

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия №14 «Журавушка» Бугульминского муниципального района
Республики Татарстан
(Прогимназия №14)

Информация

об условиях питания и охраны здоровья обучающихся

Одной из задач Прогимназии №14 является создание здоровьесберегающей среды и охрана здоровья обучающихся и воспитанников.

Охрана здоровья обучающихся и воспитанников включает в себя:

1. Оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья:
Для оказания доврачебной первичной медицинской помощи и проведения профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний, оказания первой медицинской помощи в Прогимназии №14 функционирует медицинский пункт. Он оснащён оборудованием, инвентарем и инструментарием в соответствии с требованиями действующих СанПиН.
2. **Организацию питания обучающихся и воспитанников:**
В Прогимназии №14 имеется помещение: столовая на 100 посадочных мест для питания учащихся, а также для приготовления пищи в соответствии с требованиями санитарных правил. Обучающиеся и воспитанники обеспечиваются организованным горячим питанием. При формировании рациона питания детей и подростков в приготовлении пищи соблюдаются основные принципы организации рационального, сбалансированного, щадящего питания, предусматривающего:
 - ✓ соответствие энергетической ценности рациона возрастными и физиологическими потребностями детей и подростков;
 - ✓ обеспечение в рационе сбалансированности основных пищевых веществ в граммах;
 - ✓ восполнение дефицита витаминов и других микроэлементов в питании школьников за счёт корректировки рецептур и использовании обогащённых продуктов;
 - ✓ технологическую обработку продуктов, обеспечивающую вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности;
 - ✓ соблюдение оптимального режима питания и распределения суточного рациона по отдельным приёмам пищи в течение дня.
3. Определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул:
 - ✓ при организации учебного процесса соблюдаются санитарные нормы, предъявляемые к его организации: объём нагрузки в часах, время на самостоятельную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей в двигательной активности.

В своей профессиональной деятельности педагоги АНО ОО «Прогимназия №14» учитывают возрастные возможности обучающихся и воспитанников, и их индивидуальные особенности. Учет индивидуальных особенностей развития обучающихся и воспитанников осуществляется посредством распределения учащихся по группам здоровья на занятиях физкультурой, ведения занятий по ООП, логопедических занятий, индивидуально-групповых занятий, консультаций по предметам. По медицинским показаниям может быть организовано обучение на дому по индивидуальному учебному плану.

Неукоснительно соблюдаются санитарные нормы в части организации образовательного процесса, что отражено в учебном плане и расписании занятий, соблюдается режим учебы и отдыха: при составлении расписания учитывается предельно допустимая учебная нагрузка.

4. Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда:

В Прогимназии №14 созданы условия для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся и воспитанников, для занятия ими физической культурой и спортом.

Средством реализации данного направления являются: уроки физической культуры, объединения дополнительного образования спортивного направления, спортивные игры, эстафеты, физкультминутки на уроках, проведение месячников (декад) безопасности, защиты детей. В Прогимназии №14 организовано взаимодействие с учреждениями дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения.

5. Прохождение обучающимися и воспитанниками в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации.

Для проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний в школе функционирует медицинский кабинет. В медицинском кабинете специалисты ЦРБ проводят иммунизацию, профилактические осмотры.

Диспансеризация обучающихся и воспитанников проводится на базе ЦРБ.

6. Наличие безопасной поддерживающей среды в Прогимназии №14.

В Прогимназии №14 проходят тематические мероприятия, классные часы, анкетирование по выявлению факторов риска распространения психоактивных веществ и его оценка. Благоприятный психологический климат, участие школьников в проектах по профилактике психоактивных веществ способствует сведению фактора риска до нуля.

7. Обеспечение безопасности учащихся во время пребывания в Прогимназии №14.

Состояние и содержание территории, здания, оборудования соответствуют современным требованиям санитарных правил, требованиям пожарной безопасности, требованиям безопасности дорожного движения. На территории и в помещении классов и дошкольных групп функционируют видеокамеры. Учебные кабинеты оснащены естественной и искусственной освещенностью, соблюдается воздушно - тепловой режим и режим проветривания, имеется необходимое оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями санитарно – гигиенических правил для освоения основных и дополнительных образовательных программ.

Педагоги Прогимназии №14 при использовании компьютерных средств обучения, ИКТ соблюдают здоровьесберегающий режим, учитывают требования санитарных правил, используют в повседневной работе рекомендованные и утвержденные методы профилактики заболеваний.

В Прогимназии №14 работают квалифицированные специалисты, обеспечивающие проведение оздоровительной работы с учащимися: преподаватели физической культуры, педагоги дополнительного образования, педагог-психолог.

8. Профилактика несчастных случаев с обучающимися и воспитанниками во время пребывания в Прогимназии №14.

На уроках информатики, физкультуры, технологии педагоги включают элементы обучения детей безопасному поведению в программный материал, проводят инструктажи. Классные руководители проводят беседы и инструктажи по правилам безопасного поведения с обучающимися. Основная мера предупреждения травм — это привитие обучающимся дисциплинированного поведения, прочных навыков осмотрительности. Вопросы об условиях охраны здоровья обучающихся рассматриваются на совещании при директоре, производственных совещаниях, родительских собраниях. Для оказания доврачебной медицинской помощи учащимся в школе функционирует медицинский кабинет.

Главным в реализации данного направления является создание организационно-педагогических условий для здоровьесбережения учащихся и сотрудников Прогимназии №14. Реализация данной деятельности направлена на формирование у участников учебно-воспитательного процесса культуры отношения к своему здоровью, которая включает в себя:

- ✓ культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- ✓ культуру физическую,
- ✓ культуру психологическую,
- ✓ культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Работа по данному направлению предполагает обеспечение учащихся определенными знаниями о здоровом образе жизни, освоение практических навыков, умений поддержания и укрепления собственного здоровья, уменьшение численности учащихся, склонных к вредным привычкам, формирование активной жизненной здоровьетворческой позиции, активное сотрудничество с родителями и общественностью.

9. Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузке.

Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- ✓ для обучающихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет урока физической культуры;
- ✓ для обучающихся 2 - 4-х классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.
- ✓ Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

- ✓ При составлении расписания уроков учителя чередуют различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начальной ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир, информатика).
- ✓ Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.
- ✓ В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы.
- ✓ Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 - 80%.

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- ✓ учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- ✓ использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 45 минут каждый);
- ✓ проведение динамической паузы в середине учебного дня продолжительностью не менее 40 минут;
- ✓ обучение без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- ✓ дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.
- ✓ для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или четверг.

С 1 сентября 2025 года в Прогимназии №14 действуют новые нормы учебной нагрузки для младшеклассников, утверждённые приказом Минпросвещения №704.

Согласно этому документу, для первоклассников предельная нагрузка составляет 20 часов в неделю.

Такие изменения направлены на улучшение физического и психоэмоционального состояния детей. Эксперты считают, что нововведения помогут уменьшить нагрузку на школьников, улучшить их самочувствие и повысить общий уровень успеваемости.