

# СОЗДАНИЕ КОМФОРТНОЙ СРЕДЫ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Цели:

- создание социально и психологически комфортных условий реализации учебно-воспитательного процесса, гарантирующих безопасность, здоровье и комфорт его участников;
- повышение эффективности деятельности школы, направленной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, их семей и работников школы.

Задачи:

- выявить и проанализировать ситуацию в школе по теме;
- определить возможности, условия и основные направления совершенствования совместной деятельности по формированию комфортной, безопасной среды для участников образовательной среды;
- разработать меры по реализации Проекта «Создание комфортных условий для участников образовательного процесса».

Проблемы:

Состояние физического и психического здоровья учащихся, наряду со знаниями, умениями, навыками, личностным ростом, является сегодня одним из основных показателей качества образования

## План работы

**по охране и укреплению здоровья учащихся в начальных классах  
на 2016- 2017 учебный год.**

**Цель:** создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

**Задачи:**

- 1.Внедрение современных методов мониторинга здоровья и здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.
- 2.Пропаганда здорового образа жизни.
- 3.Способствовать созданию рациональной организации двигательного режима школьников.
- 4.Способствовать физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов.
- 6.Повышение адаптивных возможностей организма через организацию здоровьесберегающих мероприятий.

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся.	В течение года
2	Организации рациональной двигательной активности.	В течение года
3	Оформление листка здоровья в классных журналах. Комплектации на их основе физкультурных групп.	Сентябрь
4	Соответствие режима работы школы Уставу школы и гигиеническим требованиям.	В течение года
5	Своевременное проведение инструктажа по ТБ обучающихся.	В течение года
6	Соблюдение техники безопасности учащимися школы при организации учебно-воспитательного процесса.	В течение года
7	Организация дежурства по школе и по классам.	течение года
8	Обеспечение достаточной освещенности искусственным светом всех учебных кабинетов.	В течение года
9	Обеспечение оптимального воздушно-теплового режима.	В течение года
10	Организация работы учащихся по благоустройству и поддержанию уюта в классах, школе по сохранению школьного имущества.	В течение года.
11	Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.	В течение года
12	Проведение классных часов по предупреждению дорожно-транспортного травматизма «Внимание дети».	В течение года
13	Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливание и укрепление их здоровья.	В течение года
14	Всемирный день здоровья.	Апрель 2016г.
15	Планирование занятости учащихся в каникулярный период.	По графику
16	Обеспечение питания детей в школьной столовой.	В течение года

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.  
Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).  
Учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30—13:00 — обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00—16:30 — горячее питание в школе (полдник), в 19:30- 20:00-ужин (дома).
4. Следует употреблять йодированную соль.
5. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*

### **Пища плохо усваивается (нельзя принимать):**

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
- Перед началом тяжелой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

### **Рекомендации:**

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

### **Здоровое питание – это**

ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

### **А также...**

Умеренность.

Четырёхразовый приём пищи.

Разнообразие.

Биологическая полноценность.