, как лекции, дискуссии, дебаты, ролевые игры и аудиовизуальные средства. Выбор методов обучения основывается на способности конкретного метода повлиять на факторы, связанные с поведением в области питания. Например, лекция является эффективным средством для расширения и углубления знаний, но ее эффективность в деле изменения убеждений школьников оказывается гораздо меньшей. При формировании практических навыков более эффективными, чем лекции и

дискуссии, являются практические занятия, например, по приготовлению различных видов здоровой пищи.

Основной задачей при обучении младших школьников рациональному питанию является формирование у них правильных пищевых привычек. У старших школьников помимо этого важным является просвещение школьников относительно того, как те или иные продукты питания могут оказать влияние на здоровье человека. Для простоты демонстрации влияния продуктов питания на здоровье, разобьем все продукты питания на три группы и обозначим эти три группы продуктов тремя цветами — зеленым, синим и красным.

Таблица 3. Условное разделение продуктов питания на три группы.

Продукт питания	Характеристики продукта питания		
	Рекомендуется к ежедневному приему	Ограниченный ежедневный прием	Не рекомендуется к ежедневному приему
Зерновые	хлеб из муки грубого помола или с отрубями, хлебцы, завтрак из цельных зерновых хлопьев, несладкие каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, рис	белая мука белый хлеб, сладкие каши, кексы, макаронные изделия из муки неизвестного качества	сдобные булки, пирожки, хлеб из муки высшего сорта, подслащенные макаронные изделия
Молочные продукты	молоко жирностью 0,5-1%, твердые сыры с содержанием жира менее 20%, обезжиренный творог, неподслащенные кисломолочные продукты с низким содержанием жира (до 1%)	молоко жирностью 1% и выше, твердые сыры жирностью 20-30%, кисломолочные продукты с содержанием жира 1-2% или же подслащенные кисломолочные продукты с жирностью до 1%	цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, твердые сыры с жирностью более 30%, плавленые сыры, жирные молочные и молочно-кислые продукты (содержание жира 2% и выше), сметана
Супы	овощные	супы на нежирных мясных или рыбных бульонах	супы на жирном мясном или рыбном бульоне, готовые супы, супы на бульонных кубиках
Рыба	все виды рыбы в нежареном виде, перед приготовлением желательно снять кожу	рыба, жаренная на растительных жирах	рыба, жаренная на неизвестных или животных жирах, икра рыб
Моллюски	морской гребешок, устрицы; в	мидии, крабы, кальмары,	Креветки

	нежареном виде	лангусты, омары	
Мясо	индейка, нежирное куриное мясо или говядина, телятина, дичь, кролик, молодая баранина без видимого жира и кожи (не более 90 г в неделю); все продукты готовятся в нежареном виде	постные сорта свинины (не чаще 1 раза в неделю, не более 100 г), телячья или куриная вареная колбаса или ветчина без жира	утка, гусь, жирное мясо, баранина, жирные колбасы, паштеты, кожа домашней птицы, субпродукты, копченая и сырокопченая колбаса
Яйца	яичный белок	яйца, используемые в приготовлении пищи	яичные желтки
Жиры	растительные масла, используемые для заправки салатов	подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое масла, используемые для приготовления пищи (кроме заправки салатов); мягкие маргарины на их основе	сливочное масло, сало, пальмовое масло, твердые маргарины
Овощи и фрукты	обязательно бобовые, все свежие овощи и фрукты; тушеные овощи, варенный или запеченный картофель, зелень, кукуруза, все свежие, сушеные или консервированные фрукты (кроме бананов) без сахара	картофель и другие овощи, приготовленные на растительных жирах, фрукты в сиропе, бананы	картофель или другие овощи, жаренные на неизвестных или животных жирах, чипсы, фрукты в шоколаде или глазури
Готовые продукты	шербет, желе, пудинги на основе молока с содержанием 0,5% жира, фруктовый салат, цукаты	пирожные, бисквиты, приготовленные на растительных жирах, халва, джем, мармелад, пастила	мороженое, пудинги, сметанные и масляные кремы, пирожные, торты, печенье, приготовленное на животных жирах, бисквиты, шоколад, сливочная помадка, конфеты; любой

			фаст-фуд
Орехи, семечки	грецкие орехи, каштаны, миндаль	арахис, фисташки, фундук, семечки	кокосовые орехи, соленые орехи, орехи в сахаре
Напитки	черный чай, кофейные напитки, минеральная вода без газа, безалкогольные напитки без сахара	черный кофе, сладкие напитки	шоколад, кофе со сливками, молочные напитки с высоким содержанием жира, газированные напитки, алкоголь
Приправы	столовый уксус, лимонный сок	перец, горчица, специи, нежирная приправа к салатам, соевый соус, соль	майонез, сметанные соусы, соленые соусы

В первой колонке таблицы – те продукты, которые благоприятно сказываются на самочувствии человека, способствуют росту и развитию детского организма, могут предотвращать развитие ряда заболеваний.

Во второй колонке таблицы – продукты питания, которые желательно употреблять с осторожностью, ограничено. Обычно те компоненты, из которых состоят эти продукты, нужны организму человека. Однако сочетание этих компонентов не является оптимальным. Например, в таких продуктах может с избытком содержаться сахар. Соответственно, если не злоупотреблять продуктами, обозначенными синим цветом, то и вероятность появления проблем со здоровьем будет ниже. Если употреблять эти продукты много или часто, то могут развиваться те или иные заболевания, связанные с характером питания человека. Врачи их еще называют «алиментарными болезнями».

Наконец, в третьей колонке таблицы – те продукты питания, регулярное или даже однократное употребление которых может привести к ухудшению состояния здоровья человека. Наиболее часто как результат их систематического употребления развивается ожирение (избыточная масса тела), которое в дальнейшем приводит к другим заболеваниям, например, атеросклерозу, возможно сокращение продолжительность жизни человека. Продуктов питания, обозначенных красным цветом, лучше стараться избегать.

Для наглядности лучше всего в классе повесить плакат с изображением продуктов питания на разном фоне или же предложить нарисовать подобный плакат на уроке рисования или черчения. Хорошо, если дети регулярно будут видеть информацию относительно того, какие продукты питания полезны, а какие продукты вредны для здоровья.

Говоря о рационе питания, необходимо изучить с учениками группы продуктов (см. таблицу 4).

Таблица 4. Группы продуктов питания.

Группа	Перечень продуктов питания
I	-хлеб; - крупяные изделия; -макаронные изделия
II	- мясо;

	- птица; - рыба; - бобовые; - яйца; - орехи
III	- овощи; - фрукты; - ягоды
IV	- молочные продукты; - сыры
V	- жиры; - масло; - сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

В процессе создания модели здорового питания школьника приоритет отдается сбалансированному питанию. В этой связи необходимо составить сбалансированное меню ученику на каждый день, в которое включены продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.

1. Основной источник белков: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.
2. Основной источник животных жиров: мясные и молочные продукты.
3. Основной источник растительных жиров: подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.
4. Основной источник легкоусвояемых углеводов: свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.
5. Основной источник пищевых волокон (клетчатки): фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.).

В сбалансированном меню ученика приведенных ниже продуктов в таблице 5 не должно быть более указанной нормы.

Таблица 5. Нормы продуктов в рационе питания ребенка.

<i>Норма</i>	<i>Наименование продуктов питания</i>
5 – 6 ч.л.	сахар
3 шт.	шоколадные конфеты
5 ч.л.	варенье или мед
2 – 3 шт.	вафли
50 гр.	торт
5 – 6 ст.л.	растительное масло
30 гр.	сливочное масло

Реализация КЦП «Здоровое питание» позволяет сориентировать школьную среду на профилактику здоровья ученика: в школьной столовой предлагается здоровая пища; родителям предлагаются информационные сообщения об организации школьного питания

и еженедельном меню для обучающихся и др. Для повышения эффективности работы в данном направлении необходимо:

- проводить практикумы, касающиеся проблемы здорового питания, интегрированные в курс обучения на каждом последовательном уровне обучения;
- проводить профессиональное обучение преподавателей и другого школьного персонала в отношении профилактики здоровья и просвещения на тему здорового питания;
- организовать (или содействовать) школьному общественному проекту в отношении питания;
- проводить обследование на наличие признаков неполноценного питания;
- создавать среду, которая способствует здоровью и здоровому питанию.

В рамках обучения школьников основам рационального питания может быть эффективно проведение специальных тематических уроков по разным предметам (табл. 6). Приводимые в таблице темы являются примерными и могут изменяться в зависимости от нагрузки и особенностей программы. Важно лишь то, что в рамках каждого предмета могут быть даны сведения о рациональном питании. Такой междпредметный подход может позволить более эффективно развивать у школьников навыки рационального питания.

Таблица 6. Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию.

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение.
	Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта
	Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.
	Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания
ИЗО	Рисунок «Мое меню»
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
Классный час	Обсуждение вопросов рационального питания
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
классный час	Ролевая игра «Суд над фаст-фудом»
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.
	Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма

Как следует из данной таблицы, обучение рациональному питанию школьников должно проводиться постоянно на всем протяжении их пребывания в гимназии. Подобные программы не могут быть разовыми акциями, за исключением случаев проведения специальных игр, викторин и т.д. Но и в этом случае желательным является совпадение тематик разовых акций с общей воспитательной работой школы по формированию у детей и подростков навыков рационального питания.

V. Проектно-исследовательская и экспериментальная деятельность школьников.

Важным принципом развивающего образования в гимназии является демонстрация учениками конструктивных путей решения различных актуальных проблем. Одним из способов реализации данного принципа выступает организация *исследовательской и проектной деятельности школьников*, которую следует отнести к современным инновационным образовательным технологиям.

Данное научно-практическое направление требует последовательного решения сразу нескольких сложных дидактических задач:

- использование учениками базовых знаний и умений, усвоенных ими на уроках, для формулировки и поиска решений разнообразных проблем;
- многоаспектное рассмотрение сложных объектов с точки зрения нескольких наук: химии, физики, биологии и т.д.;
- повышение общей компетентности школьников в разных областях, формирование способности самостоятельного критического анализа предлагаемых и используемых в настоящее время производств и технологий;
- участие в социально-значимой деятельности, развитие способностей работы в творческом коллективе и способностей к самостоятельной поисковой деятельности;
- освоение начальных понятий об особенностях, структуре, функциональных характеристиках исследовательской и проектной деятельности.

С нашей точки зрения, и исследовательские, и проектные виды деятельности доступны школьникам и чрезвычайно значимы в системе образования гимназии. Они имеют как общие характеристики, так и различные, специфические черты. К общим характеристикам мы относим:

- общественно-значимые цели и задачи исследовательской и проектной деятельности: как правило, результаты исследовательской, а в особенности, проектной деятельности имеют конкретную практическую ценность, предназначены для общественного использования;
- структура проектной и исследовательской деятельности включает общие компоненты: анализ актуальности данных работ, целеполагание, формулировка задач, которые следует решить, выбор средств и методов, адекватных поставленным целям, планирование, определение последовательности и сроков этапов работ, собственно проведение проектных работ или научного исследования, оформление результатов работ в соответствии с замыслом проекта или целями исследования; представление результатов работ в пригодном для использования виде;
- проведение проектной и исследовательской деятельности требует от разработчиков высокой компетенции в выбранной сфере, творческой активности, собранности, аккуратности, целеустремленности, высокой мотивации;
- итогами проектной и исследовательской деятельности являются не только предметные их результаты, но и интеллектуальное, личностное развитие школьников, рост их компетенции в выбранной для исследования или проекта сфере, формирование умений

сотрудничать в коллективе и способностей самостоятельной работы, уяснение сущности творческой исследовательской или проектной работы.

Вместе с общими чертами существуют и значительные различия проектной и исследовательской деятельности, которые, с нашей точки зрения, заключаются в следующем. Сущность любой проектной деятельности можно обозначить русским словом «замысел». Семантическое наполнение этих двух терминов, с нашей точки зрения, наиболее близко. Таким образом, любой проект направлен на получение вполне конкретного задуманного разработчиком результата – продукта, обладающего определенной системой свойств, предназначенного для определенного конкретного использования. Тогда как в ходе научного исследования, как правило, организуется поиск в какой-то определенной области, и при этом на начальном этапе лишь обозначается направление исследования, может быть, формулируются отдельные (далеко не все) характеристики итогов работ.

Реализацию проектных работ предваряет точное умозрительное представление будущего продукта, разработчик предварительно проектирует в умственном плане результаты проектных работ и только после этого приступает собственно к исполнительному этапу деятельности. Результат проекта должен быть точно соотнесен со всеми характеристиками, сформулированными в его замысле. Тогда как на начальных этапах исследовательской деятельности формулируется лишь гипотеза, то есть «научное допущение или предположение, истинностное значение которого неопределенно». Научная гипотеза выдвигается всегда в контексте развития данной области научных знаний, для решения какой-либо конкретной проблемы, следовательно, формулировка гипотезы всегда сопряжена с постановкой проблемы исследований. Осознание научной проблемы и ее формулировка значимый этап исследовательской деятельности. Итак, логика построения исследовательской деятельности требует, в обязательном порядке, формулировку проблемы исследования, выдвижение гипотезы (для решения этой проблемы) и последующую экспериментальную или модельную проверку выдвинутых предположений. Целесообразно предлагать школьникам для исследования следующие темы:

№ п/п	Проблемы исследования	Целевая аудитория
1.	Мыло в жизни человека.	Обучающиеся 3-9-х классов
2	Мойдодыр.	Обучающиеся 3-9-х классов
3	Похрусти, но потом не грусти.	Обучающиеся 3-9-х классов
4.	Человек есть то, что он ест.	Обучающиеся 3-9-х классов
5.	Без особого труда, но не детская еда.	Обучающиеся 3-9-х классов
6.	Витамины как основа жизни.	Обучающиеся 3-9-х классов

В индивидуальный учебный план гимназии включен предмет основы проектирования. Данный курс позволяет вовлечь школьников в проектно-исследовательскую деятельность и развивать их проектные компетенции. С сентября 2015 года на занятиях основ проектирования ученики стали активно обсуждать проблемы, связанные с культурой питания. В результате школьниками гимназии были разработаны следующие проекты: «Мойдодыр», «Мыло в жизни человека» и др. Данное направление работы в КЦП «Здоровое питание» позволит не только сформировать систему знаний по теме программы, но и обозначить проблемы и включать в их решение учеников и родителей гимназии.

VI. Работа с сетевыми партнёрами внутри и вне гимназии.

Осуществляя принципы взаимодействия с различными учреждениями и организациями, педагогический коллектив МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбурга стремится использовать все возможности для усиления практической направленности здоровьесберегающих мероприятий, вовлечения обучающихся в активную социально значимую деятельность в рамках КЦП «Здоровое питание».

Социальное партнерство внутри и вне гимназии охватывает различные ее стороны деятельности (см. таблицу 7).

Таблица 7. Социальное партнерство внутри и вне МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбурга в рамках КЦП «Здоровое питание».

№	Наименование организации	Начало творческих контактов (год)	Уровень контактов	Результат контактов
1.	Кафедра здоровьесбережения УГМА	2015г.	Администрация, педагогический коллектив	-создание системы повышения квалификации педагогических работников гимназии.
2.	Детская городская больница № 11	2010г.	Администрация, медицинский персонал гимназии.	- создание системы сопровождения процесса оздоровления школьников через употребление ими кислородных коктейлей; - участие в работе комиссии по бракеражу блюд.
3.	ООО «Катеринбург»	2018г.	Администрация, педагогический коллектив	- осуществление программы организации горячего питания в гимназии
4.	Департамент здравоохранения г.Екатеринбурга	2018г.	Администрация, педагогический коллектив	- осуществление научного сопровождения КЦП «Здоровое питание»
5.	Координационно – методический центр гимназии по сохранению и укреплению здоровья	2019г.	Администрация, педагогический коллектив, ученическая и родительская общественность	- осуществление контроля реализации КЦП «Здоровое питание» через работу комиссии по здоровьесбережению Совета гимназии; - осуществление контроля качества горячего питания.
6.	Департамент образования Администрации города Екатеринбурга	2018г.	Администрация, педагогический коллектив	- осуществление контроля качества горячего питания.

VII. Информационный ресурс КЦП «Здоровое питание».

Полная и интересно подготовленная информация по КЦП «Здоровое питание» имеет огромное значение для информирования всех субъектов образовательного процесса гимназии. Информационно- методический ресурс гимназии «Здоровое питание» представлен широко.

Это библиотека, компьютерный класс, локальная сеть и доступ в Интернет и др. Это позволяет обучающимся и педагогам быть в курсе событий по проблеме программы, ориентироваться в изменениях, происходящих в аспекте школьного питания, в гимназии, городе, регионе, использовать в образовательно - воспитательном процессе ресурсы глобальной сети.

В 2008 года был разработан и размещен в сети Интернет официальный сайт гимназии (e-mail: soch154@eduekb.ru где находится вся основная информация о гимназии, а также помещаются новости, события и др. На сайте гимназии есть раздел

«Школьное питание», материалы (презентации, методические рекомендации, инструкции и др.).

На настоящее время в гимназии создана современная техническая база, позволяющая полноценно преподавать интегрированные курсы в рамках данной программы.

Большое внимание в гимназии уделяется формированию информационной культуре субъектов образовательного процесса. Вся деятельность отражается на информационных стендах, которые помогают донести необходимую и важную информацию до обучающихся, педагогов и родителей, делая ее доступной для всех участников образовательного процесса. В гимназии оформлен стенд «Это полезно знать...» по КЦП «Здоровое питание». Кроме того, в образовательном учреждении выпускается газета «Муравейник», в которой есть рубрика «Поговорим о здоровом питании школьников».

Родители и ученики могут в любое время ознакомиться с Уставом гимназии Положениями, регламентирующими различные стороны жизни гимназии, расписанием уроков, кружков, получить информацию о победах, достижениях наших учеников в различных конкурсах, спортивных соревнованиях и др.

Школьная библиотека является центром концентрации всех информационных ресурсов, так как туда стекается значительная часть информации и где она: хранится, классифицируется, упорядочивается, редактируется, предоставляется пользователям.

Актный зал оснащён мультимедийной аппаратурой. В нём используются коллективные формы проведения занятий (уроки – конференции, уроки – семинары, уроки – лекции). Для учителей и учеников созданы благоприятные условия для продуктивной работы. Использование на уроках мультимедийных, обучающих программ, тестовых упражнений, компьютерных презентаций с планом занятий и основными тезисами изучаемой темы позволяет более эффективно организовывать образовательный процесс.

Информационно – ресурсный центр гимназии расширяет возможности учеников и учителей. Теперь, не выходя из гимназии, можно найти, обработать, размножить, скопировать и использовать информацию в процессе обучения и воспитания.

Итак, все объекты и субъекты модели организации здорового питания школьников в МБОУ гимназии № 161 г. Екатеринбурга нацелены на создание модели культуры питания ученика (см. приложение № 3). Данная модель – это результат системной работы педагогического коллектива по КЦП «Здоровое питание».

V. Предмет эксперимента

Исследование предмета эксперимента позволит получить нам новое знание о факторах, влияющих на изменение качества питания в гимназии. Предметом исследования является процесс создания модели организации здорового питания школьников, которая формируется через различные образовательные воздействия (разного рода образовательные программы и проекты, технологии, формы и методы работы, внутренний уклад гимназии, дополнительное образование, в том числе воспитательную систему, развивающие и проектно - исследовательские среды); направленные на формирование культуры питания обучающихся.

Образовательные учреждения представляют собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс формирования культуры питания учеников, а также формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. Для того чтобы достичь эффективных результатов, нужна некая модель, в создании которой принимают участие все субъекты образовательного процесса:

администрация, педагоги, ученики, родители, сетевые партнеры и др. Каков будет процесс создания модели здорового питания школьников? На что необходимо будет обратить внимание в работе над созданием данной модели? На эти вопросы мы постараемся ответить в этом разделе КЦП «Здоровое питание».

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен гимназии, с частым посещением ресторанов фаст-фуд, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и слабым контролем со стороны родителей.

Системная и качественная организация рационального питания школьников может позволить достигнуть следующих основных целей:

- рост учебного потенциала детей и подростков;
- улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе – улучшение репродуктивного здоровья;
- снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- улучшение успеваемости школьников;
- повышение общего культурного уровня субъектов образовательного процесса.

По сравнению с другими способами укрепления здоровья населения, темы школьных программ, направленные на формирование навыков рационального питания – один из наиболее выгодных путей инвестирования в дело укрепления здоровья нации в целом, что доказано результатами международных исследований.

Процесс создания модели организации здорового питания школьников основан на инновационных здоровьесберегающих технологиях, являющихся ресурсом данной программы.

1. Педагогические технологии.

Педагогическая технология - это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя. Сегодня в российском образовании провозглашен принцип вариативности, который позволил педагогическому коллективу гимназии выбирать и конструировать педагогический процесс по различным моделям, включая авторские. В этом направлении идет и прогресс образования в рамках КЦП «Здоровое питание»: разработка различных вариантов его содержания, использование возможностей современной дидактики в повышении эффективности образовательных структур; научная разработка и практическое обоснование новых идей и технологий и др. При этом важна организация своего рода диалога различных структур модели среды программы, апробирование в практике новых форм работы, использование в условиях гимназии целостных образовательных систем.

В этих условиях учителю необходимо ориентироваться в широком спектре современных инновационных технологий, идей, школ, направлений, не тратить время на открытие уже известного, а использовать весь арсенал российского педагогического опыта.

Гимназия – образовательное учреждение полисистемное с подсистемами учебной, трудовой, художественно-эстетической, спортивной, научной деятельности, включающей различные формы коммуникации и общения детей и взрослых.

В учреждении задана инновационная направляющая в образовательно – воспитательной деятельности, которая построена на оригинальных (авторских) идеях и

технологиях. В работе по реализации целей и задач КЦП «Здоровое питание» используются различные типы технологий.

1. Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания.
2. Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия.
3. Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла.
4. Воспитание культуры здоровья и культуры питания (факультативные занятия по развитию личности ученика, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

Выделенные технологии представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности обучающегося в образовательный процесс:

1. Внесубъектные: технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
2. Предполагающие пассивную позицию ученика: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.
3. Предполагающие активную субъектную позицию ученика: различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья и культуры питания.

Кроме здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе гимназии в аспекте КЦП «Здоровое питание» применяют самые различные педагогические инновации. К ним относятся:

1. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) в образовательно – воспитательном процессе. Внедрение ИКТ в содержание образовательно – воспитательного процесса подразумевает интеграцию различных предметных областей с информатикой, что ведет к информатизации сознания обучающихся и пониманию ими процессов информатизации в современном обществе (в его профессиональном аспекте). Существенное значение имеет осознание складывающейся тенденции процесса информатизации гимназии: от освоения школьниками начальных сведений об информатике к использованию компьютерных программных средств при изучении общеобразовательных предметов, а затем к насыщению элементами информатики структуры и содержания образования, осуществления коренной перестройки всего учебно-воспитательного процесса на базе применения информационных технологий. В результате в методической системе гимназии появляются новые информационные технологии, а выпускники гимназии имеют подготовку к освоению новых информационных технологий в будущей трудовой деятельности.
2. Личностно – ориентированные технологии в образовательно – воспитательном процессе. Данные технологии ставят в центр всей образовательной системы гимназии личность ребенка, обеспечение комфортных, бес конфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных потенциалов. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но и субъект приоритетный; она является целью образовательно – воспитательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.
3. Психолого-педагогическое сопровождение внедрения инновационных технологий в образовательно-воспитательный процесс гимназии.

Для обучения школьников принципам рационального питания необходимо тесное взаимодействие департамента здравоохранения, департамента образования, администрации гимназии, педагогического коллектива, Совета по питанию и родителей (Таблица 8).

Только в этом случае КЦП «Здоровое питание» может быть максимально эффективной.

Таблица 8. Основные направления работы и ее уровни при обучении школьников рациональному питанию.

Департамент образования, департамент здравоохранения	Администрация гимназии	Педагогический коллектив	Медицинские работники	Родители обучающихся
- обеспечение бесплатного школьного питания социально незащищенным и мало обеспеченным школьникам; - заключение договора с организацией общепита, обеспечивающей поставку полноценных школьных завтраков и обедов; - формирование требований к меню школьных столовых с учетом последних достижений диетологии; - обеспечение мониторинга, наблюдения и контроля организации питания в гимназии; - экспертное сопровождение процесса реализации КЦП.	-обеспечение школьников кипяченой питьевой водой; -введение ограничения или запрета на продажу чипсов, батончиков и др. «нездоровых» продуктов питания в гимназии; - планирование и организация проведения мероприятий, направленных на обучение школьников принципам рационального питания.	- проведение тематических уроков и классных часов по рациональному питанию; - проведение родительских собраний с обсуждением системы и принципов организации питания; - участие в программах по обучению школьников основам рационального питания; - проявление интереса к питанию учеников между занятиями.	-проведение тематических лекций, бесед для всех школьников; -проведение индивидуальных тематических бесед со школьниками, имеющими проблемы со здоровьем вследствие нерационального питания; -контроль за санитарно-гигиеническим состоянием школьной столовой; -своевременное направление на консультацию и/или лечение школьников, имеющих проблемы со здоровьем вследствие нерационального питания	-организация рационального питания дома; -объяснение ребенку, что нельзя есть на ходу, в сухоматку и т.д.; -проявление интереса к пище, употребляемой ребенком вне дома; -участие в мероприятиях, проводимых гимназией по обучению школьников навыкам рационального питания.

Для эффективной организации процесса создания модели здорового питания школьников необходимы:

1. Информационно - аналитическое обеспечение образовательно – воспитательного процесса и управление качеством образования и воспитания школьников. Применение такой инновационной технологии, как информационно – аналитическая методика управления качеством обучения и воспитания, позволяет объективно, беспристрастно проследить развитие во времени культуры питания у каждого ребенка в отдельности, класса, параллели, гимназии в целом.

2. Мониторинг формирования и развития культуры ребенка. Анализ и диагностика качества обучения и воспитания каждого ученика при помощи тестирования и построения графиков динамики развития и «окультуривания» ребенка.

3. Воспитательные технологии как ведущий механизм формирования современного ученика. Является неотъемлемым фактором в современных условиях обучения. Реализуется в виде вовлечения школьников в дополнительные формы развития личности: участие в культурно-массовых мероприятиях по национальным традициям, театре, центрах детского творчества и др.

4. Дидактические технологии как условие развития образовательного процесса гимназии. Здесь могут реализовываться как уже известные и зарекомендовавшие себя приемы, так и новые. Это - самостоятельная работа с помощью учебной книги, игра, оформление и защита проектов, обучение с помощью аудиовизуальных технических средств, система «консультант», групповые, дифференцированные способы обучения - система «малых групп» и др. Обычно в практике применяются различные комбинации этих приемов.

В ходе реализации целей и задач КЦП «Здоровое питание» по направлениям деятельности, отраженным в модели организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников, используются разнообразные технологии (табл. 9).

Таблица 9. Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе по реализации КЦП «Здоровое питание».

№	Технология	Результативность
1	Игровые технологии	1. Расширяют кругозор и познавательную активность, формируют определенные навыки и умения, необходимые для практической деятельности. 2. Способствуют более прочному усвоению знаний, формированию умения учащихся работать творчески и самостоятельно снятия психоэмоционального напряжения. 3. Развитие различных видов памяти: образной, ассоциативной, словесно-логической. 4. Смена деятельности учащихся с учётом возраста, непринуждённая обстановка на уроке, разгрузка умственной деятельности, концентрация внимания в нужные моменты.
2	Технология проблемного обучения	1. Перенос акцента с передачи обучаемым готовых знаний к добыванию их в процессе активной учебно-познавательной деятельности, 2. Каждый будет услышан на уроке, это позволяет не сомневаться в себе, а узнать, правильно я мыслил или нет, и какие аргументы приводит наука. Это снимает напряжение на уроке, позволяет проявить активность, размышлять, не быть скованным, а необходимо добывать знания самостоятельно через поиск новых знаний и через услышанные точки зрения.

3	Технология совместной деятельности	Оптимистический подход к ребёнку и его будущему, видеть перспективы развития своего потенциала, как учителя, и ребёнка, как саморазвивающуюся личность, стремящуюся к большему. Обеспечивается активность большинства учащихся с учётом его возможностей и индивидуальных склонностей. Возможность выбора учащимися объёма, сложности и формы домашнего задания. Как итог: создание благоприятного психологического климата.
4	Дидактическая многомерная технология (построение смысловых моделей знаний)	В работу включаются ученики с разным типом восприятия, что позволяет осуществлять индивидуальный подход в обучении, и предъявлять требования к ребёнку по уровню его способностей. Снимает напряженность в работе, так как каждый выбирает свой темп работы.
5	Информационная технология	Культура работы с информацией, в том числе и с применением компьютера. Развитие информационной компетентности, развитие коммуникативной компетентности, развитие деятельностного подхода, развитие творческого мышления, умение делать выводы. Уметь обрабатывать информацию в различных прикладных программах. Через творческие работы (графика, анимация) идет выражения внутреннего мира ребенка. Это все способствует развитию здоровой, современной и гармонично развитой личности.
6	Технологии интегрированного обучения.	Интеграция увеличивает информативную емкость урока, позволяет находить новые факторы, которые подтверждают или углубляют определенные наблюдения, выводы учащихся при изучении различных предметов. Способствует развитию творческого мышления учащихся, позволяет им применять полученные знания в реальных условиях, является одним из существенных факторов воспитания культуры, важным средством формирования личностных качеств, направленных на доброе отношение к природе, к людям, к жизни. Уроки снижают утомляемость головного мозга, создают комфортные условия для ребенка как личности, повышают успешность обучения, позволяют избежать ситуации, когда тот или иной предмет попадает в разряд нелюбимых. Межпредметная интеграция позволяет направить урок в русло сотрудничества, взаимопомощи, сократить время на изучение нового материала

7	Технология проектно-исследовательской деятельности	Исследовательская деятельность учащихся направлена на выявление сущности изучаемых явлений и процессов, открытие и систематизацию новых знаний, поиск закономерностей, описание, объяснение, проектирование. Способствует переводу ученика из пассивного объекта обучения в деятельный субъект. Помогает развить одно из ценнейших достоинств: умение слушать другого, вникать в его доказательства, сравнивать чужую точку зрения со своей
8	Развитие критического мышления через чтение и письмо (РКМЧП)	позволяет добиваться таких образовательных результатов, как умение работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний; умение выражать свои мысли (устно и письменно) ясно, уверенно и корректно по отношению к окружающим; умение вырабатывать собственное мнение на основе осмысления различного опыта, идей и представлений; умение решать проблемы; способность самостоятельно заниматься своим обучением (академическая мобильность); умение сотрудничать и работать в группе; способность выстраивать конструктивные взаимоотношения с другими людьми.
9	Личностно-ориентированное обучение	Учащийся – субъект учебного процесса, осуществляет осознанный отбор и анализ социальной и учебной мотивации, отсюда следует внутренняя мотивация и комфортность статусной самоидентификации, снижение (вплоть до отсутствия) психологических реакций частичного отторжения предлагаемых учителем моделей социального поведения и продуктов УПД. Рост качества ЗУН.
10	Технология группового обучения или техника работы в группах	Повышение активности обучающихся, мотивации как внешней, так и внутренней, отсутствие стрессовых ситуаций, формирование толерантности
11	Педагогика сотрудничества	Оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья, формирование положительной Я-концепции личности подростка.

2. Технологии приготовления горячего питания.

При тепловой обработке в продуктах происходят физические и химические процессы, в результате которых изменяются их консистенция, цвет, запах и вкус. Под влиянием тепловой обработки обычно повышается перевариваемость белков, жиров и углеводов. Нарушение режима тепловой обработки приводит к нежелательным изменениям цвета, образованию веществ, имеющих неприятный запах и вкус, большим потерям пищевых веществ, снижает усвояемость продуктов, особенно белков мяса, печени, яиц, кальмаров, креветок. Поэтому следует соблюдать правильность ведения тепловой обработки.

Все приемы тепловой обработки в зависимости от среды, в которой производится нагрев, делят на два основных вида: варка и жарка. Кроме них, различают комбинированные способы (тушение, запекание, обжаривание вареных продуктов) и вспомогательные приемы (бланширование, пассерование).

А). Варка. В зависимости от способа нагрева и греющей среды варку можно осуществлять: основным способом, при котором продукт полностью погружен в жидкость, и частичным погружением в нее (припускание), а также паром атмосферного, повышенного и пониженного давления; в СВЧ-полях (электромагнитное поле сверхвысоких частот).

Основным способом варят супы, каши, макаронные изделия, мясо, рыбу, птицу, овощи. Этот процесс осуществляют в воде, бульоне, молоке или другой жидкости (соотношение продукта и среды - от 1:1 до 1:6) при температуре около 100°C, в отдельных случаях при пониженной температуре (75-80°C). Варку производят в кастрюлях, наплитных и стационарных варочных котлах.

Процесс варки обычно осуществляют, нагревая жидкость до кипения, после чего дальнейшую тепловую обработку проводят при слабом кипении, уменьшив нагрев, либо доводят до готовности (за счет аккумулированного тепла), прекращая нагрев. При этом достигается равномерное прогревание продуктов.

Для ускорения готовности применяют варку при повышенном давлении — 98-176,4 кПа (1-1,8 ат) в варочных аппаратах с герметической крышкой (скороварки, автоклавы) при 115-130°C. Проводят также варку при пониженном давлении в вакуум-аппарате (например, плодов и ягод) при 80-90°C.

Припускание применяют для приготовления продуктов с большим содержанием влаги и нежной консистенцией: многие овощи, рыба, изделия из рубленой и кнельной массы. Припускание осуществляют в кастрюлях или сотейниках с закрытой крышкой в объеме жидкости, покрывающем продукты не более чем на 1/3. Сочные плоды припускают без добавления жидкости, в собственном соку, выделяющемся при их нагревании. Греющей средой являются жидкость и образующийся при кипении пар.

Варка в СВЧ-аппаратах приближается к припусканию, так как продукт доходит до состояния готовности в собственном соку. Продолжительность тепловой обработки в 2-6 раз короче, чем при припускании, сохранность пищевых веществ выше, пригорание изделий исключается, санитарно-гигиенические условия труда лучшие. СВЧ-нагрев обычно применяют для приготовления рыбы, крупнкусковых мясных полуфабрикатов, птицы, а также выпекания бисквитов, запекания фруктов, разогревания охлажденной и замороженной готовой кулинарной продукции.

При варке паром продукт не соприкасается с жидкостью, а прогревается образующимся при кипении паром. Отсюда потери растворимых веществ меньше, чем при припускании. Варку паром атмосферного давления производят в котлах, используя паровые коробки или сетчатые вкладыши, либо в пароварочных шкафах.

Варка на *водяной бане* происходит при 40-70°C; греющей средой является влага продуктов. В диетпитании омлеты, яичную кашку, пудинги, некоторые соусы готовят в посуде, которая помещается в другую, с горячей водой, или в специальной водяной бане с регулируемой температурой.

Б). Жарка. Греющей средой является жир или нагретый воздух. Температура жаренья значительно выше, чем варки, поэтому поверхностный слой обжариваемого продукта быстро обезвоживается и покрывается корочкой, а внутренние слои нагреваются не выше

100°C и фактически припускаются в собственном соку. В зависимости от среды, в которой производится нагрев, различают несколько видов жарки.

На *открытой жарочной поверхности* жарят на сковородах или противнях с небольшим количеством жира (15-10% от массы продуктов) или без него при 150-180°C до кулинарной готовности картофель, овощи, натуральные мясные изделия, блинчики и др. Если к моменту образования корочки изделия не готовы, их дожаривают в жарочном шкафу.

Жарка во *фритюре* — продукт в жарочной ванне фритюрницы полностью погружен в нагретый до 130-190°C жир. Применяют для изготовления жареного картофеля, мучных кондитерских изделий, рыбы, нерыбных морепродуктов, а также предварительно сваренных до готовности мяса и птицы. Продолжительность тепловой обработки — 5-10 мин. Для стекания жира и сохранения хрустящей корочки из фритюра вынимают шумовкой, перекладывают на сито и при необходимости дожаривают в жарочном шкафу.

Жарка в замкнутом объеме — в жарочных и пекарских шкафах, духовках; греющей средой служит горячий воздух. Жарят крупные куски мяса, птицы, кроликов или выпекают изделия из теста при различных температурных режимах.

Жарка в поле инфракрасных (ИК) излучений. Осуществляют в специальных аппаратах: плиты для запекания, электрогрили и др. ИК-нагрев считают промежуточным между поверхностным и объемным; время жарки сокращается в 2-6 раз.

В). Комбинированные приемы тепловой обработки позволяют достигнуть сочности и мягкости готовых блюд и приобретения дополнительных вкусовых качеств.

Тушение — продукты обжаривают до образования корочки, а затем припускают в соусе или бульоне с добавлением ароматических приправ.

Запекание — продукты, доведенные до готовности или полуготовности (вареные, припущенные, жареные), иногда сырые, с целью образования румяной корочки запекают при 200-300°C с добавлением соусов, яиц, сметаны (блюд из мяса, рыбы, овощей) или без соусов (запеканки, пудинги, рулеты, макаронники).

Варка с последующим обжариванием применяется для приготовления гарнирного картофеля, а также тех продуктов, которые нельзя довести до готовности одной жаркой (жареные мозги, почки и т. д.). В диетпитании этот прием используют для уменьшения содержания азотистых экстрактивных веществ в мясных и рыбных продуктах.

Г). Вспомогательные приемы.

Пассерование — кратковременное обжаривание с небольшим количеством жира. Обычно пассеруют морковь, петрушку, сельдерей, томаты, лук для придания им особого вкуса и фиксации переходящих в жир ароматических красящих веществ. Эти полуфабрикаты употребляют при изготовлении супов, соусов, вторых блюд. Для пассерования нарезанные овощи кладут в посуду слоем не более 4-5 см с разогретым до 130-140°C жиром (15-20% к массе продукта) и обжаривают при перемешивании в течение 20-25 мин при 110-120°C. Пассеруют также муку с жиром (соотношение 1:1) или без жира для удаления запаха сырости, приобретения светло-коричневого цвета и снижения способности образования клейковины при последующем разведении горячей жидкостью. Пассерованной мукой заправляют супы, на ее основе готовят соусы.

Д). Бланширование — кратковременная (1-5 мин) обработка продуктов кипящей водой (ошпаривание) или паром. Применяют для облегчения механической очистки ряда рыбных и нерыбных продуктов моря, удаления привкуса горечи (некоторых сортов капусты, репы, брюквы), сохранения цвета, вкуса и консистенции у очищенных овощей и фруктов в процессе их последующей обработки.

VI. Цель и задачи эксперимента

Основываясь на анализе данных о здоровом питании у школьников и их родителей, коллектив учителей гимназии пришел к выводу о необходимости в дальнейшей своей работе реализовать принципы многообразия в педагогической практике, основанные на осмыслении различных типов трансляции знаний о здоровом образе жизни и нормах здорового питания, а также выборе соответствующей образовательной системы, близкой к реальной жизни.

Главным звеном в образовательном процессе является обеспечение оптимальных для каждого ребенка и педагога условий для формирования культуры питания и создания здоровьесберегающей среды.

Приоритетными направлениями КЦП можно считать следующие:

1. *Реализация принципа многообразия обучения «внутри».*
2. *Выявление оптимальной для развития личности ученика и педагога модели соотношения интегрированного и дифференцированного подходов в образовательном процессе.*
3. *Реализация комплексного подхода к развитию, обучению и воспитанию через обновление содержания образования на всех возрастных ступенях обучения.*

Необходимо отметить, что данные направления многогранны и требуют определенного времени на достижение значимых результатов по каждому из них. Поэтому работа по программе планируется поэтапно и предполагается корректировка поставленных перед коллективом задач по мере продвижения к намеченной цели.

Понимание проблем, встречающихся при реализации каждого направления, и их специфики в ряду других образовательных проблем, поиск возможных подходов к их постановке и решению, уже разработанных в образовании, - все это требует организации комплексных исследований.

Подходы к проблеме сохранения и развития здоровья школьников через здоровое питание как проблеме формирования здорового поколения характеризуется рядом противоречий:

- между общественно-государственной потребностью в формировании здорового поколения, заявленной в Конституции Российской Федерации, Законе Российской Федерации «Об образовании», национальной Доктрине развития образования и реальными условиями жизни и обучения школьников;
- между фактическим состоянием здоровья школьников и неготовностью образовательного учреждения сохранять и развивать их здоровье;
- между притязаниями выпускников школ на успешную самореализацию и их отношением к здоровью и здоровому образу жизни как условию этой успешности;
- между необходимостью перехода к созданию здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы и недостаточной теоретической и практической проработанностью условий её формирования;
- с одной стороны, социально-экономическая ситуация в регионе негативно сказывается на здоровье обучающихся (падение производства, безработица, рост цен на продукты, товары первой необходимости), с другой стороны – здоровье - понятие комплексное - состояние полного физического, психологического, нравственного, духовного и социального благополучия. Выход: оздоровление необходимо осуществлять не только через физическую культуру, но и на духовном, культурном, нравственно-эстетическом направлениях;
- между вкусовыми предпочтениями школьников и здоровым питанием - фактором, обеспечивающим адекватные процессы роста организма;
- между природой потребностей организма ребенка в питательных веществах и условиями для развития этих потребностей.

Из вышеперечисленных противоречий вытекает проблема исследования: *каковы пути и средства создания модели организации здорового питания в МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбурга как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников.*

Цель исследования:

- проанализировать существующую систему организации горячего питания в гимназии с целью определения сильных и слабых сторон данной деятельности, возможностей и угроз;
- определить совокупность форм, методов и средств формирования культуры питания субъектов образовательного процесса с целью сохранения и развития здоровья школьников.

Стратегическая цель (цель эксперимента): разработка модели организации здорового питания школьников, создающей условия всем участникам образовательного процесса для приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровое и рациональное питание.

Тактическая цель: создание организационной системы мониторинга и контроля за состоянием здорового питания обучающихся, процессом формирования культуры питания у всех субъектов образовательного процесса.

Педагогическая цель: формирование у педагогов нового отношения к ребенку не как к объекту обучающих воздействий, а как к самоизменяющемуся субъекту учения со своей траекторией развития и саморазвития, со своей культурой питания.

В основе данной цели лежит признание индивидуальности, самобытности, самоценности каждого человека, его развитие не как «коллективного субъекта», но, прежде всего, как индивида, наделенного своим неповторимым субъективным опытом и общей культурой.

Задачи эксперимента:

1. Обосновать педагогические условия и приоритетные подходы к формированию культуры питания с целью сохранения и развития здоровья школьников.
2. Выделить факторы, влияющие на сохранение и развитие здорового питания школьников.
3. Сконструировать и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность модели организации здорового питания с целью сохранения и развития здоровья школьников.
4. Разработать научно-методические рекомендации по формированию культуры питания школьников.

На первом этапе работы по КЦП «Здоровое питание» *концептуальные подходы к решению проблем исходят из педагогической цели и цели эксперимента* и реализуется на основе:

- введения в образовательно - воспитательный процесс разнообразных здоровьесберегающих технологий;
- создания пространства для формирования культуры питания всех субъектов образовательного процесса;
- разработки и апробации различных инновационных образовательных и воспитательных проектов по проблеме КЦП «Здоровое питание».

В процессе перехода общеобразовательного учреждения как сложной педагогической системы на уровень его качественно нового состояния (экспериментальная площадка), необходимы действия по достижению промежуточных результатов, направленных на достижение цели эксперимента, исходя из которой *формируются следующие группы задач:*

1. Формирование личности обучающегося со сложившимися разными видами культур: здорового образа жизни, питания, интеллектуального труда, нравственной, творческого труда и др.:

- недопущение перегрузки обучающихся в учебно - воспитательном процессе;
- оптимальная организация учебного дня и недели с учетом санитарно - гигиенических норм, возрастных особенностей и индивидуально – личностных способностей детей;
- выявление на ранних этапах основных способностей детей для успешного продвижения их к цели, которую они сами себе поставили;
- создание условий для формирования культуры питания школьников, развития их познавательных способностей и умений выбора продуктов здорового питания через полученные знания и умения в образовательной деятельности;
- предоставление каждому ученику, опираясь на его способности, склонности, интересы, ценности, ориентации и субъектный опыт, возможность реализовать себя в познании, учебной и проектно-исследовательской деятельности, поведении;

- создание творческого пространства в гимназии посредством сети дополнительного образования, научных и творческих групп школьников, научно – практических конференций, фестивалей по теме КЦП и др.;
- привлечение обучающихся к активному участию в научно - исследовательской и творческой деятельности по вопросам здорового питания, проводимых на городском, районном, международном уровнях и др.

2. Формирование творчески работающего коллектива педагогов:

- совершенствование методов обучения и воспитания;
- внедрение инноваций, координация и стимулирование научно - исследовательских разработок педагогов по вопросам здорового питания;
- организация научно - исследовательской работы педагогов через семинары, научные и творческие общества учащихся, исследовательские и творческие лаборатории педагогов, научно - практические конференции и др.;
- организация публикаций творческих работ педагогов, специалистов и руководителей гимназии;
- стимулирование (в том числе материально) творческих и научных поисков педагогов по проблеме КЦП «Здоровое питание».

3. Организация образовательно - воспитательного процесса:

- разработка рабочей концепции «Здоровое питание», являющейся теоретическим и методическим основанием для практической деятельности педагогического коллектива;
- формирование культурной образовательной ситуации в гимназии в целом;
- совершенствование системы обучения (переход на здоровьесберегающие технологии при формировании культуры питания школьников);
- создание условий для запуска, разворачивания и поддержания исследовательской работы в гимназии;
- реализация принципа многообразия в педагогике через обновление содержания образования и организации образовательного процесса;
- разработка проекта системы развития творческого мышления и творческой индивидуальности личности ученика и педагога;
- развитие взаимодействия учебных дисциплин на основе межпредметных связей;
- научно - методическое обеспечение инновационных технологий образования и механизмов их реализации;
- гармонизация процессов обучения, воспитания и развития за счет адаптивных технологий;
- реализация принципа многообразия в УВП;
- организация локальных исследований внутри разрабатываемой модели организации здорового питания;
- разработка критериальной базы для определения уровня сформированности культуры питания школьников и знаний о нормах здорового питания;
- создание Банка методик отслеживания основных результатов мониторинга в рамках КЦП «Здоровое питание» (уровень культуры питания, уровень здоровья, соблюдение гигиенических требований и др.);
- объединение усилий педагогов, специалистов гимназии и родителей для решения проблем целеполагания и прогнозирования развития знаний школьников по вопросам здорового питания;
- изучение и формирование стиля родительского взаимодействия с детьми и педагогами, обеспечивающего успешное формирование и развитие личности ребенка со сформированными культурами;
- управление становлением инновационной образовательной среды гимназии;
- развитие сетевого взаимодействия с другими образовательными учреждениями, работающими по данной проблеме;
- ведение документации исследовательской работы.

Сегодня гимназия в большей степени нацелена на реальное продвижение ребенка в обучении. Это невозможно без формирования у него всех видов культур, развития у школьника механизма самообразования, самореализации и создания устойчивой мотивации к учению.

Чтобы способствовать формированию у ребенка культуры питания, мы разрабатываем в гимназии систему погружения учеников в данную среду. Эта система включает в себя требования к вовлечению школьников в разные виды деятельности: от занятий искусством до выполнения научных работ и исследовательских проектов, ориентирует на создание условия для достижения выпускниками повышенного уровня образованности и общей культуры.

VII. Гипотеза эксперимента

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей жизни, каким бы трудом он не занимался.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Организация рационального питания школьников может позволить достигнуть следующих показателей:

- рост учебного потенциала детей и подростков;
- улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе – улучшение репродуктивного здоровья;
- снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в гимназии и в течение дальнейшей жизни;
- улучшение успеваемости школьников;
- повышение их общего культурного уровня.

Первое наше предположение заключается в следующем. Целенаправленная работа с родителями, связанная с выращиванием культурных образовательных потребностей в области здорового питания, окажет существенную помощь в выборе для их детей адекватной образовательной системы, так как форма педагогических отношений, заложенных в семье, влияет на тип отношения ребенка к окружающим людям, своим потребностям, процессу и миру в целом. Отсюда следует, что комплексная работа с родителями (психологические тестирования, анализ семейных традиций, вовлечение родителей в мероприятия по проблеме здорового питания и др.) позволит педагогическому коллективу гимназии выбрать образовательную систему для школьников, которая создаст ситуации успеха для ребенка. Кроме того, концептуальные основы модели организации здорового питания, мы считаем, найдут отражение и в семейных образовательных традициях.

Второе наше предположение заключается в том, что на начальном этапе разработки модели организации здорового питания создание максимальных возможностей учителям для расширения их педагогического кругозора по данной проблеме можно осуществить за счет реального их участия в научно - практических конференциях, семинарах, тренингах и др. Если не регламентировать педагогов ни количеством осваиваемых образовательных технологий, ни формами организации образовательной деятельности, то, опираясь на собственную педагогическую интуицию, учителя самоопределятся в многообразном культурном

образовательном пространстве, а это позволит в полной мере развернуть им затем собственную образовательную практику в аспекте проблемы КЦП «Здоровое питание». Кроме того, если педагог хочет работать именно по проблеме развития культуры питания школьника, то он включится в исследовательскую деятельность, которая позволит ему осуществлять каждодневную педагогическую работу в рамках эксперимента.

В модели полисистемной гимназии с учетом целей и задач КЦП «Здоровое питание» должна реализовываться модель личностно - ориентированного обучения. Что для этого необходимо:

1. *Принять концепцию образовательного процесса не как соединение обучения и воспитания, а как развитие индивидуальности, становление способностей, где обучение и воспитание органически сливаются.*

2. *Выявить характер взаимоотношений основных участников образовательного процесса: управленцев, учителей, учеников, родителей.*

3. *Определить критерии эффективности инновационности образовательного процесса.*

Кроме того, для развития с точки зрения здоровьесбережения и общей культуры школьников вообще, и культуры питания, в частности, нужны такие образовательные технологии, которые бы обеспечивали становление способов образовательной деятельности через обучение (введение приемов рационального выполнения образовательных действий); контроль за процессом учения (т.е. трансформацией приема в способ, как личностного образования); оценку сложившихся способов образовательной работы по их использованию учеником (самостоятельно, по собственной инициативе).

Третье наше предположение касается учебных программ, в рамках которых проводятся интегрированные занятия. Но, как сказал Гиппократ много веков назад: «Пусть ваша пища будет вашей медициной и пусть вашими лекарствами будет ваша пища».

Вот и возникла проблема: как в гимназии создать такую среду, в которой будут созданы условия для формирования и развития культуры питания ребенка как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников.

Один из возможных путей решения данной проблемы, мы считаем, - обогащение учебной программы, так как повышение мотивации школьников к вопросам рационального питания изменения его содержания недостаточна.

Образовательное пространство предполагает свободу и активность всех участников взаимодействия и ориентировано на:

-построение учебной программы таким образом, чтобы обучающиеся могли заниматься тем видом деятельности, который им наиболее полезен;

-оказание помощи со стороны учителя каждому ребенку при выборе посильных задач в соответствии с его интересами;

-обучение детей методам решения задач, а также поиск применения результатов деятельности ученика.

Взяв за основу модель культуры здорового питания школьника, мы предполагаем обогащать программы через связь науки, искусства и культуры следующих курсов: химия, литература, биология, география, история, ОБЖ, технология.

Почему именно с искусством и культурой? Во - первых, наука и искусство отражают один и тот же реальный мир, но разными средствами: наука -понятиями, теориями, моделями, а искусство - образами, что ближе к чувствам обучающихся. Во - вторых, образование - это часть культуры, и не только общечеловеческой, но, прежде всего, национальной. Отказ от познания культуры своего народа ведет к национальному вырождению и нравственному одичанию.

Немного скажем о том, как можно практически осуществить связь науки, искусства, и культуры на уроках. Например, на уроках химии обучающиеся узнают о химических элементах и веществах, которые входят в состав продуктов питания.

Такой путь поможет школьникам на основе свободы выбора изучать области знаний, которых нет в традиционной программе. Все это, мы предполагаем, будет

способствовать развитию культуры питания школьников, а значит, расширяет возможности образовательной среды.

Еще один *путь*, который мы планируем использовать для обогащения учебных программ - это *самостоятельная исследовательская деятельность, научное творчество обучающихся под руководством педагогов — научных руководителей. Такой способ предназначен для удовлетворения специфических познавательных потребностей учеников с высоким интеллектуальным уровнем, стремящихся к более глубокому изучению интересующих их вопросов.*

В процессе обогащения учебных программ необходимо:

1. *Предусмотреть более широкие проблемы, которые свободно выбираются самими обучающиеся для углубленного изучения.*
2. *Уделять особое внимание проблеме физического здоровья обучающихся.*

В этой связи необходимо соблюдать принципы рационального питания:

Принцип 1. Удовлетворение потребности в пищевых веществах и энергии, в том числе в белках, жирах, углеводах и витаминах, микроэлементах и др., в соответствии с возрастными физиологическими потребностями (питание, адекватное возрастным физиологическим потребностям).

Принцип 2. Сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, в том числе по аминокислотам, жирным кислотам, углеводам, относящимся к различным классам, содержанию витаминов, минеральных веществ.

Принцип 3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

Принцип 4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.

Принцип 5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей и подростков с хроническими заболеваниями.

Принцип 6. Учет индивидуальных особенностей детей (непереносимость ими отдельных видов пищевых продуктов или блюд).

На основе изучения закономерностей рационального питания детей и подростков школьного возраста мы систематизировали материал, касающейся гигиены детей и подростков, детского питания, формирования рациона питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах с использованием пищевых продуктов повышенной пищевой и биологической ценности, которую мы взяли за основу в процессе разработки КЦП «Здоровое питание».

Итак, обобщим гипотезу исследования. Она заключается в следующем. Возможно обеспечить процесс формирования культуры питания школьников, если:

-расширить содержание учебных планов и программ в соответствии с индивидуальными особенностями, потенциальными возможностями и потребностями школьников за счет обогащения учебных курсов;

-осуществить интенсификацию образовательного процесса при одновременном устранении перегрузки путем введения новых форм и способов организации обучения школьников, рациональной организации труда, совершенствования учебных умений и навыков самообразовательной работы при условии эффективного использования времени индивидуальных консультаций, групповых форм сотрудничества;

-обеспечить единство учебной и внеучебной деятельности школьников, позволяющее удовлетворить их интересы и склонности, реализовать и совершенствовать личностные качества и способности детей.

В заключение отметим, что успешность реализации гипотезы КЦП «Здоровое питание» в значительной степени будет определяться тем, насколько эффективно будет

осуществляется управление всеми звеньями и насколько правильно определяется роль и место каждого участника эксперимента.

Целью системы управления гимназией является создание условий, а также помощь обучающимся в учении в соответствии с их природосообразными способностями и потребностями. Направленность всей системы внутришкольного управления на конечный результат предполагает не только особую мотивационно - целевую ориентацию руководителей гимназии, но и новый подход к информационному обеспечению, педагогическому анализу, планированию, организации, контролю и регулированию всей деятельности.

Всё это позволит в итоге повысить качество образования школьников, уровень общей культуры и уровень здоровья детей.

VIII. Критерии оценки ожидаемых результатов

В процессе формирования культуры питания основным критерием эффективности эксперимента является усвоение и применение обучающимися ведущих идей науки на базе здорового питания. Совершенствование учебного процесса, укрепление здоровья детей и педагогического состава гимназии будем считать основным показателем эффективности процесса формирования культуры питания.

Для отслеживания результатов эксперимента выбираем два направления:

1. Результативность преподавания.
2. Результативность обучения.

К количественным показателям деятельности учителя относятся:

- подготовка и проведение авторских уроков о культуре питания;
- участие в проведении интегрированных уроков;
- создание авторских программ;
- разработка дидактических материалов в интегрированных курсах;
- организация научно- исследовательской работы по выбранным курсам.

К качественным показателям деятельности учителя относятся:

- уровень культуры учительского труда;
- уровень развития аналитических умений и навыков для разработки авторских уроков;
- уровень овладения методами диагностики для отслеживания результатов обучения;
- уровень развития общеметодических умений и навыков для составления учебно-тематического планирования по КЦП «Здоровое питание».

Сложной и одновременно актуальной проблемой педагогической практики в гимназии является изучение эффективности учебно - воспитательного процесса. Необходимость разработки новых подходов к исследованию эффективности системы обучения и воспитания школьников обусловлено следующим:

1. Методологическая основа теории воспитания и обучения претерпевает значительные изменения в свете новых концептуальных подходов КЦП «Здоровое питание».
2. Замена социоцентрического по направленности и авторитарного по характеру педагогического процесса на гуманистическое личностно - ориентированное образование и воспитание.
3. Обогащение теоретического, методического и практического арсенала психолого - педагогической диагностики, что позволяет усовершенствовать диагностический инструментарий, исследующий эффективность учебно - воспитательного процесса.

Эти причины побудили администрацию, педагогов - психологов и учителей гимназии начать поиск новых подходов к изучению эффективности учебно - воспитательного

процесса в аспекте КЦП «Здоровое питание». Разработка диагностического инструментария исследования результативности создаваемой модели организации здорового питания стала одной из важнейших задач инновационной деятельности гимназии.

Изучение научно - методической литературы, ознакомление с практикой диагностической работы в других учебных заведениях, осмысление опыта использования в гимназии методов психолого - педагогической диагностики позволили определить концептуальные основы исследования эффективности образовательно - воспитательной системы в рамках проблемы здорового питания школьников, которую составляют следующие положения:

1. Методологическим фундаментом диагностики эффективности модели организации здорового питания должна стать парадигма здоровьесберегающего образования и воспитания, в которой личность ребенка рассматривается как цель, субъект и результат процесса.
2. При отборе критериев, показателей и методик изучения эффективности системы обучения и воспитания в аспекте КЦП «Здоровое питание» следует использовать системный подход, позволяющий установить взаимосвязь диагностического компонента с моделью образа выпускника гимназии, содержанием, способами организации деятельности, а также общения внутри школьной общности и за ее пределами.
3. Диагностика результатов формирования культуры питания учеников является главным содержанием исследования эффективности образовательно - воспитательной системы, основное предназначение которой заключается в содействии сохранения здоровья. Поэтому только положительные изменения в данном процессе могут свидетельствовать о сформированности и результативности системы дифференцированного обучения и воспитания обучающихся.
4. Диагностика изменений ситуации по развитию культуры питания ребенка в течение нескольких лет (а не одноразовые срезы, пусть даже очень глубокие и детальные) должна лежать в основе разработки рекомендаций и выводов по результатам изучения эффективности функционирования модели. Целесообразно проводить многолетнее диагностическое исследование с неизменными критериями и методиками на протяжении всего периода изучения.
5. Диагностический инструментарий для исследования эффективности модели организации здорового питания не должен быть громоздким и требовать большого количества времени и сил для подготовки и проведения изучения, обработки полученных данных.
6. Необходима максимальная включенность педагогов в диагностический процесс. Это способствует повышению качества диагностики, сокращению затрат времени у организаторов изучения, расширению возможностей ознакомления учителей, обучающихся и родителей с результатами проведенного исследования.
7. Диагностический процесс не должен причинять вреда испытуемым, а его результаты не могут стать средством административного давления на педагога, родителя или ученика. В противном случае станет невозможным получение достоверных результатов на последующих этапах диагностики.

В соответствии с перечисленными положениями, которые являются стратегическими ориентирами в организации диагностического исследования, в гимназии были разработаны критерии, показатели и технология изучения эффективности модели организации здорового питания. Так как эффективность функционирования модели чаще всего определяется путем соотнесения полученных результатов с целевыми установками, то было решено избирать критерии и показатели с учетом их взаимосвязи с образом выпускника нашей гимназии. Получился следующий набор методов исследования (табл. 10).

Таблица 10. Методики исследования в КЦП «Здоровое питание».

№	Методы (методики) изучения	Содержание	Сроки	Целевая аудитория
1.	Анкетирование.	1.Уровень удовлетворенности существующим качеством питания).	Сентябрь, апрель	Обучающиеся 1Б, 5Б, 6Б, 9Б классов и родители.
		2. Уровень удовлетворенности ассортиментом продукции).	Ноябрь, март	Обучающиеся 1Б, 5Б, 6Б, 9Б классов и родители.
		3.Уровень удовлетворенности качеством обслуживания.	Октябрь, апрель	Обучающиеся 1Б, 5Б, 6Б, 9Б классов и родители.
		4.Уровень культуры питания школьников.	Октябрь, февраль	Обучающиеся 1Б, 5Б, 6Б, 9Б классов и родители.
2.	Социальный опрос.	Изучение потребительских предпочтений школьников (моя любимая еда).	В течение учебного года	Обучающиеся 1А, 5А, 6А, 9А классов и родители.
3.	Тестирование.	Выявление уровня теоретических знаний по основам правильного питания (на уроках биологии, химии, окружающего мира, ОБЖ, технологии).	В течение учебного года	Обучающиеся 1А, 5А, 6А, 9А классов и родители.
4.	Мониторинг качества питания.	Анализ качества сбалансированного питания школьников с учетом их потребности в питательных веществах и энергии.	В течение учебного года	Школьное меню
5.	Анализ работы школьной столовой.	Культура обслуживания, санитарно-гигиенические условия, коэффициент полезного действия.	В течение учебного года	Работники столовой
6.	Наблюдение.	Процессы, касающиеся вопросов организации горячего питания школьников.	В течение учебного года	Организация питания
7.	Изучение документации.	Состояние журналов, планов, инструкций, графиков и другой документации по школьному питанию.	В течение учебного года	Документация
8.	Фронтальный контроль.	Состояние горячего питания школьников.	В течение учебного года	Качество горячего питания
9.	Тематический контроль.	Работа учителей и классных руководителей по проблеме воспитания культуры	Сентябрь – ОБЖ; биология -	Обучающиеся 1Б, 5Б, 6Б, 9Б классов и родители.

		питания школьников и формирования знаний основ правильного питания.	октябрь; химия - ноябрь; окружающий мир -	
			декабрь; технология - февраль.	
10.	Административный контроль.	Анализ исполнения принятых управленческих решений в гимназии.	В течение учебного года	Ответственные за работу по направлениям программы

Если внимательно изучить изложенную в таблице информацию о подходах и технологии исследования результативности модели организации здорового питания, то станет очевидным следующее:

1. Стремление всех участников КЦП обеспечить качественное сбалансированное питание школьников с учетом их потребностей в питательных веществах и энергии.
2. В диагностике используется обширный арсенал приемов и методов изучения культуры питания ребенка в целом и формирование данной культуры у всех субъектов образовательного процесса, что позволяет получить достоверную информацию об исследуемом явлении.
3. Все члены педагогического коллектива привлекаются к диагностическим исследованиям, что свидетельствует о достаточно высокой степени включенности учителей и специалистов гимназии в диагностический процесс.

После проведения диагностического исследования и обработки полученных результатов готовятся аналитические материалы, которые станут предметом обсуждения на научно - практических конференциях, методических и организационных совещаниях, заседаниях педагогического совета, Совета по питанию, Координационно - методический центр здоровья гимназии и др. Наиболее важную информацию мы планируем помещать в таблицу для ее хранения и сопоставления с результатами диагностики в прежние и последующие годы.

Разработанная в гимназии технология изучения эффективности модели организации здорового питания позволит, мы считаем, получать объективную информацию о результативности учебно - воспитательного процесса, что будет способствовать осуществлению своевременной коррекции управленческих и педагогических действий, обоснованному выдвижению целей и задач педагогической деятельности, повышению развивающего влияния обучения и воспитания на личность ребенка. Педагогический коллектив будет стремиться к тому, чтобы изучение эффективности модели содействовало возрастанию самой эффективности.

IX. Диагностический инструментарий

В соответствии с избранными критериями и показателями эффективности модели культуры питания были определены объекты, методики и сроки проведения диагностического исследования (табл. 11).

Таблица 11. Диагностический инструментарий КЦП «Здоровое питание».

<i>Аспекты культуры питания.</i>	<i>Название анкеты</i>	<i>Цели изучения</i>	<i>Сроки изучения</i>	<i>Целевая аудитория</i>
1. Личная гигиена.	«Соблюдение правил личной гигиены»	Выяснить уровень знаний о правилах личной гигиены и соблюдение их.	Сентябрь, февраль, апрель	Экспериментальные классы: 16, 56, 6Б, 9Б
2. Культура поведения в столовой.	«Правила поведения в столовой»	Выяснить уровень знаний о культуре поведения в столовой.	Октябрь, апрель	Экспериментальные классы: 16, 56, 6Б, 9Б
3. Культура поведения за столом.	«О поведении за столом во время приёма пищи»	Выяснить уровень сформированности знаний о поведении за столом во время приёма пищи.	Октябрь, апрель	Экспериментальные классы: 16, 56, 6Б, 9Б
4. Культура этикета за столом.	«Правила поведения за столом»	Выяснить уровень сформированности навыков поведения за столом.	Октябрь, апрель	Экспериментальные классы: 16, 56, 6Б, 9Б
5. Культура приема пищи.	«Этикет приема пищи»	Выяснить уровень сформированности знаний о правилах этикета за столом.	Октябрь, апрель	Экспериментальные классы: 16, 56, 6Б, 9Б
6. Культура самообслуживания.	«Культура самообслуживания.»	Выяснить уровень сформированности знаний о самообслуживании.	Октябрь, апрель	Экспериментальные классы: 16, 56, 6Б, 9Б
7. Культура сбалансированного питания.	«Рацион питания школьников»	Выяснить уровень сформированности знаний о рационе питания школьников.	Декабрь	Экспериментальные классы: 16, 56, 6Б, 9Б
8. Традиции семьи.	«Семейные традиции в формировании культуры питания»	Выяснение роли семейных традиций в формировании культуры питания.	Сентябрь	Экспериментальные классы: 16, 56, 6Б, 9Б
	Анкета для родителей «Здоровое питание»	Выяснение отношения родителей к вопросам культуры питания детей.	Ноябрь	Экспериментальные классы: 16, 56, 6Б, 9Б

Контрольно-диагностическая деятельность для хода реализации КЦП «Здоровое питание» МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбурга представлена в приложении № 4.

Если внимательно изучить изложенную в таблице информацию о подходах и технологии исследования результативности учебно-воспитательного процесса, то станет очевидным следующее:

1. Большинство диагностических мероприятий проходят в октябре, так как именно этот месяц является наиболее удобным для исследования эффективности работы по формированию культуры питания школьников.

2. В диагностике используется обширный арсенал приемов и методов изучения разных видов культур, что позволяет получить достоверную информацию об исследуемом явлении.

3. Все члены педагогического коллектива привлекаются к диагностическим исследованиям, что свидетельствует о достаточно высокой степени включенности учителей и специалистов гимназии в диагностический процесс.

После проведения диагностического исследования и обработки полученных результатов педагогическими работниками гимназии готовятся аналитические материалы, которые станут предметом обсуждения на научно - практических конференциях, методических и организационных совещаниях, заседаниях педагогического совета, кафедр и научно - исследовательских лабораторий учителей. Наиболее важную информацию мы планируем помещать в таблицу для ее хранения и сопоставления с результатами диагностики в прежние и последующие годы.

Разработанная в гимназии технология изучения эффективности образовательно - воспитательной системы позволит, мы считаем, получать объективную информацию о результативности учебно - воспитательного процесса, что будет способствовать осуществлению своевременной коррекции управленческих и педагогических действий, обоснованному выдвижению целей и задач педагогической деятельности, повышению развивающего влияния обучения и воспитания на личность ребенка, на формирование его культуры. Педагогический коллектив будет стремиться к тому, чтобы изучение эффективности системы содействовало возрастанию самой эффективности.

X. Предполагаемые и ожидаемые результаты

К ожидаемым показателям эффективности комплексной целевой программы «Здоровое питание» относятся:

1. Положительная динамика качественных показателей учебных и внеучебных достижений школьников.
2. Разработка и эффективная реализация в гимназии модели организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников.
3. Разработка и введение в образовательную практику гимназии Паспорта здоровья школьника. Наличие данного паспорта у 50% обучающихся.
4. Позитивная динамика охвата школьников инновационными образовательными здоровьесберегающими технологиями на всех ступенях образования.
5. Программное и институциональное укрепление в структуре гимназии полисистемности педагогических здоровьесберегающих технологий: технологии индивидуального стиля учебной деятельности, информационные технологии, технологии проектной и исследовательской деятельности и др.
6. Разработка и реализация пакета методических пособий для школьников и педагогов (не менее 30 к 2025 году) по проблеме формирования культуры питания школьников.
7. Создание сети пилотных и базовых площадок в гимназии по реализации открытых образовательных программ и проектов по проблеме формирования культуры питания субъектов образовательного процесса.
8. Увеличение количества участников открытых здоровьесберегающих образовательных программ и проектов гимназии (на 5% ежегодно).

9. Подготовка к изданию и публикация научно-методических сборников и учебно-методических комплектов по результатам реализации КЦП программы «Здоровое питание» (условия создания модели организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников).

10. Создание в гимназии современных условий для предоставления горячего питания школьникам.

11. Обеспечение горячим сбалансированным питанием школьников – 100%.

Внедряя КЦП «Здоровое питание», мы ожидаем получить следующие эффекты:

1. *Повышение качества образования не менее 70%.*
2. *Создание среды для формирования личности ученика, обладающего разными видами культуры: здорового образа жизни, здорового питания, познания, выбора, самореализации, ответственности, духовно-нравственной, коммуникативной, эстетической, физической, трудовой.*
3. *Создание уникального творческого коллектива талантливых учителей, отличающихся многообразием подходов, методов и здоровьесберегающих технологий.*
4. *Разработка оптимального учебного плана, комплекта обогащенных и авторских учебно - воспитательных программ, включая дидактический материал.*
5. *Разработка системы повышения квалификации педагогов в рамках КЦП «Здоровое питание».*

Для достижения целей эксперимента необходимы промежуточные результаты нововведений:

- изменение работоспособности обучающихся и учителей;
- уровень влияния старых методик и традиционных методов обучения на уровень здоровья детей, на мотивацию обучения;
- уровень эффективности использования коллективных, групповых и индивидуальных форм работы с обучающимися на уроке;
- уровень готовности обучающихся к самообучению и совместной работе со взрослыми (учителями, родителями);
- уровень готовности обучающихся и учителей к участию в решении коллективных творческих задач;
- уровень готовности обучающихся и родителей к проявлению социальной инициативы;
- уровень готовности обучающихся к самовоспитанию;
- умение руководителей проектировать, корректировать и развивать модель выпускника;
- умение руководителей корректировать и направлять деятельность учителя с учетом изменений в содержании и технологии обогащенных программ;
- умение родителей решать проблемы целеполагания и прогнозирования развития всех видов культур у детей.

В заключение отметим, что в гимназии в рамках КЦП «Здоровое питание» разработана **критериальная база для оценки эффективности модели организации здорового питания. Основа данной базы — оценка не результативной, а процессуальной стороны учения как субъектной деятельности ученика, фиксирующейся в индивидуальных, личностно - значимых способах его образовательно-воспитательной деятельности.**

XI. Сроки и этапы реализации КЦП «Здоровое питание»

Определяя время реализации КЦП «Здоровое питание», исходя из целей и задач, мы определили ее, как долгосрочную (прогностическую) перспективную здоровьесберегающую программу. Опора на здоровье ребенка задает принципиально новые подходы к организации жизни гимназии, «обогащению» содержания школьного образования, к

обучению, как фактору добровольного самоопределения школьников в различных видах творческой деятельности и воспитания. Участниками КЦП являются следующие субъекты:

<i>Семья</i>	<i>Администрация гимназии</i>	<i>Педагогический коллектив</i>	<i>Заместитель директора по воспитательной работе</i>
-организация контроля за питанием; - родительский комитет; - родительский всеобуч; - Совет гимназии	- совет по питанию; -индивидуальные беседы; -пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди родителей	- рейд «Семья»; -совещание; - семинары	-приобщение в кружки и секции по месту жительства; - пропаганда здорового образа жизни
<i>Медицинский работник</i>		<i>Социальный педагог</i>	
-уроки здоровья; - индивидуальные беседы; - контроль за здоровьем учеников; - контроль за состоянием столовой и пищеблока		- выявление неблагополучных семей, посещение на дому; - помощь в выборе занятий по интересам; - санитарно-гигиеническое просвещение	

Сроки реализации КЦП «Здоровое питание»: сентябрь 2020г. – август 2025г. (5 лет) и далее - долгосрочная.

Этапы реализации КЦП «Здоровое питание»:

I этап – сентябрь 2020г. – август 2021г. (осмысление идеи):	- формирование нормативно – правовой базы, адекватной требованиям КЦ программы; - системное развитие материально-технической и информационно-технологической базы гимназии для реализации КЦ программы и ее проектных направлений; - ресурсное (кадровое и финансовое) обеспечение новых целей и задач экспериментальной деятельности гимназии; расширение сетевого взаимодействия по проектным направлениям в рамках КЦ программы; -стартовая гуманитарная экспертиза результатов первого этапа деятельности. переход на стабильный режим работы; работа экспериментальных групп и классов в штатном режиме; систематизация материалов по авторской педагогической модели организации здорового питания; анализ результатов и последствий внедрения КЦ программы посредством гуманитарной экспертизы.
II этап – сентябрь 2021г. – август 2022г. (адаптация и конструирование):	- активная реализация проектных направлений и программ в рамках КЦ программы; - открытие экспериментальных классов и групп; - апробация инновационной модели здорового питания, экономических схем и моделей участия общественности в управлении данной КЦ программой, запуск мониторинга

	эффективности КЦ программы; - расширение сетевого взаимодействия по реализации открытых образовательных программ и проектов разного уровня в рамках КЦ программы.
III этап – сентябрь 2022г. – август 2024г. (практический):	- обобщение, описание и распространение опыта организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников; - совершенствование управляющей системы гимназии в рамках КЦ программы; - систематизация материала для новой авторской педагогической модели организации здорового питания; оценка эффективности КЦ программы третьего этапа.
IV этап сентябрь 2024г. – август 2025г. (обобщающий) и далее - долгосрочная:	- переход на стабильный режим работы; - работа экспериментальных групп и классов в штатном режиме; - систематизация материалов по авторской педагогической модели организации здорового питания; - анализ результатов и последствий внедрения КЦ программы посредством гуманитарной экспертизы.

XII. Прогноз возможных негативных последствий, способы коррекции, компенсации негативных последствий

<i>Прогноз возможных негативных последствий</i>	<i>Способы коррекции, компенсации негативных последствий</i>
I. УПРАВЛЕНИЕ:	
1. Недостаточный учет результатов мониторинговых исследований хода реализации КЦП «Здоровое питание» может повлиять на объективность принятия решений при планировании программных мероприятий.	Поиски новых форм и механизмов оценки и контроля качества деятельности гимназии по реализации КЦП «Здоровое питание».
2. Низкая степень готовности к независимой экспертизе.	Проведение разъяснительной работы среди педагогического коллектива о целесообразности и эффективности независимой экспертизы.
II. УЧИТЕЛЯ:	
1. Низкое качество внедрения модифицированной учебной программы по причине неумения корректировать и менять педагогические приемы при возникновении проблем или при изменении ситуации (слабая научно - методическая база педагога).	- использование формы наставничества или методической поддержки со стороны М/О учителей, заместителя директора по научно - методической работе; - рекомендовать разработать учителю определенные темы (дидактические, методические и др.) для выступления на

	методических семинарах и т.п.; - организовать прохождение курсов повышения квалификации.
2. Работа на пределе возможностей, профессиональное выгорание педагогов по причине перегрузок (учебной, психологической и др.).	- перераспределение учебной нагрузки (создание пространства); - психологическая разгрузка (тренинги, психологические семинары, индивидуальные консультации и др.).

III. ОБУЧАЮЩИЕСЯ:

1. Интеллектуальная перегрузка, работа на пределе возможностей по причине отсутствия «запаса знаний» о культуре питания, о рациональном питании, соотношении пищевых компонентов в рационе питания, допускающих освоения сложного или большего по объему материала. Как результат - резкое ухудшение качества знаний школьников.	Доля школьников, имеющих на данном этапе недостаточно высокий уровень развития (даже при условии, что их учебные достижения могут быть достаточно высоки), введение новой модифицированной программы прекратить. Затем провести диагностику и только после этого ввести программу, адаптированную к уровню обучающихся.
2. Возникновение конфликтных ситуаций в классах, где обучаются школьники с явно выраженной одаренностью, но имеющие низкий культурный уровень, и обучающиеся, имеющие желания, но не имеющие возможности быть лидером в ситуации по причине низкой самооценки.	- рекомендовать учителю и классному руководителю спланировать проведение в системе с обучающимися данного класса часов общения правилам питания, сбалансированном питании, о влиянии питания на физическое, умственное, психическое развитие; - проведение индивидуальных консультаций и тренингов общения для обучающихся по вопросам формирования и развития культуры питания; - создание для школьников ситуации успеха в освоении правил сбалансированного и рационального питания.

IV. РОДИТЕЛИ:

1. Неготовность родителей к участию в процессе выявления, развития и разносторонней поддержки детей по причине незнания основ рационального питания и формирование культуры питания	Организация проведения просветительской работы среди данной категории родителей (лекции, круглые столы, семинары, клубы и др.).
---	---

V. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕСУРС:

1. Отсутствие соответствующей материально – технической базы для реализации направлений деятельности КЦП «Здоровое питание».	- разработка программы укрепления материально – технической базы гимназии; - привлечение для реализации данной программы внебюджетных средств.
--	---

XIII. Механизмы реализации и управления КЦП «Здоровое питание»

В МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбурга в течение нескольких лет эффективно используется ресурсный подход в управлении. Привычные, казалось бы, вещи: цели гимназии, ее миссия, ее традиции и история, ее контингент, родители и выпускники, ее месторасположение, ее рейтинг в глазах руководства, квалификация ее работников и администраторов - все это (не говоря уже о финансах и материальном обеспечении) является ресурсами развития образовательного учреждения. Ресурсный потенциал развития МБОУ СОШ 154 г. Екатеринбурга на сегодняшний день выглядит весьма существенно.

1. Организационно – управленческий ресурс.

Организационно – управленческий ресурс программы реализуется через структуру управления процессами в образовательной области на основе компетентностного подхода.

Первый уровень – уровень стратегического управления: директор, совет по питанию. Директор, совет по питанию определяют стратегию реализации программы, представляют интересы гимназии в рамках программы в различных инстанциях, оформляют документы на статусы, гранты и др. Они несут персональную ответственность за результаты реализации программы и ее представление на разных уровнях. *Компетенция:* утверждение программ и проектов по здоровому питанию школьников; обсуждение вопросов и принятие решений по проблеме улучшения качества питания школьников; разработка мини – программ и проектов по проблеме здорового питания школьников и развитию культуры питания.

Второй уровень – уровень тактического управления: административный совет, Служба охраны труда, Совет гимназии. *Компетенция:* планирование, анализ, разработка мер системного контроля за организацией и качеством горячего питания в гимназии.

Третий уровень – уровень оперативного управления: заместитель директора по воспитательной работе, поставщик питания., Совет по мониторингу, методическое объединение классных руководителей, методическое объединение учителей естественно – научного образования. Заместитель директора по правовой работе контролирует процесс организации горячего питания школьников: готовит проекты приказов, графики, планы и др. Он осуществляет связь с поставщиком питания ООО «Катеринбург», возглавляет комиссию по контролю за организацией и качеством приготовления горячего питания. Индивидуальный предприниматель формирует штат бригады по приготовлению горячего питания в гимназии, контролирует поставку качественных продуктов, необходимой посуды, оборудования и др. Совет по мониторингу проводит микроисследования качества организации горячего питания школьников. Методическое объединение классных руководителей обобщает и распространяет положительный опыт по вопросам организации и развития школьного питания, культуры питания, формирует определенные знания школьников о питании как основе жизни человека. Методическое объединение учителей биологии, химии, окружающего мира, основ безопасности жизнедеятельности, технологии, физической культуры организует изучение теоретических основ правильного питания в рамках образовательных предметов и элективных курсов.

Четвертый уровень – уровень производственного контроля: бракеражная комиссия, медицинская служба, профсоюзный комитет. Данные службы осуществляют в рамках своей компетенции ежедневный контроль качества организации и приготовления горячего питания.

Пятый уровень – уровень организационный: бригада работников столовой, поставщики продуктов питания, младший обслуживающий персонал гимназии. Бригада работников столовой после получения продуктов питания у поставщиков организует горячее питание в гимназии всем субъектам образовательного процесса (школьникам, работникам и др.). Младший обслуживающий персонал гимназии осуществляет постоянную санитарно – гигиеническую уборку помещения столовой.

Шестой уровень – уровень пользователей услуг: школьники, работники, родители обучающихся, охрана гимназии, сетевые партнеры и гости гимназии.

Данная структура управления программой представляет собой функционирование команды единомышленников. Основной особенностью данной структуры является то, что управленческие воздействия в большей степени направлены на координацию деятельности управляющей команды, состоящей из директора, заместителя директора по воспитательной работе и инновационной работе, индивидуального предпринимателя, руководителей комиссий, бригадира работников столовой, классных руководителей, что способствует осознанию принадлежности к ведущей идее программы. Распределение основных направлений управленческих функций определяется должностными обязанностями, что позволяет повысить ответственность за результаты процесса организации горячего питания школьников и формирования культуры питания. Вся структура управления программой обеспечена локальными актами.

2. Человеческий ресурс на базе наличного кадрового корпуса.

Организация горячего питания в МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбурга осуществляется на основании муниципального контракта с ООО «Катеринбург».

Работники сами по себе не есть ресурс развития школьного питания. Они в своем наличном состоянии могут быть как ресурсом, т.е. инициативным источником, так и тормозом ее развития. Ресурсом развития данного направления деятельности работники становятся, если они не являются только тем, чем они должны быть по обязанности и предписанным им функциям; чтобы стать ресурсом, они должны оказаться избыточно активными, творческими по отношению к процессу, быть нацеленными на результат.

Если большая часть работников, задействованных в реализации программы, будет ориентирована на инновации, высокую культуру обслуживания и участие в процессе повышения качества результатов работы, а большинство руководства первого, второго и третьего уровней будут характеризоваться ресурсным подходом к персоналу, то можно будет надеяться на реальное создание в гимназии модели организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников: работники столовой, руководители подразделений и классные руководители станут основным ресурсом данной программы, так как работник с сильной мотивацией труда обладает инициативой, здоровым честолюбием, самодисциплиной, привычкой добросовестно выполнять требования и относится к ним как к собственным личным нормам поведения.

Работников, задействованных в реализации программы «Здоровое питание», можно разделить на несколько групп. Это и администрация гимназии, и педагогический персонал, и руководители структурных подразделений гимназии, и младший обслуживающий персонал гимназии, и работники столовой от ООО «Катеринбург». В целом непосредственно в процессе задействовано около 70 человек:

№	Должность	Количество человек	Принадлежность штатной единицы
1.	Директор	1	МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбург
2.	Руководитель Службы охраны труда	1	МБОУ СОШ №154 г.

			Екатеринбурга
3.	Руководитель Совета гимназии	1	МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбург
4.	Член Совета по мониторингу	1	МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбург
5.	Классные руководители	34	МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбург
6.	Учителя биологии, химии, начальных классов, ОБЖ, технологии.	18	МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбург
7.	Ответственный за организацию горячего питания	1	МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбург
8.	Председатель профсоюзного комитета гимназии	1	МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбург
9.	Медицинские работники	2	Муниципальное лечебно - профилактическое медицинское учреждение Детская городская больница № 11
10.	Младший обслуживающий персонал	2	МБОУ СОШ №154 г. Екатеринбург
11.	Руководитель	1	ООО «Екатеринбург»
12.	Работники пищеблока столовой:	6	
	Технолог	1	
	Заведующая производством	1	
	Повар – кондитер	1	
	Повар	1	
	Буфетчик	1	
	Мойщица посуды	1	

3. Материально – технический ресурс.

Материально - технический ресурс - это средства, имеющиеся и необходимые для качественной реализации задач программы. Материально – техническое состояние – это, прежде всего, помещения, оборудование, инвентарь и др. Для реализации программы в гимназии имеется определенный материально – технический ресурс: помещения, мебель, оборудования, инвентарь и др.

4.Сетевое взаимодействие как основополагающий ресурс организации качественного горячего питания:

5.1. Взаимодействие МАОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга

№	Наименование организации	Уровень контактов	Результат контактов
1.	Департамент образования Администрации г. Екатеринбург	Администрация, педагогический коллектив	-открытие на базе муниципальной инновационной площадки по программе «Здоровое питание» МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга

2.	Дворец творчества детей и молодежи г. Екатеринбурга	Администрация, педагогический коллектив	-проведение со школьниками гимназии медиа-уроков по темам: «Кальций и мы», «Клетки крови», «Витамины. Микроэлементы»
3.	Информационно – методический центр г. Екатеринбурга	Учителя биологии, химии, начальных классов, ОБЖ, технологии	-проведение на базе городских семинаров по проблеме формирования основ правильного питания школьников через предметную деятельность в МБОУ СОШ №154г.Екатеринбурга
4.	Комитет по общему образованию департамента образования администрации Города Томска	Зам.директора по ВР	-проведение МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга городских семинаров по проблеме формирования культуры питания школьников через воспитательную деятельность.
5.	Муниципальное лечебно - профилактическое учреждение здравоохранения особого типа «Центр медицинской профилактики».	Зам.директора по ВР	-проведение со школьниками гимназии мероприятий: конкурс рисунков на асфальте «Здоровый образ жизни», викторина – кругосветка «ЗОЖ делает человека свободным», презентация «Если хочешь быть здоров правильно питайся».
6.	Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области.	Администрация гимназии, работники столовой	- программа улучшения качества организации сбалансированного питания школьников с учетом их потребности в питательных веществах и энергии.

5. Локально – правовой и программный ресурс:

В работе для успешной реализации программы по созданию модели организации здорового питания в МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников используются различные основополагающие нормативные, образовательные и методические документы:

№	Нормативный документ
1.	Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ 3 «Об образовании в Российской Федерации»
2.	СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015г. № 81)
3.	СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008г. № 45)
4.	Федеральный Закон РФ «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
5.	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 19.01.2005 № 2 «Об усилении надзора за напитками, содержащими тонизирующие компоненты».
6.	Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 29 августа 2006 № 28 «Об усилении надзора за производством и оборотом пищевых продуктов».
7.	Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 31 августа 2006 № 30 «Об организации питания детей в общеобразовательных учреждениях».

8.	Ассортимент и условия реализации пищевых продуктов, предназначенных для дополнительного питания учащихся образовательных учреждений. Методические рекомендации, утвержденные Министерством здравоохранения РФ от 02 июля 2002г.
9.	Концепция и программа централизованного мониторинга экспериментальных проектов по совершенствованию организации школьного питания в регионах.
10.	Письмо «О введении методических рекомендаций по организации школьного питания»
11.	Разделы в учебных программах по биологии, химии, окружающему миру, ОБЖ, технологии, посвященные изучению теоретических основ правильного питания.
12.	Программа научно-методического сопровождения проекта «Здоровое питание».
13.	Раздел «Формирование культуры здорового питания» в программах воспитательной работы классных руководителей.
14.	Программа для школьников 1-2 классов «Разговор о правильном питании».
15.	Программа для школьников 3-4 классов «Две недели в лагере здоровья».
16.	Положение о Совете по питанию МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга
17.	Положение о порядке организации питания обучающихся МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга
18.	Положение о Координационно -методическом центре МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга
19.	Положение о бракеражной комиссии.
20.	Должностная инструкция ответственного за организацию горячего питания школьников в МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга
21.	Должностная инструкция руководителя Совета по питанию в МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга
22.	Приказы по основной деятельности:
	1.«Об организации питания отдельных категорий обучающихся на учебный год».
	2.«Об организации горячего питания обучающихся и работников в учебном году».
	3.«О комиссии по контролю за организацией и качеством горячего питания обучающихся и работников в учебном году».
	4.«Об утверждении графика горячего питания».
	5.«Об организации питания отдельных категорий обучающихся МБОУ СОШ №154
23.	Графики:
	1. График работы столовой на текущий учебный год.
	2. График уборки помещений пищеблока на текущий учебный год.
	3. График работы буфета на текущий учебный год.
	4. График перерывов на санитарную уборку столовой на текущий учебный год.
	5. График уборки столовой на текущий учебный год.
24.	Журналы:
	1.Бракеражный журнал.
	2.Журнал здоровья работников пищеблока.
	3.Журнал учета температурного режима холодильных установок
	4. Журнал учета цен на привозную продукцию.
	5. Журнал учета поступления скоропортящихся продуктов.
	6.Журнал учета остатков пищи.
	7. Журнал разведения хлорной извести.

С целью контроля качества питания в Службе охраны труда гимназии создана комиссия, которая еженедельно осуществляет мониторинг качества питания и условий его

организации. Результатом работы комиссии являются контрольные листы проверки питания.

6. Финансовый ресурс:

Для реализации программы «Здоровое питание» недостаточно бюджетного финансирования. Определяя разницу между реальными затратами для полноценной деятельности гимназии в целях реализации инновационного проекта и бюджетным финансированием, формулируется задача поиска дополнительных источников.

Источниками внебюджетного финансирования в гимназии определены следующие:

1. Социальные партнеры (бизнес - структуры).
2. Платные образовательные услуги.
3. Целевое финансирование по грантам и проектам.
4. Безвозмездная целевая помощь со стороны физических лиц.

XIV. Контроль хода реализации КЦП «Здоровое питание»

Под контролем мы понимаем фиксацию процессов и рассматриваем его как условие ресурсного обеспечения организации качественного горячего питания.

Осуществляя контроль, мы исходим из того, что данная процедура будет действенной, если она проводится открыто, объективно, доброжелательно, но принципиально при участии различных представителей.

Цели контроля организации горячего питания в гимназии определены следующие:

№	Цели:
1.	Соблюдение законодательства в области организации горячего питания в образовательных учреждениях.
2.	Исполнение нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения в аспекте организации горячего питания школьников.
3.	Соблюдение санитарно – гигиенической санитарии при организации горячего питания.
4.	Обеспечение стандартов организации горячего питания.
5.	Совершенствование механизма управления качеством горячего питания.
6.	Повышение эффективности результатов процесса организации горячего питания школьников.
7.	Изучение состояния горячего питания в гимназии или его составляющих, выявление отрицательных и положительных тенденций в его развитии и разработка на этой основе предложения по устранению негативных тенденции и распространению опыта.

Методы контроля, используемые в гимназии в рамках реализации КЦП «Здоровое питание»:

№	Методы
1.	Анкетирование.
2.	Тестирование.
3.	Социальный опрос.
4.	Мониторинг качества питания.

5.	Наблюдение, изучение документации.
6.	Анализ качества самоанализа уроков.
7.	Беседа, результаты учебной и воспитательной деятельности учащихся и др.
8.	Анализ исполнения принятых управленческих решений в гимназии и др.
9.	Анализ работы школьной столовой.
10.	Изучение документации.
11.	Фронтальный контроль.
12.	Тематический контроль.
13.	Административный контроль.

Главный результат контроля - стремление всех участников программы обеспечить качественное сбалансированное питание школьников с учетом их потребностей в питательных веществах и энергии, повышение качества деятельности в рамках КЦП «Здоровое питание». Осуществляя контрольные действия, мы анализируем уровень культуры питания школьников, условия предоставления этой услуги, культуру обслуживания. Очень важно в процессе мониторинга объективно оценить качество и целесообразность информативности: (наличие актуальной и корректной информации на стендах, содержательное качество акций по здоровому питанию и просветительской работы и др.). В аспекте контроля уместно использование гуманитарной экспертизы.

Гуманитарная экспертиза - это исследование вопросов в области здорового питания, решение которых требует специальных компетентностей экспертов, это попытка увидеть среду в её «человеческом измерении», ориентация, прежде всего, на выявление и поддержку «человеческого в человеке».

Основные функции гуманитарной экспертизы:

№	Функция	Специфика функции
1.	Проясняющая	Экспертиза должна помочь участникам КЦП и всем, имеющим к ней отношение, понять больше и глубже, чем они понимали до этого.
2.	Защитная	Отстаивание прав и интересов личности в соответствии с ключевыми гуманитарными критериями, требованиями психогигиены, охраны здоровья и т.п.
3.	Развивающая	Экспертиза – это не простая констатация, но выявление возможностей и потенциала развития культуры питания, а также ценных «уроков» для разработки КЦП.
4.	Оценочная	Самая субъективная и, возможно, самая жесткая, но часто необходимая функция любой экспертизы.
5.	Легализации	Необходимая для признания образовательного и воспитательного процессов, их поддержки и дальнейшего распространения.

Основные задачи гуманитарной экспертизы:

- определение сущности образовательного и воспитательного процессов их концептуальных оснований;
- исследование реальной картины практического осуществления образовательного и воспитательного процессов;
- анализ результатов и последствий образовательного и воспитательного процессов (в числе отсроченных);
- выяснение приемлемости образовательного и воспитательного процессов, с точки зрения непротиворечивости правам человека и законодательству;
- выявление ценности образовательного и воспитательного процессов, их достоинств и преимуществ с точки зрения основных гуманитарных критериев;
- выявление ограничений образовательного и воспитательного процессов, проблем и затруднений, возникших при их реализации, а также путей их разрешения и усиления

- общей гуманитарной ценности всей КЦП «Здоровое питание»;
 - *определение перспектив* реализации КЦП «Здоровое питание».

При проведении гуманитарной экспертизы реализуются следующие **принципы**:

- общественно - государственного характера экспертизы;
- приоритета инициативы авторов в заявке на экспертизу и определении вопросов и проблем, на которые должна ответить экспертиза;
- исследовательского характера деятельности экспертов;
- участия экспертов в дальнейшем проектировании и развитии эксперименте;
- публичности и открытости экспертизы;
- деятельностного характера экспертизы.

Ключевые индикаторы гуманитарной экспертизы:

№	Ключевые индикаторы
1. ОБУЧАЮЩИЕСЯ:	
1.	Физическое здоровье школьников.
2.	Физиологические особенности детского организма.
3.	
4.	Сформированность правовой культуры
5.	Социокультурная компетентность (сотрудничество и ненасилие, культурная компетентность и толерантность, коммуникативная компетентность).
1.	Культура неагрессивного поведения.
2.	Уровень общей культуры (искусство уважения и понимания).
3.	Уровень сформированности толерантности.
4.	Диалог культур.
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС	
1.	Цели и ценности.
2.	Личная значимость и осмысленность.
3.	Ведущая активность.
4.	Тип познания.
5.	Соотношение ролей ребенка и взрослого.
6.	Технологичность.
7.	Вариативность.
8.	Интегрированность.
9.	Критерии оценки.
10.	Стиль общения.
4. УКЛАД ЖИЗНИ ГИМНАЗИИ	
1.	Общая концепция.
2.	Философско-антропологические основания.
3.	Приоритеты.
4.	Демократичность и правовая защищенность.
5.	Распределение ответственности.
6.	Открытость и гибкость.
7.	Климат взаимоотношений.
5. СРЕДА И ОКРУЖЕНИЕ	
1.	Социофизическая среда.
2.	Социокультурная среда.

XV. Научно – методическое сопровождение КЦП «Здоровое питание»

Улучшение здоровья детей - необходимое условие обеспечения будущего нации. Здоровое питание в детском и подростковом возрасте способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, увеличивает адаптационные возможности организма, оказывает существенное влияние на формирование и состояние здоровья человека на протяжении всей последующей жизни. Особое значение в связи с этим приобретает правильное школьное питание, т.к. дети при весьма интенсивном характере процесса обучения проводят в школе большое количество времени.

Особую роль в инновационной и экспериментальной деятельности МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга играет научно-методическое сопровождение образовательного процесса, которое отражает основные положения педагогической теории и передовой практики и направлено на развитие творческого потенциала педагогов, а, в конечном итоге, на рост уровня образованности, воспитанности и развития обучающихся.

Научно-методическое сопровождение КЦП «Здоровое питание» – это комплекс взаимосвязанных целенаправленных действий, мероприятий, направленных на оказание всесторонней помощи в решении возникающих затруднений при формировании культуры питания у школьников.

Основными составляющими элементами научно - методического сопровождения комплексной целевой программы «Здоровое питание» являются:

- целостность системы формирования культуры здорового питания обучающихся;
- соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся;
- рациональная организация образовательного процесса;
- организация системы оздоровительной работы в образовательном учреждении;
- организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;

- организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового питания и безопасного образа жизни;
- комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового питания и безопасного образа жизни обучающихся;
- мониторинг сформированности культуры здорового питания и безопасного образа жизни обучающихся.

Требования к целостности системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников включают:

- 1) системность деятельности по вопросам здоровьесбережения (отражение в основной образовательной программе образовательного учреждения, уставе и локальных актах образовательного учреждения направлений деятельности, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры питания, безопасный образ жизни обучающихся);
- 2) взаимодействие образовательного учреждения с органами исполнительной власти, научными учреждениями, учреждениями дополнительного образования детей, культуры, здравоохранения и другими заинтересованными организациями по вопросам охраны и укрепления здоровья, безопасного образа жизни обучающихся;
- 3) преемственность и непрерывность обучения здоровому питанию и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях, уровнях образования;
- 4) комплексный подход в оказании психолого-педагогической, медико-социальной поддержки различных групп обучающихся;
- 5) непрерывность отслеживания сформированности уровня культуры здорового питания и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

Требования к соответствию инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся включают:

- 1) соответствие состояния и содержания территории, здания и помещений, а также и их оборудования (для водоснабжения, канализации, вентиляции, освещения) требованиям санитарных правил, требованиям пожарной безопасности, требованиям безопасности дорожного движения;
- 2) наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи в соответствии с требованиями санитарных правил;
- 3) оснащение учебных кабинетов необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с требованиями санитарных правил для освоения основных и дополнительных образовательных программ;
- 4) обеспечение учебных кабинетов и других помещений для пребывания обучающихся естественной и искусственной освещенностью, воздушно-тепловым режимом в соответствии с требованиями санитарных правил;
- 5) оснащение в соответствии с требованиями санитарных правил помещений для работы медицинского персонала оборудованием для проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- 6) наличие в учебных помещениях здоровьесберегающего оборудования, используемого в профилактических целях, информационного оборудования по безопасности жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарных правил;
- 7) наличие в образовательном учреждении квалифицированных специалистов, обеспечивающих проведение оздоровительной работы с обучающимися, воспитанниками (медицинские работники, учителя (преподаватели) физической культуры, биологии,

технологии, психологи, педагоги дополнительного образования, социальные педагоги, тьюторы);

8) сформированность культуры здоровья педагогических и научно-педагогических работников образовательного учреждения (наличие знаний и умений по вопросам использования здоровьесберегающих методов и технологий; здоровьесберегающий стиль общения; образ жизни и наличие ответственного отношения к собственному здоровью).

Требования к рациональной организации образовательного процесса содержат:

- 1) включение в основную общеобразовательную программу разделов по формированию культуры здорового питания и безопасного образа жизни, включение в основную профессиональную образовательную программу учебных модулей по формированию культуры здорового питания и безопасного образа жизни;
- 2) реализацию дополнительных образовательных программ, ориентированных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые могут быть реализованы как в урочной (аудиторной), так и во внеурочной (внеаудиторной) деятельности;
- 3) наличие и реализацию проектов (целевая программа, программа экспериментальной работы) оздоровительной направленности;
- 4) соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации образовательного процесса (объем нагрузки по реализации основных и дополнительных образовательных программ, время на самостоятельную учебную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей обучающихся в двигательной активности), в том числе при введении в образовательный процесс педагогических инноваций;
- 5) использование форм, методов обучения и воспитания, педагогических технологий, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
- 6) использование в образовательном процессе здоровьесберегающих приемов, методов, форм, технологий;
- 7) соблюдение норм двигательной активности при организации образовательного процесса в соответствии с требованиями санитарных правил;
- 8) соблюдение здоровьесберегающего режима обучения и воспитания, в том числе при использовании технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий, в соответствии с требованиями санитарных правил;
- 9) учет индивидуальных особенностей развития обучающихся при организации образовательного процесса;
- 10) обеспечение благоприятных психологических условий образовательной среды (демократичность и оптимальная интенсивность образовательной среды, благоприятный эмоционально-психологический климат, содействие формированию у обучающихся адекватной самооценки, познавательной мотивации).

Требования к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении включают:

- 1) организацию физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися всех групп здоровья;
- 2) организацию занятий по лечебной физкультуре для обучающихся в соответствии с медицинскими показаниями по результатам медицинского профилактического осмотра;
- 3) выполнение комплекса упражнений во время регламентированных перерывов для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии, гипокинезии, а также предотвращения развития познотонического утомления;

- 4) организацию динамических пауз (динамических перемен), физкультминуток на уроках, занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- 5) организацию работы спортивных секций, кружков, клубов и создание условий, соблюдение режима их (секций, кружков, клубов) работы в соответствии с требованиями санитарных правил;
- 6) организацию воспитательной, внеурочной (внеаудиторной) деятельности физкультурно-оздоровительной направленности на каждой ступени общего образования и в системе профессионального образования;
- 7) организацию физкультурных и спортивных мероприятий с обучающимися, воспитанниками по видам спорта и комплексных мероприятий (спартакиад, универсиад, олимпиад, соревнований, дней спорта, дней здоровья);
- 8) обеспечение участия обучающихся в региональных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

Требования к организации системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни включают:

- 1) организацию взаимодействия образовательного учреждения с организациями (учреждениями) физической культуры и спорта, туризма, культуры, здравоохранения, комбинатами школьного питания, гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, правоохранительными органами по проведению физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, мероприятий по формированию безопасного образа жизни, занятий по профилактике вредных привычек, массовых мероприятий здоровьесберегающей направленности;
- 2) организацию взаимодействия образовательного учреждения с общественностью по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактики у них вредных привычек, формирования безопасного образа жизни;
- 3) наличие в фонде информационно-библиотечного центра (библиотеки, медиатеки) образовательного учреждения детской, научно-публицистической, научно-методической литературы, периодических изданий, информационных ресурсов по вопросам здоровья, здоровьесбережения, ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и массовым спортом, организации подвижных игр, выбора оптимальной двигательной нагрузки;
- 4) наличие и периодическое обновление информации, посвященной проблемам сохранения здоровья, организации и ведения здорового образа жизни на различных информационных носителях, информационных стендах и (или) на сайте образовательного учреждения;
- 5) наличие и реализацию плана методических мероприятий, повышения квалификации педагогических и научно-педагогических работников по различным вопросам возрастной психологии и физиологии, развития человека, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье и безопасность обучающихся, здоровьесберегающих технологий.

Требования к комплексному сопровождению системы формирования культуры здорового питания и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников включают:

- 1) использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики желудочно-кишечных заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача;

- 2) организацию в соответствии с требованиями санитарных правил качественного горячего питания обучающихся, соответствующего их энергозатратам, с учетом энергетической ценности продуктов и сбалансированности рациона;
- 3) наличие системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья;
- 4) привлечение педагогических и медицинских работников к реализации всех направлений работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, просвещению родителей (законных представителей);
- 5) привлечение педагогических работников и сотрудников правоохранительных органов к реализации направлений работы по формированию безопасного образа жизни, просвещению родителей (законных представителей).

Требования к мониторингу сформированности культуры здорового питания и безопасного образа жизни обучающихся содержат:

- 1) наличие аналитических данных о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни у обучающихся;
- 2) отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся (общего показателя здоровья; показателей заболеваемости органов зрения, желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата; травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма; показателя количества пропусков занятий по болезни; эффективности оздоровления часто болеющих обучающихся);
- 3) включение в ежегодный отчет образовательного учреждения, доступный широкой общественности, обобщенных данных о сформированности культуры здорового питания и безопасного образа жизни обучающихся;
- 4) наличие инструментария мониторинга здоровья и физического развития обучающихся образовательного учреждения;
- 5) проведение социологических исследований на предмет удовлетворенности обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических и научно-педагогических работников образовательного учреждения, социальных партнеров образовательного учреждения комплексностью и системностью работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья; а также на предмет наличия благоприятного мнения об образовательном учреждении

Это позволяет в конечном итоге:

1. Оказывать методическую помощь педагогу в подготовке и организации мероприятий, направленных на формирование культуры питания школьников.
2. Внедрять в практику гимназии научных исследований и достижений передового опыта, повышения научной и теоретической компетентности педагога по вопросам здорового питания.
3. Создавать единое информационное пространство для формирования культуры питания школьников через интеграцию знаний разных учебных предметов.
4. Осуществлять сотрудничество структурных подразделений гимназии, руководителей методических объединений в выборе здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование культуры питания школьников.

Методическая деятельность в рамках КЦП «Здоровое питание» направлена на решение следующих задач:

- формирование культуры питания школьников на базе личностно-ориентированного подхода;
- оперативное решение образовательных и научно-методических вопросов;
- разработку интегрированных занятий по вопросам культуры питания в рамках учебных предметов;

- внедрение современных здоровьесберегающих педагогических технологий в учебно-воспитательный процесс;
- разработку системы диагностики и мониторинга с целью определения стартового уровня и дальнейшего отслеживания уровня сформированности культуры питания школьников;
- научно - методическое обеспечение проведения плановых мероприятий по программе;
- работу с педагогическими кадрами (включение в состав творческих групп, определение статуса педагога - исследователя, включение в научно - экспериментальную деятельность).

Ценность научно-методического сопровождения заключается в том многообразии функций, которое оно выполняет. Среди функций научно-методического сопровождения можно выделить следующие:

- обучающая функция, которая ориентирована на углубление знаний о правилах рационального питания;
- консультационная функция предполагает оказание помощи учителю, классному руководителю по поводу конкретного вопроса через указание на возможные способы её решения;
- диагностическая функция направлена на выявление проблемных точек в деятельности по реализации программы;
- коррекционная функция направлена на изменение реализуемой специалистом модели практической деятельности, а также на исправление допущенных профессиональных ошибок;
- информационная функция способствует предоставлению педагогам необходимой информации по основным направлениям развития образования, программам, новым педагогическим технологиям;
- направляющая функция способствует установлению гуманистических отношений между учителем и учеником;
- выявление, изучение и оценка результативности инновационного педагогического опыта в образовании, его обобщение и распространение, создание системы стимулирования творческой инициативы и профессионального роста педагогов;
- оказание поддержки педагогам и руководителям в инновационной деятельности, организации и проведении опытно-экспериментальной работы, экспертной оценке авторских программ, пособий, учебных планов;
- осуществление редакционно-издательской деятельности;
- организация совместной работы с научно-исследовательскими лабораториями и вузами при проведении опытно-экспериментальной работы.

Таким образом, научно-методическое сопровождение КЦП «Здоровое питание» многоаспектно и способствует всестороннему развитию педагога, родителя и ребенка. А многообразие функций научно-методического сопровождения делает этот процесс уникальным. Осуществление научно-методического сопровождения способствует росту качества образования в гимназии.

Развитие образовательного учреждения в режиме эксперимента сегодня, по существу, становится нормой. Это едва ли не самый надежный, фактически универсальный показатель высокого профессионализма руководителя, измеритель управленческого мастерства его заместителей, а также надежное свидетельство достигнутой профессиональной зрелости всего педагогического коллектива образовательного учреждения.

Научно-методическое сопровождение комплексно-целевой программы «Здоровое питание» направлено на развитие и саморазвитие индивидуальной творческой деятельности учителей, на социальную защиту педагогов путем оказания систематической

методической помощи с учетом их потребностей и индивидуальных качеств. Модель организационно - педагогического обеспечения реализации КЦП «Здоровое питание» в МБОУ СОШ №154 г.Екатеринбурга

Цели научно-методического сопровождения:

- повышение уровня образованности педагогического коллектива по вопросам здорового питания;
- внедрение инновационных технологий для формирования культуры питания школьников;
- создание условий для развития педагогического мастерства учителей через вовлечение в педагогические проекты.

Функции научно-методического сопровождения:

- обеспечение педагогов профессиональной информацией в вопросах здорового питания;
- организация индивидуального консультирования и профессиональной поддержки учителей;
- выявление, поддержка и распространение передового управленческого и педагогического опыта;
- организация процесса повышения квалификации педагогов и их самообразования;
- оказание помощи педагогам в проведении открытых мероприятий, семинаров, конференций.

Научно-методическое сопровождение педагогов в рамках КЦП «Здоровое питание» предусматривает четыре этапа:

I этап: изучение фактического уровня подготовки педагогов проблемы путем анкетирования, собеседований, посещения и взаимопосещения уроков, изучения документации.

II этап: изучение состояния вопроса в науке (изучение инновационных образовательных технологий).

Используются следующие формы работы: курсы повышения квалификации, консультации, семинары, собеседования, самообразование.

III этап: ознакомление с передовым педагогическим опытом по проблеме здорового питания ведущих учителей образовательных учреждений города, области через: педагогические выставки, семинары, научно-практические конференции, методические недели, заседания городских методических объединений, творческих групп и школьных методических объединений;

IV этап: организация практической деятельности учителей по данной проблеме путем работы в школьных методических объединений, наставничества, изучения, обобщения и обмена опытом, организации внутришкольного контроля.

Модель организации здорового питания как залога успешного обучения и крепкого здоровья школьников в МБОУ СОШ № 154



