



Оформление образовательного пространства наглядной агитацией по вопросам формирования здорового образа жизни обучающихся

1. Пропаганда здорового образа жизни

Галерея спортсменов школы



Галерея «Радуга талантов»



<https://school154.ru/радуга-танталтов/>

2. Психологическая помощь



<https://school154.ru/психологическая-помощь/>

3. Здоровое питание



<https://school154.ru/организация-питания/>

Главные принципы правильного питания школьников

Правильное питание влияет на умственную и физические способности, рост мышц, активность.

Скорость обмена веществ у детей в 2 раза больше, чем у взрослых, поэтому суточную калорийность нужно поддерживать на высоком уровне.

Правильное питание для детей обязательно включает белковые продукты. В меню должны быть яйца, творог, молоко, мясо, рыба, сыры. Белок отвечает за формирование мускулатуры, обновление клеток и тканей организма. В детском возрасте отказ от продуктов животного происхождения категорически запрещен.

В меню правильного питания для роста непременно входят жиры. Лучшие источники ненасыщенных жиров кислот содержится в рыбе, масле, сливах.

Неотъемлемый компонент рационального питания – углеводы. Следует делать упор на сложные углеводы, которые содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе, фруктах, овощах. Переизбыток простых углеводов в рационе приводит к ожирению, быстрой утомляемости, снижению иммунитета.

Кальций

Кальций содержится в яйцах, бобовых, рыбе, молочных продуктах, а также в капусте брокколи. Кальций укрепляет зубную эмаль, отвечает за рост костей, влияет на свертываемость крови.

Клетчатка налаживает процесс пищеварения. Она в большом количестве находится в сырых овощах, крупах, отрубях, фруктах.

Железо отвечает за кроветворение и умственные способности. Получить его можно из сухофруктов, грецкого ореха, семечек, фундука, свеклы, бобовых, шпината, зеленых овощей. Главные источники железа – мясо и морепродукты.

График санитарной обработки школьной столовой

09.00-09.30
10.00-10.30
11.00-11.30
12.05-12.35
13.20-13.40
14.10-14.40
15.10-15.40
16.10-16.40

План рассадки классов в столовой

1 классы

1А	1Б	1В	1Г	1Д	1Е	1Ж	1З	1И	1Й
1К	1Л	1М	1Н	1О	1П	1Р	1С	1Т	1У
1Ф	1Х	1Ц	1Ч	1Ш	1Щ	1Ъ	1Ы	1Ь	1Э
1Ю	1Я								

2-5 классы

2А	2Б	2В	2Г	2Д	2Е	2Ж	2З	2И	2Й
2К	2Л	2М	2Н	2О	2П	2Р	2С	2Т	2У
2Ф	2Х	2Ц	2Ч	2Ш	2Щ	2Ъ	2Ы	2Ь	2Э
2Ю	2Я								

6-10 классы

6А	6Б	6В	6Г	6Д	6Е	6Ж	6З	6И	6Й
6К	6Л	6М	6Н	6О	6П	6Р	6С	6Т	6У
6Ф	6Х	6Ц	6Ч	6Ш	6Щ	6Ъ	6Ы	6Ь	6Э
6Ю	6Я								

График питания обучающихся в 2023-2024 учебном году

первое полугодие

Завтрак	1а, 1б, 1в классы	09.35-9.55
	2а, 3а, 4а классы	10.35-10.55
	2б, 2в, 3б, 3в, 4б, 4в, 5б, 5в классы	10.40-11.00
	6-10 классы	11.45-12.05
Обед	1а, 1б, 1в классы	12.50-13.10
	2а, 3а, 4а классы	13.40-14.00
	2б, 2в, 3б, 3в, 4б, 4в, 5б, 5в классы	13.45-14.05
	6-10 классы	14.50-15.10
Полдник	1-4 классы	16.00-16.10

Режим работы буфета
9.30-16.30

Правила поведения в столовой

Общие требования

1. Входить и выходить из помещений столовой спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину и порядок.
2. Не входить в столовую с сумкой и рюкзаком.
3. Не входить в номерки (на кухне).
4. Встречаемся с улыбкой и поклоном.
5. Не входить в столовую в верхней одежде.

Порядок приема пищи

1. Прийти с собой вилкой, вилкой и салфеткой.
2. Прибыть в столовую и соответствовать с графиком приема пищи.
3. При покупке обеда соблюдать порядок, проследить за качеством.
4. Занять свое место за обсервационным столом.

Правила приема пищи

1. Соблюдать правила культуры поведения за обеденным столом.
2. Не носить при себе никакой посуды.
3. Не разговаривать во время приема пищи, не толкать соседки.
4. Не трогать, не сортировать, привлекать внимание к еде.
5. При покупке посуды соблюдать гигиену себя, посуды, не получая ее на руки.

Индикация качества пищи

1. Проверить качество по внешнему виду (расушить салат в миске), отделить тарелку, отделить столовые приборы.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации (пожар, землетрясение и т.д.)

1. Немедленно сообщить дежурному учителю (говоря, возвестившему).
2. Выполнить все указания дежурного учителя (смирно, возвестившего).
3. В случае необходимости – покинуть помещения без шума, проговаривая маршрут эвакуации.

СОВЕРШЕНИЕ ПРАВИЛ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ВСЕХ УЧАЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ НАХОЖДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ!

4. Безопасность на дорогах



<https://school154.ru/профилактика-ддт/>

5. Пожарная безопасность



6. Экологическая безопасность

<https://school154.ru/энергосбережение/>

7. Гигиена общения в сети Интернет

<https://school154.ru/безопасность-в-сети/>