



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 53 ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

Социальный проект «Правильное питание – залог здоровья»

Автор: Рыжикова Оксана
Владимировна
Команда проекта:
Директор МБОУ «СШ № 53»
Дмитриева О.И.
Заместитель директора по ХР
Савченко Е.Е.

Макеевка 2023

Содержание

№п\п	Наименование	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель проекта	3
1.2.	Задачи проекта	3
1.3.	Актуальность проекта	3-4
1.4.	Обоснование проекта	4-6
1.5.	Социальная значимость проекта	6
1.6.	Формы и условия реализации	7
1.7.	Условия реализации проекта	7
1.8.	Ожидаемые результаты	7-8
2.	Этапы проекта	8
2.1	Содержание работы по этапам	8-9
2.2.	Формы и методы реализации проекта	9-13
3.	Критерии оценки результатов реализованного проекта	13
3.1	Ожидаемые результаты проекта	13
3.2	Перспективы дальнейшего развития проекта	14
4.	Выводы	14
5.	Список используемых информационных ресурсов	14
6.	Приложения	15-25

1. Пояснительная записка

Тема правильного питания близка и понятна многим. Все знают, что правильное питание ребёнка – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Но вот что такое «Правильное питание» - об этом у разных людей бытует невероятное количество суждений, порой догматических и лженаучных. Пожалуй, ни одна сфера той области знаний, которая посвящена сохранению и укреплению здоровья, не содержит столько предрассудков, недоразумений и ложных теорий, как питание.

1.1. Цель проекта:

Приобщение к систематическому здоровому правильному питанию школьников 6-х классов МБОУ «СШ № 53» города Макеевки Донецкой Народной Республики.

1.2. Задачи:

1. Ознакомить с правилами здорового питания и выполнения их учащимися.
2. Проводить 4 раза в месяц занятия с учащимися 6-х классов по кулинарии, раздел «Полезная русская кухня».
3. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания через беседы с диетологом, проктологом, физкультминутки, приготовление здоровой пищи, соблюдение режима дня, этических норм.
4. Консолидировать усилия благотворителей, волонтерских объединений и родительского сообщества вокруг решения проблемы реконструкции санитарных помещений в школе.
5. Провести информационную кампанию по сбору заявок на ремонт или реконструкцию санитарных комнат.
6. Провести акцию прямого действия по обустройству индивидуальных туалетных кабинок.

Участники проекта: обучающиеся 6-х классов, школьный повар, медицинская сестра школы, учитель физической культуры, классные руководители.

Срок реализации: 04.03.2024 – 04.03.2025.

Тип проекта: социальный

География проекта: город Макеевка Донецкой Народной Республики, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 53 города Макеевки»: столовая, школьные санузлы, актовый зал

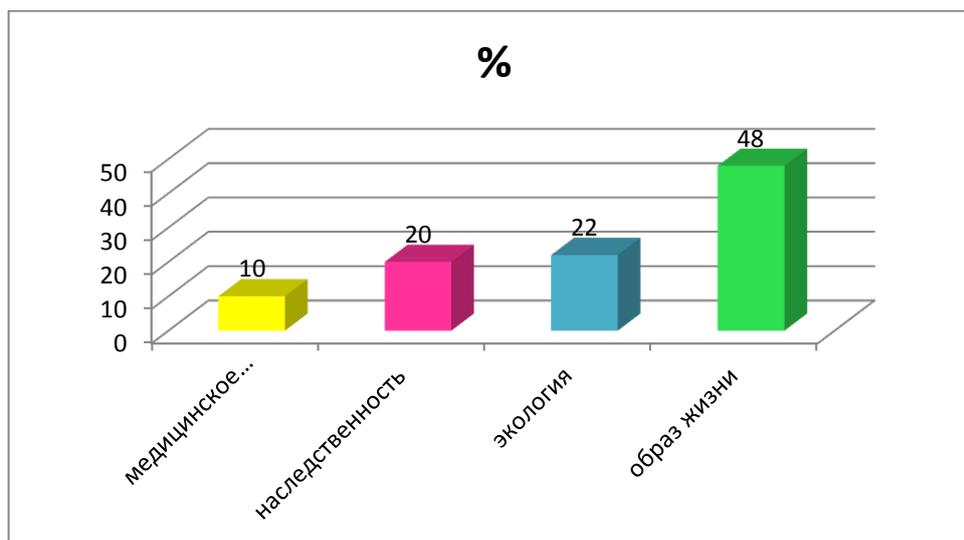
1.3. Актуальность проекта: Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. В школьном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться

неотъемлемой частью повседневной жизни. Не все семьи могут обеспечить нормальное питание своему ребёнку, так как в нашем образовательном учреждении обучаются дети разных слоев групп и разных слоёв населения. Овощи и фрукты нужно есть обязательно, в них содержится очень много микроэлементов и витаминов, которые необходимы человеческому организму. В целом их себе может позволить любой, но при небольшом недостатке выбор будет ограничен сезонными фруктами и овощами.

1.4.Обоснование проекта:

В связи со сложной обстановкой в нашем регионе - проведением специальной военной операции - дети Донецкой Народной Республики три года обучались с применением дистанционных образовательных технологий. Находясь дома, в режиме ограниченной подвижности, при отсутствии занятий спортом, многие дети набрали лишний вес, даже получили различную степень ожирения. Поэтому проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи со снижением процента здоровых детей.

Данные исследований классных руководителей показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.



После пребывания учащихся на дистанционном обучении произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные медицинского осмотра, в среднем 58% детей имеют хронические заболевания.

Поэтому, проведя опрос у детей и родителей, мы пришли к выводу, что в школе необходимо проводить дополнительные занятия по ознакомлению учеников с приемами приготовления здоровой пищи. Огромное желание изъявили учащиеся 6-х классов. Для решения проблемы обеспечения рациональным питанием детей школьного возраста в МБОУ «СШ № 53»

разработан проект «Правильное питание – залог здоровья», предполагающий, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье обучающихся. Умение готовить еду – очень важный навык для детей.

В этом году пройдет ремонт нашей школьной столовой и обеденного зала, и идеи ребят будут учтены. К началу проекта мы планируем вместе с родителями и учащимися 6-х классов разработать совместное меню по изучению «Полезной русской кухни». Повар школьной столовой согласилась проводить мастер-классы по приготовлению здоровой и полезной пищи с учащимися 6-х классов, изучая разделы «Русской кухни». Совместные встречи-изучения будут проходить 2 раза в неделю ежемесячно.

По желанию детей и родителей у нас будут созданы две команды: команда учащихся 6-Б класса «Белые колпаки» и команда 6-В класса «ПоварЁшка». «Белые колпаки» (6-Б) будут изучать:

- Практическое приготовление блюд «Полезной русской кухни».
- Общение с врачом-диетологом и проктологом.
- Изучение этикета, правильного питания, физические нагрузки (физкультминутки), правильное посещение туалета.
- Работа над проблемой «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»



«ПоварЁшки» (6-В) будут изучать:

- Практическое приготовление блюд «Полезной русской кухни».
- Правила поведения за столом
- Работа над проблемой «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».

Мы закупили ткань, чтобы пошить униформу для наших команд. Заключили договор с врачом-диетологом, врачом-проктологом для

проведения структурированных бесед с учащимися 6-Б класса. Также планируем, исходя из желаний детей классов, просматривать видеосюжеты об этикете (в том числе и правильном посещении туалета).

Поэтому, для проведения нашего эксперимента, в целях оздоровления учащихся, требуется обновление школьных санитарных комнат.

Состояние школьных туалетов является острой проблемой в нашем учебном заведении. Отсутствие дверей, перегородок и защелок, а также неопрятные условия и недостаток санитарно-гигиенических принадлежностей доставляет психологические и физиологические неудобства у детей, что также может послужить поводом для издевательств и буллинга со стороны сверстников или старшеклассников. Проект также направлен на создание комфортных индивидуальных условий в санитарных помещениях.

Ученикам необходим новый туалет. Мечтают о нем дети и взрослые. Мы провели анкетирование, которое подтвердило наличие проблемы, не побоялись сказать о запахе, засняли неприглядное состояние школьных туалетов. К слову, их регулярно моют и прибирают, но... *(Приложение 1)*

ФОТО

Ограниченное финансирование не позволяет создание комфортных санитарных условий в необходимом для школы объеме. К тому же наш проект станет импульсом к изменению ситуации с санитарными комнатами в школах, сможет привлечь внимание общества и консолидировать равнодушных граждан для решения данной проблемы. Таким образом, нам необходимо создать комфортные санитарные условия в нашем учебном заведении, через проведение серии добровольческих мероприятий. *(Приложение 2).*

1.5. Социальная значимость проекта:

В ходе проекта ученики должны выработать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни: к занятиям физической культурой, правильному и рациональному питанию, рациональному использованию времени работы за компьютером, негативному отношению к вредным привычкам, правильной организацией учебного и свободного времени. Исследования школьного педагога-психолога показали, что существует связь между обучением кулинарии в школьном возрасте и здоровым питанием в старшем возрасте. Дети, которых учили готовить с раннего возраста, впоследствии меньше употребляли жареную пищу и фастфуд, употребляли больше фруктов и больше интересовались здоровым питанием. Привычки здорового питания сохранялись у таких детей и во

взрослом возрасте. Кроме того, обучение приготовлению пищи развивает у детей моторику и координацию. Главное, что по результатам проведения опроса обучающихся следует сделать следующий вывод, что большинство ребят употребляют в пищу вредные продукты питания.

1.6. Формы реализации проекта:

1. Предметная деятельность.
2. Исследовательская и проектная деятельность по изучению этикета.
3. Практическая деятельность (приготовление пищи).

1.7. Условия реализации:

1. Личностная заинтересованность обучающихся в решении данной проблемы.

Критерии эффективности проекта:

- актуальность проблемы,
- реализуемость и жизнеспособность проекта,
- посильность задач для участников проекта,
- уровень активности участников проекта в его реализации,
- широта охвата проектом обучающихся и их родителей

Методы изучения результативности:

- фото и видео материалы о ходе реализации проекта;
- наблюдения, анкетирование.

Особенностью методики проведения занятий в 6-х классах является объединение творческой и практической частей. Порядок работы при этом может быть различным.

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: приготовление пищи, наблюдение, сюжетно-ролевые игры правильного посещения санузлов, игры по правилам этикета, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения:

исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

1.8. Ожидаемые результаты:

В процессе работы учащиеся осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, формируются понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. В результате реализации проекта учащиеся овладевают теоретическими и практическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов. Исследования по посещению санузлов: для 6-Б класса будут предоставлены видеосюжеты, а для 6-В – нет. Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам, воспитанности учащихся, умения употреблять здоровую пищу. Реализация проекта позволит учащимся школы:

- Полученные знания позволят детям ориентироваться в

ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети научатся готовить пищу;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

II. Этапы проекта:

1. Организационно – подготовительный
2. Основной
3. Аналитический

2.1. Содержание работы по этапам:

№ п\п	Этапы и содержание работы	Сроки	Задачи этапов
I	1 этап Организационно - подготовительный		
	Сбор информации, и её обработка. Изучение интереса обучающихся к полезным и вредным продуктам питания.	Март 2024	Разработка календарного планирования с детьми, родителями по формированию правильного питания через проведения бесед, занятий классов с поваром школы, досуговых мероприятий.
II	2 этап. Основной Реализация проекта в учреждении	Апрель 2024 – март 2025	
	Анкетирование учащихся «Здоровое питание»		
	Секционная работа 6-х классов по приготовлению здоровой пищи.		
Пропаганда здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни			
	Предметная деятельность Консультация диетолога, проктолога. Тестирование учащихся по теме «Правильно ли ты питаешься?» Внеклассные мероприятия Шоу лучших поварят. Стенгазеты (<i>Приложение 4</i>) Участие в конкурсах Акции «Здоровое питание – активное долголетие» движения «Сделаем вместе!» Беседа с учащимися 6-Б класса:	01.04.2024-02.04.2025	В ходе реализации проекта была разработана система мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья учащихся, привлечение педагогов, воспитанников, родителей к предстоящей творческой работе в

	«12 ошибок, которые вы совершаете в туалете»		инновационном режиме
III	3 этап Аналитическое исследование эффективности практической деятельности. День открытых дверей в актовом зале для родителей.	Апрель 2025	Обобщение опыта и определение результата практической деятельности педагогов, разработка тактики последующих педагогических действий на следующий год.

2.2. Формы и методы реализации проекта

1 этап - Организационно – подготовительный

Школа — время кардинальных перемен в жизни каждого ребёнка и, конечно, его родителей. Касается это и здоровья. Взрослым необходимо приучить ребёнка к здоровой пище, начиная с первого класса, отвлечь его от чипсов и шоколадок, спасти от гастритов и язв, так как именно в школе дети приобретают добрую половину своих будущих хронических болезней, и зачастую они связаны с вынужденным неправильным питанием.

По данным результатов обследования детей школьной медицинской сестрой, распространённость хронических заболеваний органов пищеварения составляет 70,3 на 500 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 всухомятку.
5. Употребление некачественных продуктов;
6. Несоблюдение режима дня.
7. Малоактивный образ жизни.
8. Вредные привычки: их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Для определения уровня употребления в пищу полезных и вредных продуктов питания среди школьников нами был проведен опрос обучающихся 6 «Б» и 6 «В» классов. Ребята ответили на ряд вопросов, представленных нами.

По результатам проведения опроса обучающихся, следует сделать следующий вывод, что большинство ребят употребляют в пищу далеко не

полезные продукты питания. Из 54 опрошенных учеников лишь 24 из них (8 учеников – 6 «Б», 16 учеников – 6 «В») питаются правильно, соблюдая ежедневный режим приема пищи. Они включают в свой рацион достаточное количество фруктов, овощей, молочные продукты, такие как: молоко, сыр. На завтрак едят кашу, на обед - супы, мясо или рыбу, употребляют салаты.

И остальные 30 опрошенных (17 учеников – 6 «Б», 13 учеников – 6 «В») питаются нездоровой пищей. 13 детей заменяют ежедневные обеды продуктами быстрого приготовления или сухими. 17 ребят пропускают основные приемы пищи, перекусывая продуктами, вредными для организма, которые не требуют особого приготовления и доступны в магазинах.



Безопасны ли для здоровья те продукты питания, чем обычно перекусывает школьник? На этот вопрос большинство ребят ответили с уверенностью, что употребляемая ими пища безопасна для их здоровья. Только шестеро (по три человека из каждого класса) считают свою пищу небезопасной. 27 человек (17 учеников – 6 «Б», 10 учеников – 6 «В») задумались над проблемой здоровья и не знают правильного ответа.

В связи с частым употреблением вредных продуктов питания у детей нередко возникают и проблемы со здоровьем. На наш вопрос о возникавших проблемах лишь пятеро ребят (3 ученицы – 6 «Б», 2 ученика – 6 «В») признались в ухудшении состояния в связи с неправильным питанием.

Во время проведения исследования нами были установлены и медицинские показатели опрошенных школьников за последние 3 года (до дистанционного обучения и после). На сегодняшний день из 30 учеников «Б» класса десятеро имеют выраженные проблемы со здоровьем, связанные с нарушением пищеварения. Необходимо учесть тот факт, что в 2020 году из опрошенных детей лишь один человек требовал медицинского контроля. Из 24 учеников 6 «В» класса в текущем году шестнадцать стоят под

медицинским контролем врача. Хотя в 2020 году, обучаясь в четвертом классе, только двое ребят имели проблемы со здоровьем.

Таким образом, можно предположить динамику ухудшения здоровья у школьников, употребляющих нездоровую пищу. В среднем за три года каждый третий ребенок столкнется с возникающими проблемами со здоровьем. Мы разработали рекомендации (*Приложение 3*).

2 этап. Основной - Реализация проекта в учреждении

2.1. Анкетирование учащихся «Здоровое питание»

Учащиеся шестых классов с интересом ответили на вопросы анкеты. В анкетировании приняли участие 54 ребёнка.

Целью анкетирования было выяснить, насколько хорошо дети знают правила здорового питания и выполняют ли их.

Результаты анкетирования одноклассников.

1. Отсутствие завтрака перед школой у (32% учащихся).
2. Не ежедневно употребляются в пищу первые блюда (27%).
3. Частое потребление колбасных изделий: ежедневно их употребляют 41%, среди них многие несколько раз в день.
4. Преобладают в пищевом рационе углеводосодержащие продукты (71%).
5. Избыточное употребление сладостей (43% учащихся).

Анализ данных, полученных в результате анкетирования, позволил выделить следующие проблемы:

- В рационе обучающихся среди употребляемых напитков преобладают газированные (54%);
- недостаточно часто дети употребляют основные продукты питания: каши (67%); молоко (49%), овощи (34%), творог и сыр (72%), масло сливочное (59%), растительное масло (65%), фрукты (37%);
- не употребляют круп (13%);
- многие учащиеся употребляют жвачку (82%);
- совсем не употребляют сало (48%).

2.2. Секционная работа 6-х классов по приготовлению здоровой пищи.

Учащиеся, под руководством школьного повара, будут заниматься приготовлением здоровой пищи. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Дети 6-Б класса четыре раза в месяц будут общаться с врачом-диетологом, врачом-проктологом, изучать этикет, а именно как правильно питаться, какими физическими нагрузками необходимо ежедневно заниматься, просмотр видеосюжетов о правильном посещении туалета, а потом отработка на практике. Провести Итоговое занятие для родителей в виде дня открытых дверей по тематике «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».

Учащиеся 6-В класса, кроме приготовления блюд по тематике «Полезная русская кухня», должны отработать раздел «Правила поведения за столом» с отработкой на практике. Также завершить итоговым занятием для родителей по тематике «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»

Совместно шестые классы должны участвовать в тестировании по теме «Здоровое питание – активное долголетие» движения «Сделаем вместе!», провести шоу лучших поварят.

Мы разработали календарно-тематическое планирование работы групп 6-Б и 6-В классов. *(Приложение 5).*

3 этап - Аналитическое исследование эффективности практической деятельности.

В актовом зале, который мы своими силами привели в надлежащий вид (обновили жалюзи, закупили стулья, обновили аппаратура) *(Приложение2)*, День открытых дверей в актовом зале для родителей.

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Составление календарно-тематического плана проекта «Правильное питание – залог здоровья»	Март 2024	Рыжикова Оксана Владимировна Команда проекта: Директор МБОУ «СШ № 53» Дмитриева О.И. Заместитель директора по ХР Савченко Е.Е.
2	Реализация проекта «Правильное питание – залог здоровья»	Март 2024-март 2025	обучающиеся 6-х классов, школьный повар, медицинская сестра школы, учитель физической культуры, классные руководители

3	Беседа с учащимися 6-Б класса: «12 ошибок, которые вы совершаете в туалете» (Приложение 6)	В течение всего периода	Классный руководитель
4	День открытых дверей для родителей	Февраль 2025	Классные руководители.
5	Осуществление ежедневного контроля за осуществлением проекта.	В течение года	Администрация школы, медработник

III. Критерии оценки результатов реализованного проекта

а) количественные показатели успешности:

в проекте задействованы учащиеся 6-х классов, педагоги;

б) успешность и эффективность реализации проекта:

степень удовлетворённости учащихся от участия в проекте по итогам проведённой рефлексии на заключительном этапе реализации проекта – достаточно высокая;

в) показатели социального развития личности:

наблюдается положительная динамика уровня развития личности: не умел – научился, не знал – узнал (расширение представлений о здоровом питании);

г) технологические показатели:

уровень организации – высокий; управление проектом - чёткое и эффективное;

д) конечный результат достигнут.

3.1. Ожидаемые результаты проекта

- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми;

- привлечение большего количества детей к правильному питанию
- улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- дети смогут обезопасить себя и свою семью от армий бактерий, обитающих в туалетной комнате

3.2. Перспективы дальнейшего развития проекта:

Реализованный значимый учебный проект «Правильное питание – залог здоровья» предусматривает дальнейшее развитие в 2025-2026 учебном году. В результате реализации проекта учащиеся овладевают теоретическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов.

Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам.

IV. Выводы

Совместная учебно-познавательная, творческая и практическая деятельность участников проекта направлена на достижение общего результата. Ценность проекта заключается в реальности использования продуктов на практике, социализации учащихся. Выполняя проект, учащиеся научатся находить и анализировать информацию под руководством педагога, получать и применять знания в различных областях, приобретать навыки практической работы и опыт решения реальных задач и проблемных ситуаций.

Работа над социальным проектом «Правильное питание – залог здоровья» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

V. Список используемых информационных ресурсов

1. Антонов А.Р. и др. Здоровье через гигиену. – Москва, 2017.
2. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи», 2005г.
3. Российская программа «Здоровое питание – здоровье нации» - СФЦОП, Новосибирск, 2018
4. Сушанский Г.А, Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
5. Труфанова Е.В. Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. М., 2018 г.
4. www.medikforum.ru
5. www.pravilno.com

Санузлы в школе по нормам санпин



Мы изучили всю структуру обустройства школьных санузлов. К обустройству санузлов в школах предъявляется следующий перечень требований:

1. Каждый этаж школьного здания должен быть оснащен туалетами для девочек и мальчиков с отдельными закрывающимися кабинками (в соответствии с требованиями **СанПиН 2.4.2.2821-10**).

2. Туалеты должны быть укомплектованы необходимым количеством единиц сантехники, которое рассчитывается в соотношении: для девочек - одним унитазом на двадцать человек, одним умывальником на тридцать человек; для мальчиков - одним писсуаром, одним унитазом и одной раковиной для тридцати человек;

3. Минимальная площадь санузла на одного учащегося должна составлять 0,1 м².

Все предназначенные для устройства санузлов приборы должны быть в рабочем состоянии, не иметь внешних и внутренних повреждений. Размещение дверных проемов школьных туалетов напротив входов в кабинеты для занятий недопустимо.

Помимо основных санитарно-гигиенических устройств, каждый санузел обязательно должен дополнительно оснащаться:

- педальными ведрами;
- фиксаторами для рулонов туалетной бумаги;
- электросушилками для рук или настенными держателями для бумажных полотенец, установленными возле умывальников.

На унитазах устанавливаются сиденья из подлежащих мойке и дезинфекции средствами бытовой химии материалов.

Комнаты личной гигиены

Проекты реконструкции здания учебного заведения должны предусматривать комнаты личной гигиены, предназначенные для учащихся II-III образовательных ступеней. Такие помещения должны иметь минимальную

площадь 3,0 м² и должны быть разделены на индивидуальные кабинки, каждая из которых рассчитана на 70 условных пользователей. В перечень монтируемого оборудования входят поддон с гибким шлангом или биде, унитаз и умывальник с горячим и холодным водоснабжением. В действующих зданиях учебных заведениях комнаты личной гигиены размещаются в помещениях туалетов.

Раковины для умывания

Классы, в которых занимаются ученики младшего школьного возраста, лаборатории и специализированные помещения (мастерские, кабинеты домоводства, медпункты) обязательно должны оснащаться раковинами для умывания. При этом монтаж этих сантехнических приборов требуется проводить, учитывая возраст и рост учащихся. В зависимости от того, в каких классах обучаются дети, расстояние от бортов раковины до уровня пола должно равняться 0,5 м (1-4 классы) и 0,7-0,8 м (5-11 классы).

Умывальные раковины необходимо доукомплектовать:

- педальными ведрами;
- фиксаторами для рулонов туалетной бумаги;
- электросушилками для рук или настенными держателями для бумажных полотенец, установленными возле раковин;
- мылом.

При этом необходимо постоянно контролировать наличие мыла, полотенец и туалетной бумаги.

Особенности устройства напольных покрытий

В качестве напольных покрытий в помещениях для учебных и лабораторных занятий, а также в рекреационных залах должны использоваться дерево (паркет или доски), линолеум или плитка. При этом, если предполагается покрыть полы плиткой, следует выбрать материал с нескользкой поверхностью, чтобы снизить уровень детского травматизма. Для санузлов и комнат личной гигиены самым лучшим напольным покрытием станет керамическая плитка. Следует обращать внимание на качество всех материалов, от которого зависит прочность, долговечность и безопасность полов.

Обустройство санузлов при спортзалах

Проекты строительства или реконструкции зданий учебных заведений со спортивными залами должны предусматривать наличие: раздевалок с минимальной площадью 14 м², душевых с минимальной площадью 12 м², туалетов с минимальной площадью 8 м² (отдельно для мальчиков и девочек).

В туалетах обязательно монтируются раковины.

Смета проекта (уже приобретено)

№ п/п	Статьи расходов	Кол-во	Примерная цена за единицу, руб	Примерная стоимость, руб.	Примечание
1	Оборудование пищеблока Мясорубка GASTROMIX MG-22 SS с реверсом	1	49000	49000	
2	Холодильник бытовой	1	44400	44400	
3	Морозильный ларь	1	116000	116000	
4	Посуда: Тарелки Чашки Кастрюли Чайники	30 30 4 6	84 93,6 759 801	2520 2808 3036 4806	
5	Жалюзи в актовый зал	8 окон	852	6816	
6	Стулья для актового зала	160шт т	2575	412000	
7	Ремонт аппаратуры			10 000	
8	Ткань для пошива униформы	50м	300	15000	
	ИТОГО			666386	

Смета проекта для запрашиваемой суммы гранта

№п /п	Статьи расходов	Кол-во	Примерная цена за единицу, руб	Примерная стоимость, руб.	Примечание
Реконструкция санузлов, оборудование					
1	Унитаз-компакт ЛУНА, косой выпуск, нижний подвод	16	5450	87200	Тип установки: напольный / Материал: фарфор / Выпуск: косой / Высота: 76,5 см / Ширина: 34 см / Глубина: 61,5 см /
2	Умывальник ВИКТОРИЯ (Santeri), 45x56 см	8	2043	16344	
3	Смеситель для кухни KOMRAD, S11-271F-K-1	8	546	4360	
4	Труба PPR стекловолокно 25x3,5, PN20 4м серый, РТП	20 м	330 руб	6600	
5	Кран для холодной воды 0	20 шт	139	2780	
6	Труба PPR стекловолокно 20x2,8, PN20 4м серый, РТП	40 м	223 руб	8920	
7	Батарея по 10 секций	8	1500	12000	
8	Кран 20	8 шт			
9	Американка для прикрутки батареи 20	16	850	13600	
10	Труба ППР д/внутр. канализ. 110 x 250(190)x2,2 (Lammin) 50/1	30 м	82 руб	2460	

11	Груба канализационная ПП 50х1.8х500	15	102 руб	1530	
12	Тройник ВК 110х 50/45°, (Lammin) 15/1	9 шт	89 руб	801	
13	Двери пластиковые для кабинок	16	2000	32000	
14	Перегородки	10	2000	20000	
15	Пластиковые двери входные	8 шт	2100	16800	
16	Плитка Плитка Тоскана 33*33	376	490	184240	
17	Плитка Керамический гранит Медичи 450х450 каштановый	120 м	520.92	62510,4	
18	Выключатели	8	300	2400	
19	Кабель NETLAN U/UTP 4 Кат5е Класс D 100МГц ВС внутренний PVC нг(В) серый (305м) 1м	50	33	1650	
20	Светильник светодиодный декоративный ТМ IUNICH серия 2219 "Альгаир" 12 Вт 850 Лм 230 В 6500 К 215 мм	16	454	7264	
21	Выключатели	8	300	2400	
22	Демонтаж			5000	
23	Вывоз мусора			2000	
24	Доставка			3400	
25	Работа			201000	
26	Удорожание с Нового года			100000	
	ИТОГО:			799 667,4	

Рекомендации школьникам.

1. В питании всё должно быть в меру;
2. Пища должна быть разнообразной;
3. Еда должна быть тёплой;
4. Тщательно пережёвывать пищу;
5. Есть овощи и фрукты;
6. Есть 3—4 раза в день;
7. Не есть перед сном;
8. Не есть копчёного, жареного и острого;
9. Не есть всухомятку;
10. Меньше есть сладостей;
11. Не перекусывать чипсами и сухариками.

Памятка для школьников.

1. Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
2. Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
3. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
4. Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
5. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

Тест «Правильно ли ты питаешься?»

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?
А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.
2. Всегда ли вы завтракаете?
А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.
3. Из чего состоит ваш завтрак?
А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.
4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?
А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.
5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?
А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;
6. Как часто вы едите жареную пищу?
А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.
10. Как часто вы едите хлеб?
А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.
11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания

Приложение 4



Приложение 5

№ п/ п	Этапы и содержание работы	Сроки	Задачи этапов
I	1 этап Организационно - подготовительный		
	Сбор информации, и её обработка. Изучение интереса обучающихся к полезным и вредным продуктам питания.	Март 2024	Разработка календарного планирования с детьми, родителями по формированию правильного питания через проведения бесед, занятий классов с поваром школы, досуговых мероприятий.
II	2 этап. Основной Реализация проекта в учреждении		
	Анкетирование учащихся «Здоровое питание»	Март 2024	
	Секционная работа 6-х классов по приготовлению здоровой пищи	Апрель 2024 – март 2025	
	<p>«Белые колпаки» (6-Б) будут изучать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Практическое приготовление блюд «Полезной русской кухни». ➤ Общение с врачом-диетологом». ➤ Изучение этикета, правильного питания, физические нагрузки (физкультминутки), правильное посещение туалета (https://youtu.be/Dc4ijg7UGVo?si=b6C6RwOgr_Lohdr6). ➤ Работа над проблемой «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» 	<p>1 неделя (четверг) март-май 2024</p> <p>2 неделя март-май 2024</p> <p>3 неделя сентябрь-декабрь 2024</p> <p>4 неделя</p>	<p>1 неделя (четверг) январь-февраль 2025</p> <p>1 неделя (четверг) январь-февраль 2025</p> <p>3 неделя сентябрь-декабрь 2024</p>

	<p>«ПоварЁшки» (6-В) будут изучать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Практическое приготовление блюд «Полезной русской кухни». ➤ Правила поведения за столом ➤ Работа над проблемой «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен». 	<p>сентябрь-декабрь 2024</p> <p>1 неделя (четверг) март-май 2024</p> <p>2 неделя март-май 2024</p> <p>3 неделя сентябрь-декабрь 2024</p>	<p>3 неделя январь-февраль 2025</p> <p>1 неделя (четверг) январь-февраль 2025</p> <p>3 неделя январь-февраль 2025</p> <p>3 неделя январь-февраль 2025</p>
<p>Пропаганда здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни</p>			
	<p>Предметная деятельность Консультация диетолога, проктолога. Тестирование учащихся по теме «Правильно ли ты питаешься?» Внеклассные мероприятия Шоу лучших поварят. Участие в конкурсах Акции «Здоровое питание – активное долголетие» движения «Сделаем вместе!»</p>	<p>в течение всего периода а.</p>	<p>В ходе реализации проекта была разработана система мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья учащихся, Привлечение педагогов, воспитанников, родителей к предстоящей творческой работе в инновационном режиме</p>

Ш	<p>3 этап Аналитическое исследование эффективности практической деятельности. День открытых дверей в актовом зале для родителей.</p>	<p>Март 2025</p>	<p>обобщение опыта и определение результата практической деятельности педагогов, разработка тактики последующих педагогических действий на следующий год.</p>
---	--	-------------------------------	---

Человек посещает уборную не менее 4 – 7 раз в сутки. Справив нужду, мы тщательно моем руки с мылом, чтобы обезвредить бактерии, которые могут привести к развитию диареи или кишечной инфекции. Мы вычищаем до блеска домашний унитаз и не жалеем хлорки для уборки туалетной комнаты. Но зеленые микроорганизмы, знакомые нам по рекламным роликам, не единственная проблема, с которой мы можем столкнуться в туалете.

Хронические запоры, геморрой, анальные трещины, аллергия могут стать следствием ошибок, которые мы ежедневно совершаем при посещении туалета.

12 ошибок, которые Вы совершаете в туалете ежедневно

- 1. Неправильно сидим на унитазе**
- 2. Долго сидим на унитазе**
- 3. Сильно тужимся при дефекации**
- 4. Игнорируем цвет кала**
- 5. Игнорируем вид и запах мочи**
- 6. Используем хлорку для чистки унитаза**
- 7. Сливаем воду в унитазе с открытой крышкой**
- 8. Ставим предметы гигиены на бочок унитаза**
- 9. Используем поролоновые губки для уборки туалета**
- 10. Используем туалетную бумагу**
- 11. Используем освежители воздуха в туалете**
- 12. Плохо моем руки после посещения туалета**