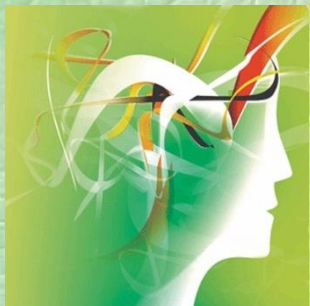




Родительское собрание *Культура здоровья как фактор формирования здоровьесберегающей среды школы*

Смоляк Марина Александровна,
заместитель директора по УВР
МБУ школа №40 городского округа Тольятти

*Здоровье – это драгоценность, и
при том единственная, ради которой
действительно стоит не только не
жалеть времени, сил, трудов и всяких
благ, но и пожертвовать ради него
частицей самой жизни, поскольку
жизнь без него становится
нестерпимой и унижительной.*

М. Монтень

В законе РФ «Об образовании» (ст. 51) сказано:

- «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся»

Поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой, является сохранение и укрепление здоровья детей.

Культура здоровья (в образовательном процессе)

- это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.

**ОРГАНИЗАЦИЯ
И ПРОВЕДЕНИЕ
УРОКА С УЧЕТОМ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГ
АЮЩИХ
УСЛОВИЙ**

**СОЦИАЛЬНО –
ПСИХОЛОГИЧЕСК
ОЕ
ЗДОРОВЬЕ
УЧАЩИХСЯ**

**Элементы,
определяющие
культуру
здоровья**

**ЗДОРОВЬЕ
УЧИТЕЛЯ**

**БЛАГОПРИЯТНЫ
Й
ЭМОЦИОНАЛЬНЫ
Й
КЛИМАТ
В КОЛЛЕКТИВЕ**

Образование - культура - здоровье

- фундаментальная основа здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование культуры здоровья.





**Формируя культуру здоровья –
формируем потребность в
здоровом образе жизни.**



Составляющие здоровья

- Сознание
- Дыхание
- Питание
- Кожа
- Иммунитет
- Движение





Сознание

- Мы живем в атмосфере социальной напряженности и несправедливости. Если человек не защищен от этого своим сознанием, его начинает ломать. Если же сознание человека находится на должном уровне, то он всегда сможет направить в нормальное русло и свой образ жизни, и привычки, и мысли, и чувства, и эмоции.



Дыхание

- Обычно мы не обращаем внимания на дыхание. Между тем дышать можно по-разному. Недостаточность дыхания вызывает кислородное голодание. Напротив, чрезмерно сильное и частое дыхание приводит к спазмам и потере сознания. При неправильном дыхании человек может заболеть 156 видами заболеваний.



Кожа

- Кожа связана со всеми внутренними органами. Воздействуя на определенные участки кожи, можно целенаправленно влиять на функцию определенных внутренних органов. Точно так же состояние внутренних органов отражается на состоянии кожи.
- Кожа - зеркало здоровья.



Иммунитет

- Иммунитет обеспечивает защиту организма от армии разнообразных паразитов: от вирусов и бактерий до глистов.
- Роль иммунитета в том, болен человек или здоров, вполне очевидна.



Движение

- Благодаря движению активизируются все предыдущие составляющие.
- Недостаток движения ведет не только к ослаблению мышц, но вызывает общую слабость, ускоряет процессы старения.



Питание

- Питаться, как и дышать, надо правильно.
- Скучное или несбалансированное питание ведёт к дистрофии.
- Переедание — к зашлаковке организма, обильному размножению вредных микроорганизмов, что влечет за собой массу всевозможных патологий - от легкого авитаминоза до онкологии.
- Питание входит в число факторов, которые практически на 50% определяют здоровье человека.



Цель организации и развития школьного питания

- Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания.
- Поиск новых форм обслуживания детей
- Увеличение охвата учащихся горячим питанием



Задачи организации и развития школьного питания

- Формирование здоровой личности.
- Обеспечение благотворных условий для учёбы.
- Формирование у обучающихся правильного отношения к культуре питания.



Важно

- разъяснять учащимся и родителям необходимость горячего питания для сохранения здоровья, роста и развития организма человека
- сформировать у учащихся потребность в здоровом и правильном питании
- воспитать уважительное и разумное отношение к продуктам питания
- пробудить и развить интерес учащихся к вопросам рационального питания



Основная задача

- Обеспечение полноценным, сбалансированным, горячим питанием





Основные принципы здорового питания школьников

- Сбалансированность питания
- Оптимальность питания
- Калорийность питания

Питание детей должно быть полноценным :

- прежде всего вкусным (вкусная пища помогает мозгу вырабатывать гормоны удовольствия)
- безопасным, не приносить вред организму
- включать и первое, и второе, и третье блюда.



Качественное питание

- Важный аспект в организации учебно-воспитательного процесса
- Доказана связь между питанием и обучением
- Необходимо для достижения высот своего потенциала знаний



В рационе школьника должны присутствовать



- Молоко и молочные продукты
- Мясо и рыба
- Хлеб
- Крупы
- Картофель
- Мёд
- Овощи и фрукты





В рационе школьника должны присутствовать





Завтрак школьника должен быть сбалансированным

- Возможность подготовить школьника к напряжённому учебному дню
- Привычка пропускать завтрак приводит к возникновению гастрита
- Каша - благотворно действует на кишечник, препятствует образованию опухолей
- Два кусочка зернового хлеба с яблочным мармеладом или вареньем и яйцо в смятку



Организму в целом и мозгу в частности необходимы разнообразные микроэлементы и витамины





«Я и моё питание»

7- 8 классы

Какую еду ты любишь больше всего?

- вкусную **30%**
- полезную **15%**
- вкусную и полезную **55%**

Что для тебя еда?

- удовольствие **36%**
- здоровье **41%**
- способность выжить **23%**

Как ты питаешься?

- перекусами **19%**
- строго по часам **27%**
- как придётся **54%**

Как вы питаетесь дома?

- готовит мама или кто-то из взрослых **81%**
- покупаете полуфабрикаты **12%**
- покупаете готовые блюда **7%**



«Я и моё питание»

7- 8 классы

Чему отдаёте предпочтение?

- салату из овощей **28%**
- сосиске в тесте **19%**
- гамбургеру **23%**
- фруктам **23%**
- хот-догу **5%**
- чипсам, кока-коле **10%**

Что из выше перечисленного полезно для здоровья?

- салат из овощей **56%**
- сосиска в тесте **12%**
- гамбургер **5%**
- фрукты **54%**
- хот-дог **7%**
- чипсы, кока-кола **4%**



«Я и моё питание»

7- 8 классы

Питаешься ли ты в школьной столовой?

- да **56%**
- нет **44%**

Почему не питаешься в школьной столовой?

- не позволяют средства **6%**
- не вкусно **7%**
- не подходит график питания **9%**
- предпочитают питаться дома **8%**

Говорят ли в твоей семье о здоровом питании?

- да **59%**
- нет **15%**
- редко **26%**





Проблемы организации питания

- недостаточная просветительская работа среди учащихся и их родителей о здоровом питании школьников;
- недостаточная работа по организации питания учащихся, воспитанию их культуры поведения в столовой;
- увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта



Контроль организации горячего питания

- Мониторинг охвата горячим питанием
- Составление меню с учетом физиологических потребностей детей в биологически ценных веществах
- Проверка санитарного состояния школьной столовой
- Проверка норм питания
- Дежурство по школьной столовой
- Проведение классных часов, родительских собраний по питанию
- Анкетирование учащихся и их родителей (законных представителей)

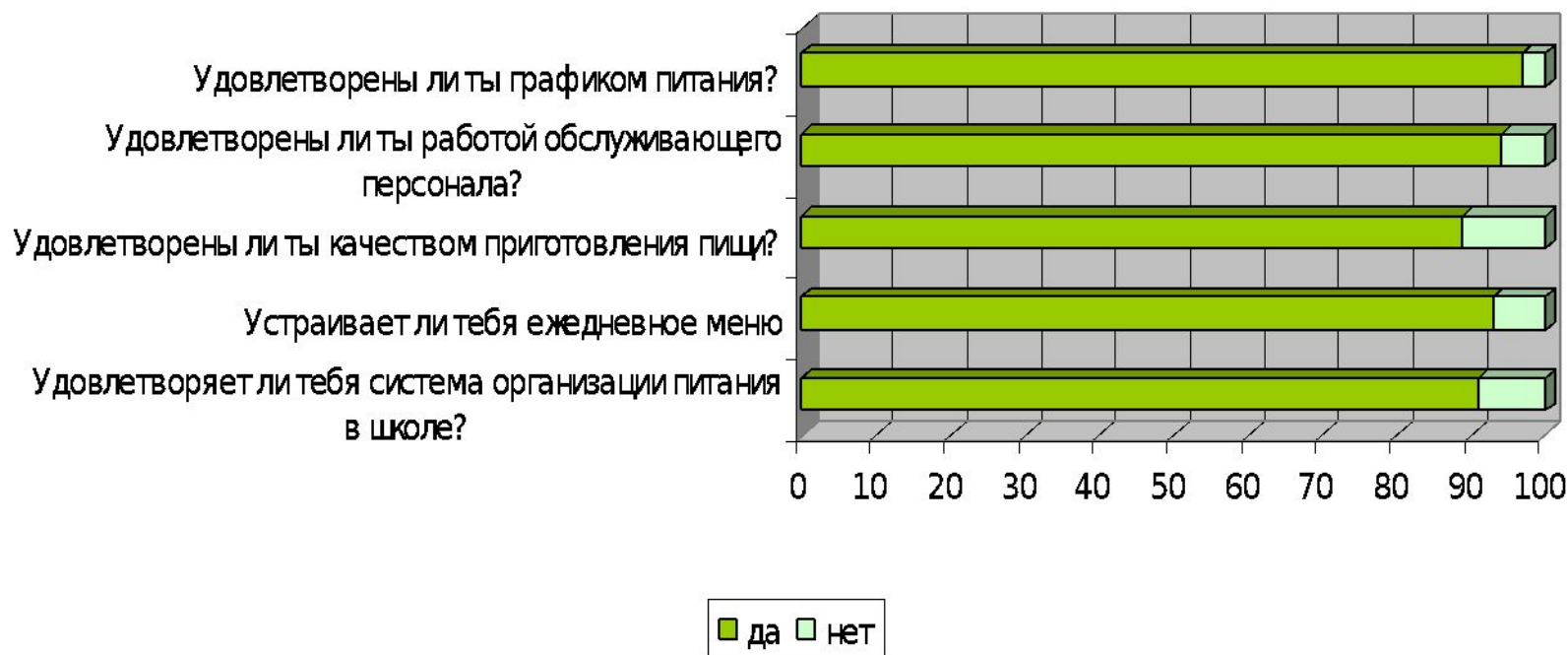


Направления деятельности

- Организационно-аналитическая работа
- Информационное обеспечение
- Методическое обеспечение
- Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся
- Работа по воспитанию культуры питания среди родителей учащихся
- Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

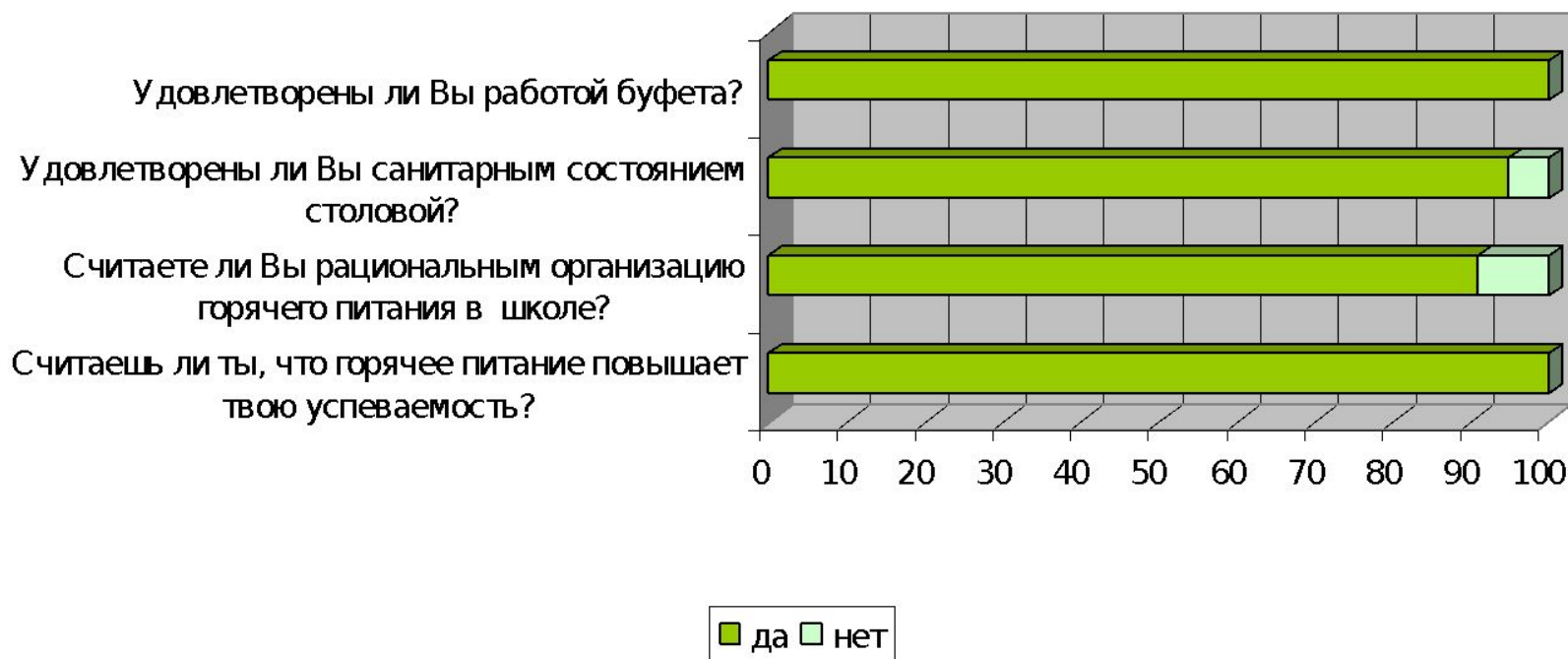


Питание глазами учащихся



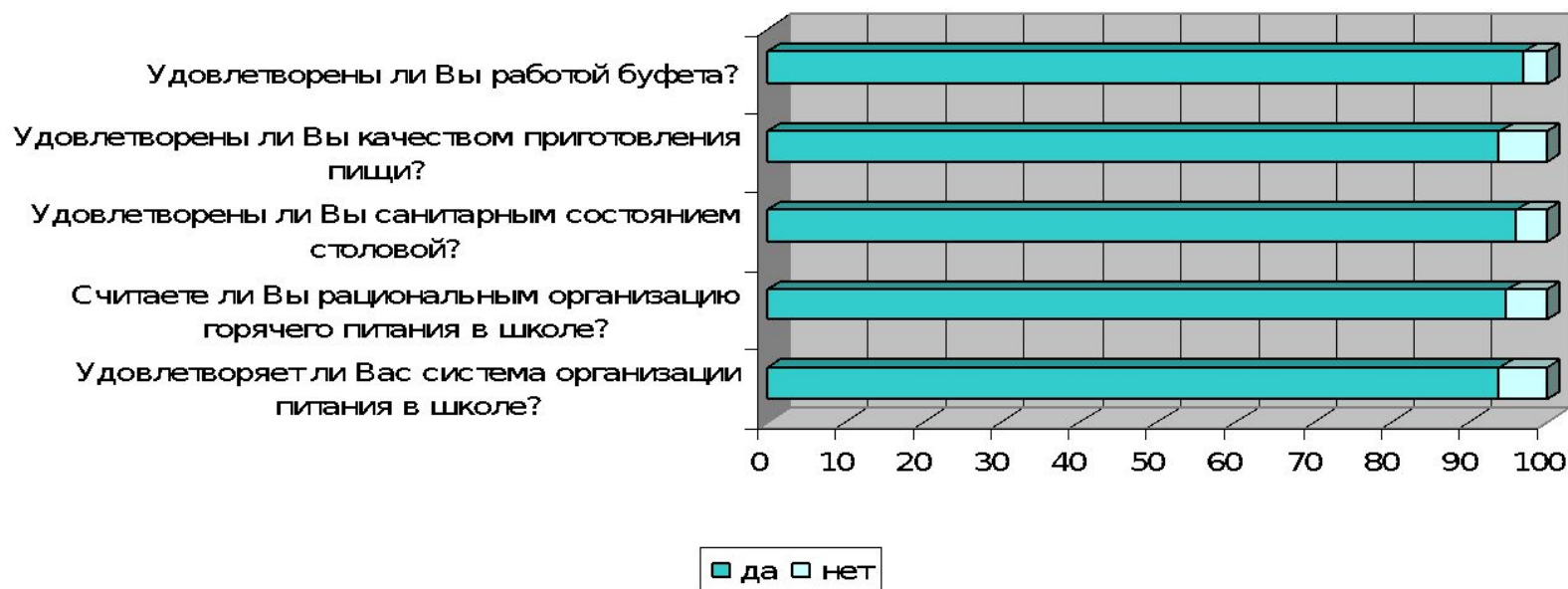


Питание глазами учащихся





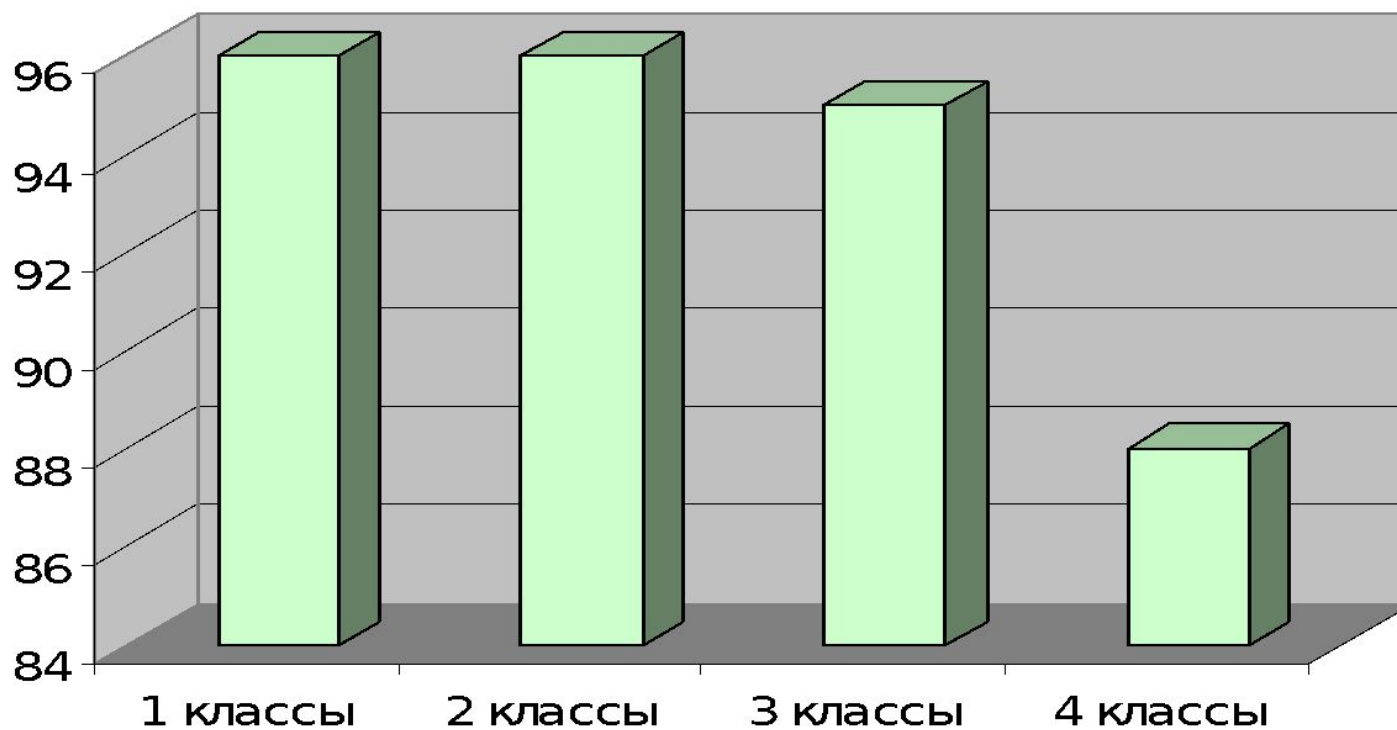
Питание глазами родителей





Охват горячим питанием

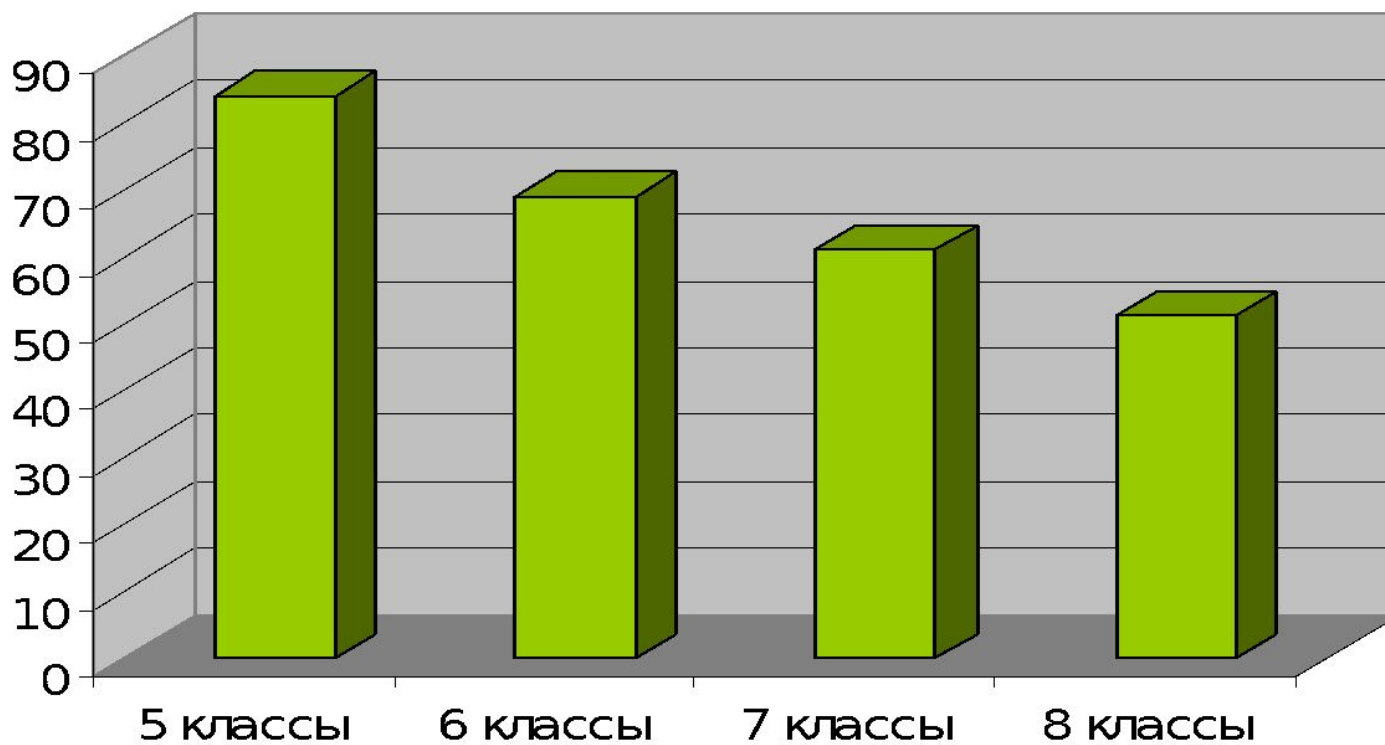
начальная школа





Охват горячим питанием

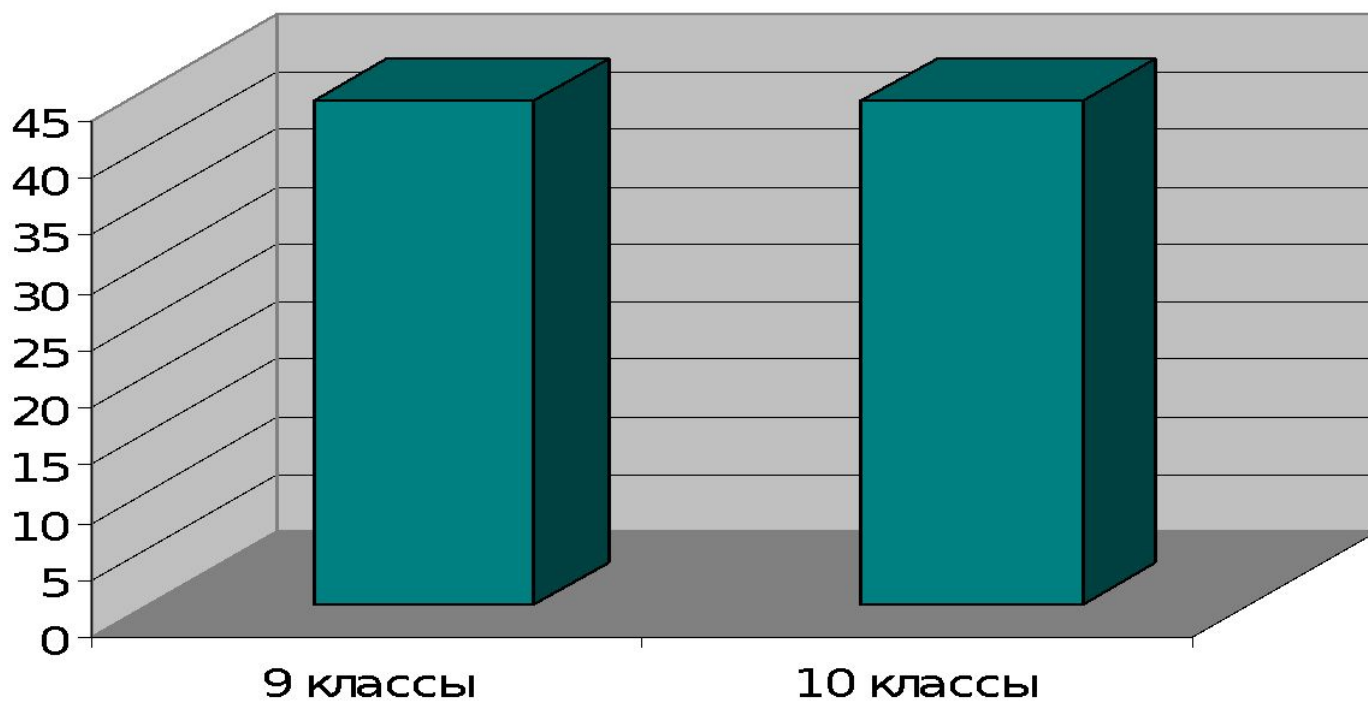
основная школа

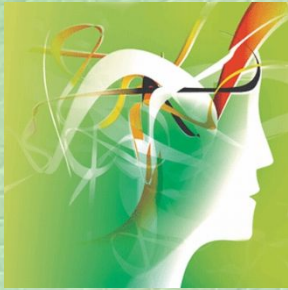




Охват горячим питанием

старшая школа





Хотите быть здоровы – питайтесь правильно

- Начинайте каждый день со стакана воды
- Обязательно завтракайте
- Питайтесь регулярно и разнообразно
- Исключайте жаренную, жирную пищу
- Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов
- Не переедайте на ночь и будьте здоровы!

