

## ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ В АДМИНИСТРАТИВНОМ АККАУНТЕ

ПС «Обучение санитарно-просветительским программам - основы здорового питания» обеспечено функционалом обучения, а также мониторинга эффективности обучения.

### УРОВНИ АДМИНИСТРАТИВНОГО АККАУНТА

Существует ТРИ типа административных аккаунтов. Первоначальным и главным уровнем (типом) считается **«Администратор в субъекте РФ»**.

Программа предусматривает наличие нескольких типов административных аккаунтов		
1. Администратор в субъекте Федерации	2. Администратор в муниципальном образовании	3. Администратор в образовательной организации
<ul style="list-style-type: none"><li>Управление Роспотребнадзора (аккаунт для Вас предоставлен НИИ гигиены)</li><li>ФБУЗ Центр гигиены и эпидемиологии (в регионе)*</li><li>Министерство образования (в регионе)*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Муниципальное управление образования*</li><li>Территориальный отдел Роспотребнадзора*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Директор образовательной организации (руководитель организации) (аккаунт предоставляет «Администратор в субъекте Федерации», либо «Администратор в муниципальном образовании»)</li></ul>
<p>* Аккаунты для данных типов пользователей предоставляются по запросу в адрес Института (<a href="mailto:edu@niig.su">edu@niig.su</a>) Для этого необходимо отправить на указанную электронную почту с почты организации следующие данные: федеральный округ, регион, муниципальное образование и указать в теме "Доступ для ...". После получения информации, на электронную почту будет выслан уникальный номер для входа, просмотра и добавления организаций по указанному муниципальному району. <b>Возможна выдача паролей для всех муниципальных образований единым запросом!</b></p>		

В адрес **«Администратора в субъекте Федерации» - Управлений Роспотребнадзора** в территориях, участвующих в проекте **ВПЕРВЫЕ ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора** направляет **КЛЮЧ для входа в программу и мониторинга прохождения обучения** по количественным и качественным показателям. **Для субъектов РФ участвующих в проекте не первый год, КЛЮЧИ остаются без изменений.**

**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ! Полученные КЛЮЧИ не предусматривают их передачу третьим лицам.**

Также **КЛЮЧИ** могут быть сгенерированы по факту обращения в ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора по адресу - [edu@niig.su](mailto:edu@niig.su). для **иных участников мониторинга (органы управления образованием по субъекту РФ или муниципальному образованию – «Администраторы в муниципальном образовании»)**.

**ВСЕ ОРГАНИЗАЦИИ**, которым был выслан **КЛЮЧ** доступа к **АДМИНИСТРАТИВНОМУ АККАУНТУ** наделяются функционалом генерации **ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КЛЮЧЕЙ** для руководителей образовательных организаций субъекта РФ (муниципалитета), в случае если будет такая необходимость - **«Администраторы в муниципальном образовании», «Администраторы в субъекте Федерации»**.

Порядок **генерации КЛЮЧЕЙ** представлен на сайте института (niig.su, баннер «Обучение по санитарно-просветительским программам - основы здорового питания», **видео-уроки**). В данном разделе также размещена ссылка для входа и регистрации в программное средство для участников мониторинга (*но для их регистрации, в базе программы должны быть внесены образовательные организации*).

**Полезные ссылки**

Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»

Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»

Роспотребнадзора

Результаты интеллектуальной деятельности

Пилотные проекты

Подготовленные методические и информационно-аналитические материалы

Темы НИР в соответствии с госзаданием на 2017-2020 годы

Научные публикации 2023

Научные публикации 2022

Научные публикации (2021)

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ "НОВОСИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ГИГИЕНЫ" ФЕДЕРАЛЬНОЙ НАДЗОРА В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

деятельность Клиника ПП и ПШОЗ Центр профпатологии

Справочные материалы по санитарно-просветительской программе дошкольного возраста

Справочные материалы по санитарно-просветительской программе школьного возраста

Инструкция для прохождения обучения по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания» (для детей школьного возраста)

Инструкция для прохождения обучения по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания» (для детей дошкольного возраста)

Ссылка для регистрации и входа в программное средство "Обучение "Основы здорового питания"»

**Видеоматериалы**

Видеоматериалы по работе с программным средством для участников программ обучения:

Видеоурок №1. Регистрация, изменение ФИО, ответы на часто задаваемые вопросы и как написать запрос в техническую службу поддержки.

Видеоурок №2. Прохождение входного тестирования, доступ к обучающим материалам в ПС "Основы здорового питания".

Видеоурок №3.1. Выполнение самостоятельной работы, прохождение итогового теста, скачивание сертификата (**зарегистрированным после 14.07.2021**).

Видеоурок №4 Обучение детей дошкольного возраста в дошкольном общеобразовательном учреждении.

Видеоматериалы по работе с программным средством для территориальных органов управления Роспотребнадзора и муниципальных органов управления Образования:

1. Регистрация муниципальных органов управления образованием и работа в ПС "Основы здорового питания".
2. Видеоурок по добавлению организаций для прохождения программы обучения.

Видеоматериалы тематического семинара от 31.03.2021:

1. Фрагмент семинара (часть 1) по дошкольным образовательным организациям.
2. Фрагмент семинара (часть 2) по общеобразовательным организациям.
3. Фрагмент семинара (часть 3) по 2 уровню в программном средстве.

Посещаемость сайта

Также **ВИДЕО-УРОКИ** для администраторов представлены на начальной странице при входе в административный аккаунт.

Краткий отчёт по школьной программе Краткий отчёт по дошкольной программе Организации ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ) Результаты проведения мероприятий внутр/род контроля

Пользователь:(Роспотребнадзор Новосибирская область) Выход

**Новости**

**Видеоурок) Добавление организаций для прохождения обучения**  
Видеоурок по добавлению организаций для прохождения обучения можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021

**Передача идентификационного ключа запрещена!**  
При передаче идентификационного ключа Роспотребнадзора, муниципального управления (департамента) образования или руководителя другим организациям - доступ в личный кабинет будет заблокирован! 15.07.2021

**Удаление дублирующихся организаций**  
При дублировании организаций необходимо:  
1. зайти в раздел "Организации";  
2. запомнить или записать все номера дублирующихся организаций со столбца "Номер организации";  
3. перейти в раздел "Задать вопрос (чат)" и написать: "Дублируется организация №1,2,3". 15.07.2021

**Часто задаваемые вопросы**  
Ответы на часто задаваемые вопросы можно посмотреть по ссылке. 15.07.2021

Предоставление доступа к обучению образовательным организациям реализует «Администратор в субъекте», либо «Администратор в муниципальном образовании»

Для прохождения обучения детьми и их родителями, а также педагогами образовательные организации должны быть внесены в базу данных ПС.

**ВНЕСЕНИЕ** образовательных организаций в базу программного средства (ПС) может осуществляться **органом или учреждением Роспотребнадзора - «Администратором в субъекте Федерации»**, либо **органом управления образованием территории**, участвующей в проекте - **«Администратором в муниципальном образовании»**.

## ПОРЯДОК ДОБАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ И ГЕНЕРАЦИЯ КЛЮЧЕЙ ДОСТУПА

1. Нажать на «Организации» в меню.

2. Нажать для добавления организации.

Номер Организации	Наименование организации	Короткое название организации	Тип организации	Руководитель организации	Короткое название организации	Тип организации	Руководитель организации
15245	МКОУ НОВОСПАССКАЯ СОШ	НОВОСПАССКАЯ СОШ	Общеобразовательная организация	+	НОВОСПАССКАЯ СОШ	Общеобразовательная организация	5R4B8M222DIR8254220395
15246	МКОУ СТАРОЩЕБАКОВСКАЯ СОШ	СТАРОЩЕБАКОВСКАЯ СОШ	Общеобразовательная организация	+	СТАРОЩЕБАКОВСКАЯ СОШ	Общеобразовательная организация	+
15247	МКОУ ШУБИНСКАЯ СОШ	ШУБИНСКАЯ СОШ	Общеобразовательная организация	+	ШУБИНСКАЯ СОШ	Общеобразовательная организация	+

3. Заполнить форму, после этого организация сможет приступить к обучению.

Добавление организации

Муниципальное образование: Баганский район

Наименование организации: \_\_\_\_\_

Короткое название организации: \_\_\_\_\_

Юридический адрес: \_\_\_\_\_

Тип организации: Общеобразовательная организация

Сохранить

## ПОРЯДОК РАБОТЫ ДЛЯ

### «Администраторов в субъекте Федерации» и «Администраторов в муниципальном образовании».

Для успешного старта работы рекомендуется провести **организационно-методическое совещание с министерством образования (просвещения) в субъекте РФ**, разъяснить цели и задачи санитарно-просветительских программ «Основы здорового питания» (для детей школьного и дошкольного возраста, для участников родительского и внутреннего контроля за питанием), определить порядок прохождения обучения и регистрации итоговых результатов.

Учитывая, что программа (по детям школьного возраста) **предусматривает три возрастные группы**, то требовать ежегодного обучения одних и тех же лиц – неправильно и не целесообразно (тем более, что это предмет жалоб и признак формального подхода к данной работе).

Необходимо проводить обучение **1 раз в мониторируемой возрастной группе** обучающихся; по детям дошкольного возраста – целесообразно проводить обучение в сроки и с кратностью, соответствующей регламентированным срокам прохождения гигиенического воспитания и обучения; по участникам родительского и внутреннего контроля – не реже 1 раза в год.

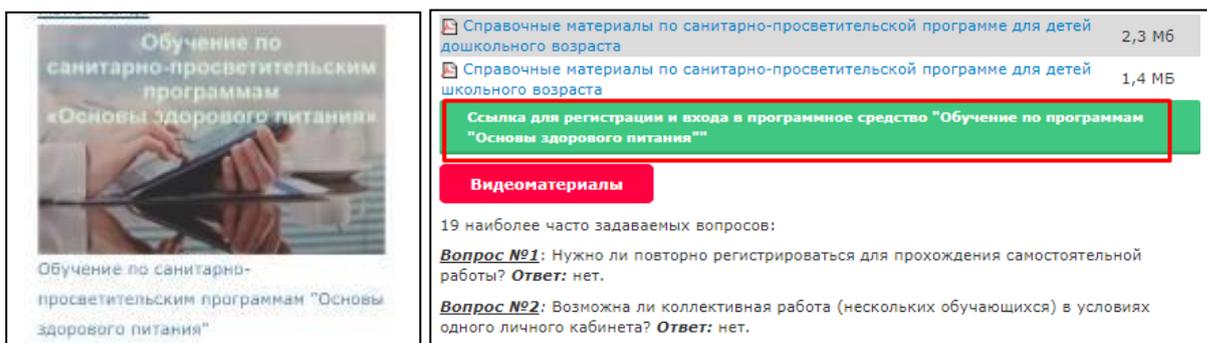
**Содержание санитарно-просветительских программ, равно как и содержание тестового контроля, самостоятельной работы - не статично, оно регулярно актуализируется с учетом результатов исследовательской работы Института, работы с литературными источниками, а также с учетом поступающих предложений и замечаний от пользователей программы.**



# ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

## НАЧАЛО РАБОТЫ. АВТОРИЗАЦИЯ И ВХОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.

1. По ссылке <http://www.niig.su/> заходим на официальный сайт института, нажимаем на баннер для входа в программу слева, затем на зеленую форму ссылки. Помимо главной ссылки страница содержит ссылку на видеоматериалы по работе с программой и ответы на наиболее часто задаваемые вопросы.



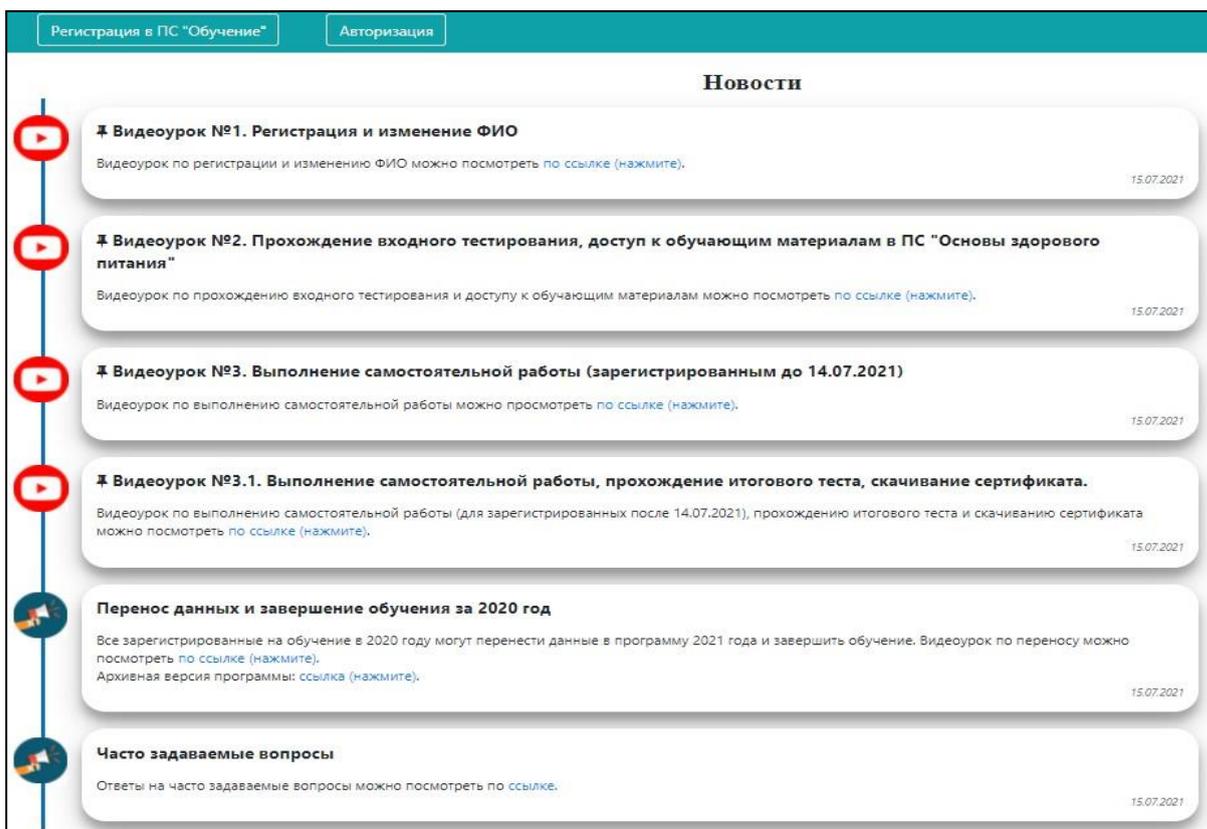
The screenshot shows a website interface. On the left is a banner for the program "Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»". On the right is a list of resources:

- Справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей дошкольного возраста (2,3 МБ)
- Справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей школьного возраста (1,4 МБ)
- Ссылка для регистрации и входа в программное средство "Обучение по программам "Основы здорового питания"" (highlighted in green)
- Видеоматериалы (highlighted in red)

Below the list, it says "19 наиболее часто задаваемых вопросов:" and lists two questions with answers:

- Вопрос №1:** Нужно ли повторно регистрироваться для прохождения самостоятельной работы? **Ответ:** нет.
- Вопрос №2:** Возможна ли коллективная работа (нескольких обучающихся) в условиях одного личного кабинета? **Ответ:** нет.

2. Переходя по зеленой ссылке, попадаем на главную страницу программы, где также содержатся ссылки на видеоуроки, и актуальные новости по реализации программы.



The screenshot shows the main page of the program. At the top, there are two buttons: "Регистрация в ПС "Обучение"" and "Авторизация". Below them is a section titled "Новости" (News) with a vertical timeline of news items:

- Видеоурок №1. Регистрация и изменение ФИО** (15.07.2021): Видеоурок по регистрации и изменению ФИО можно посмотреть по ссылке (нажмите).
- Видеоурок №2. Прохождение входного тестирования, доступ к обучающим материалам в ПС "Основы здорового питания"** (15.07.2021): Видеоурок по прохождению входного тестирования и доступу к обучающим материалам можно посмотреть по ссылке (нажмите).
- Видеоурок №3. Выполнение самостоятельной работы (зарегистрированным до 14.07.2021)** (15.07.2021): Видеоурок по выполнению самостоятельной работы можно посмотреть по ссылке (нажмите).
- Видеоурок №3.1. Выполнение самостоятельной работы, прохождение итогового теста, скачивание сертификата.** (15.07.2021): Видеоурок по выполнению самостоятельной работы (для зарегистрированных после 14.07.2021), прохождению итогового теста и скачиванию сертификата можно посмотреть по ссылке (нажмите).
- Перенос данных и завершение обучения за 2020 год** (15.07.2021): Все зарегистрированные на обучение в 2020 году могут перенести данные в программу 2021 года и завершить обучение. Видеоурок по переносу можно посмотреть по ссылке (нажмите). Архивная версия программы: ссылка (нажмите).
- Часто задаваемые вопросы** (15.07.2021): Ответы на часто задаваемые вопросы можно посмотреть по ссылке.

3. Для начала работы с программой необходимо зарегистрироваться. Для этого в верхнем левом углу нажимаем «Регистрация в ПС «Обучение»».

Регистрация в ПС "Обучение"    Авторизация

### Новости

- Видеоурок №1. Регистрация и изменение ФИО**  
Видеоурок по регистрации и изменению ФИО можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеоурок №2. Прохождение входного тестирования, доступ к обучающим материалам в ПС "Основы здорового питания"**  
Видеоурок по прохождению входного тестирования и доступу к обучающим материалам можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеоурок №3. Выполнение самостоятельной работы (зарегистрированным до 14.07.2021)**  
Видеоурок по выполнению самостоятельной работы можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеоурок №3.1. Выполнение самостоятельной работы, прохождение итогового теста, скачивание сертификата.**  
Видеоурок по выполнению самостоятельной работы (для зарегистрированных после 14.07.2021), прохождению итогового теста и скачиванию сертификата можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Перенос данных и завершение обучения за 2020 год**  
Все зарегистрированные на обучение в 2020 году могут перенести данные в программу 2021 года и завершить обучение. Видеоурок по переносу можно посмотреть по ссылке (нажмите).  
Архивная версия программы: ссылка (нажмите). 15.07.2021
- Часто задаваемые вопросы**  
Ответы на часто задаваемые вопросы можно посмотреть по ссылке. 15.07.2021

4. Заполняем все поля с помощью выбора из выпадающего списка. Прописываем ФИО для формирования сертификата после обучения, отмечаем согласие галочками. Нажимаем «Зарегистрироваться».

**Регистрация в ПС "Основы здорового питания"**  
\* - поля обязательные для заполнения

Федеральный округ\*    Сибирский федеральный округ

Субъект федерации\*    Новосибирская область

Муниципальное образование\*    город Новосибирск

Наименование организации\*    ВНГ

Тип слушателя\*    Воспитатель

Обучающая программа\*    Основы здорового питания для дошко...

ФИО (на кого будет сертификат)\*    Котов А.И. ✓

Год рождения\*    1994

Данные(организация, тип слушателя, обучающая программа, год рождения) введены корректно. Изменение этих данных в процессе обучения невозможно\*

Согласие на обработку персональных данных\*

**Зарегистрироваться**

А) если в выпадающем списке нет Вашей организации, то необходимо обратиться в **ответственный орган муниципального образования**, который является ответственным для **включения и контроля** за работой организаций в данном районе или городе. У каждого объекта муниципального образования есть доступ к режиму администратора. Ответственный орган определяет Управление Роспотребнадзора каждого субъекта РФ.

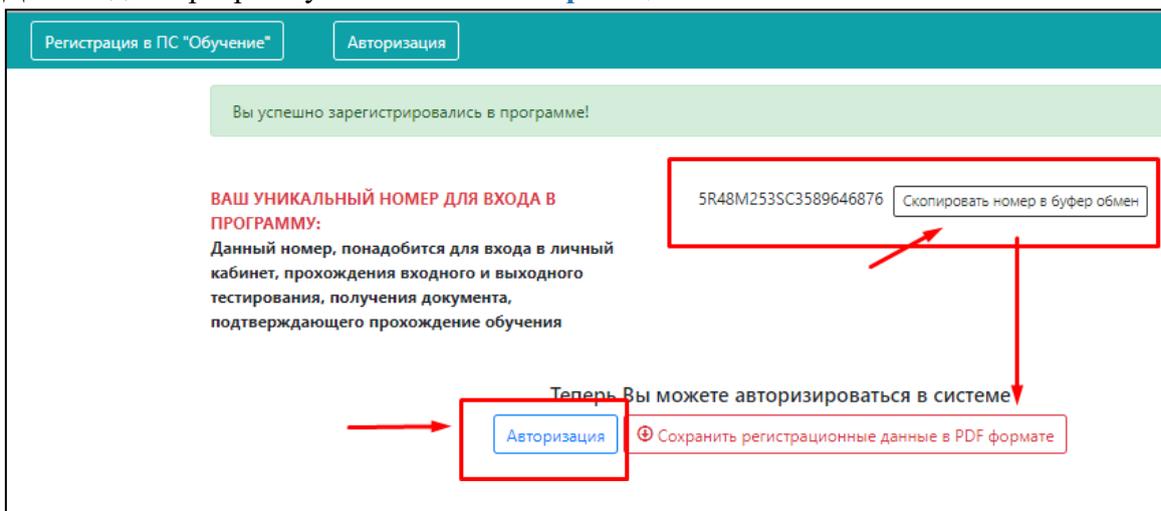
Б) для обучения детей дошкольного возраста в блоке обучающая программа выбираем «Основы здорового питания для дошкольников» и соответственно тип слушателя :

«воспитатель», «тьютор», «родитель», «специалист по питанию», медицинский работник», «помощник воспитателя», «няня», «иное».

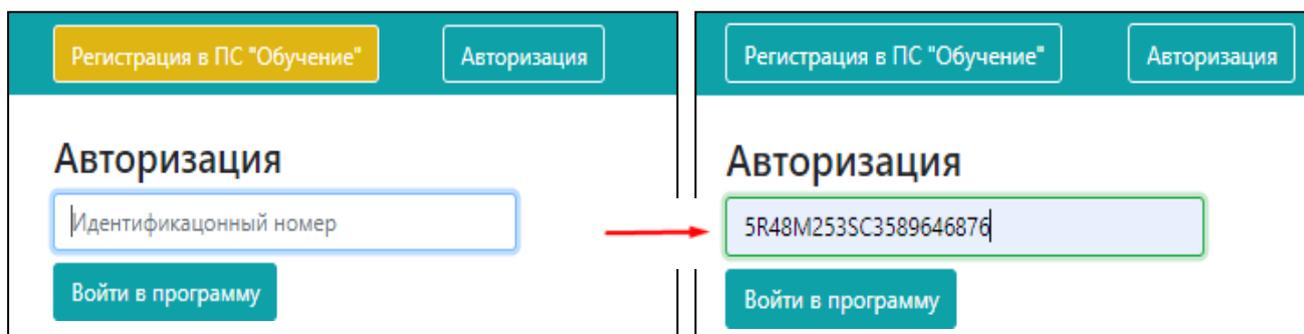
**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ**, что блок по заполнению количества обученных детей для отчетных данных доступен только для слушателей «воспитатель» и «помощник воспитателя».

5. После нажатия на кнопку «Зарегистрироваться» на странице генерируется уникальный номер для входа в программу. Его необходимо скопировать и сохранить. Благодаря нему у Вас будет доступ в программу.

Для входа в программу нажимаем «**Авторизация**».

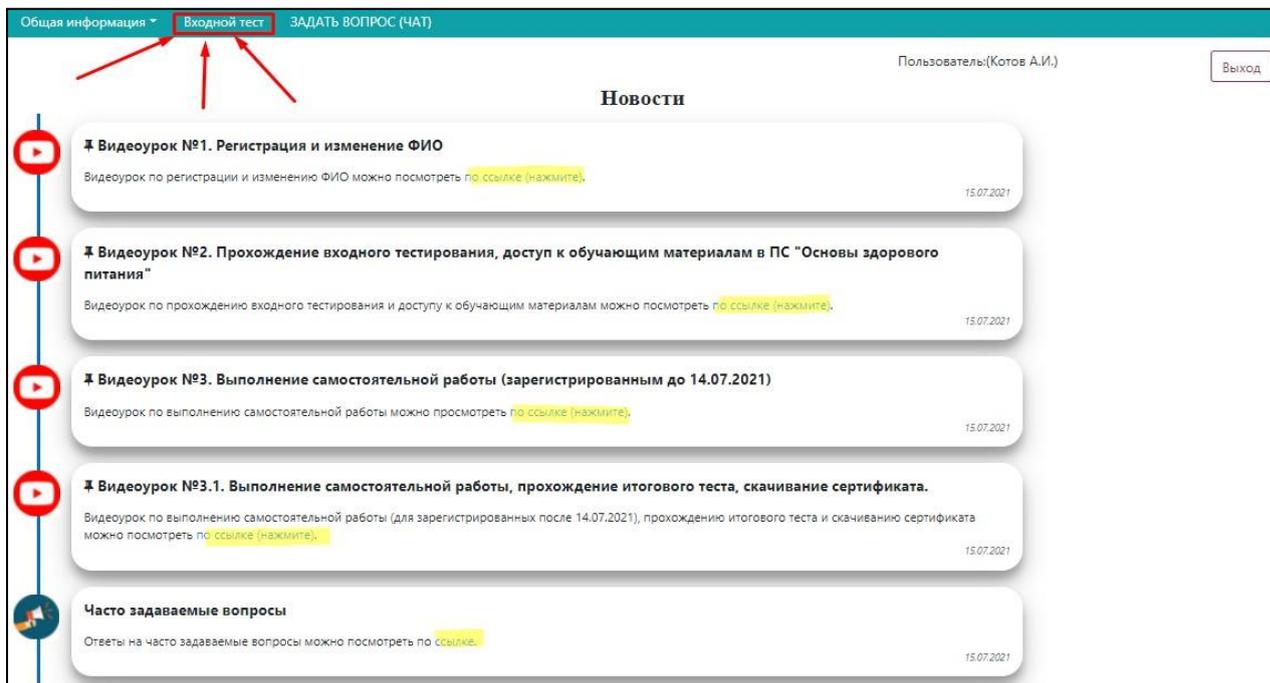


6. Вводим уникальный код в поле авторизации.

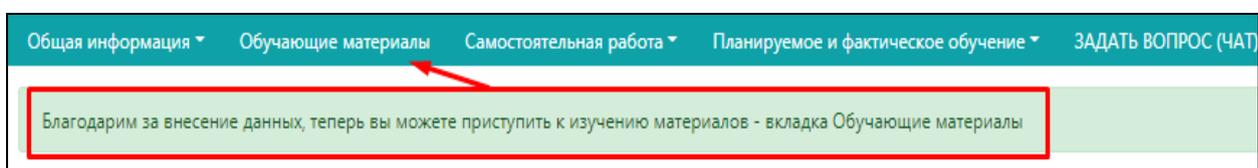


7. При входе в программу на главной странице отображаются активные ссылки на видеоуроки по работе с программой «Обучения», а также актуальные новости.

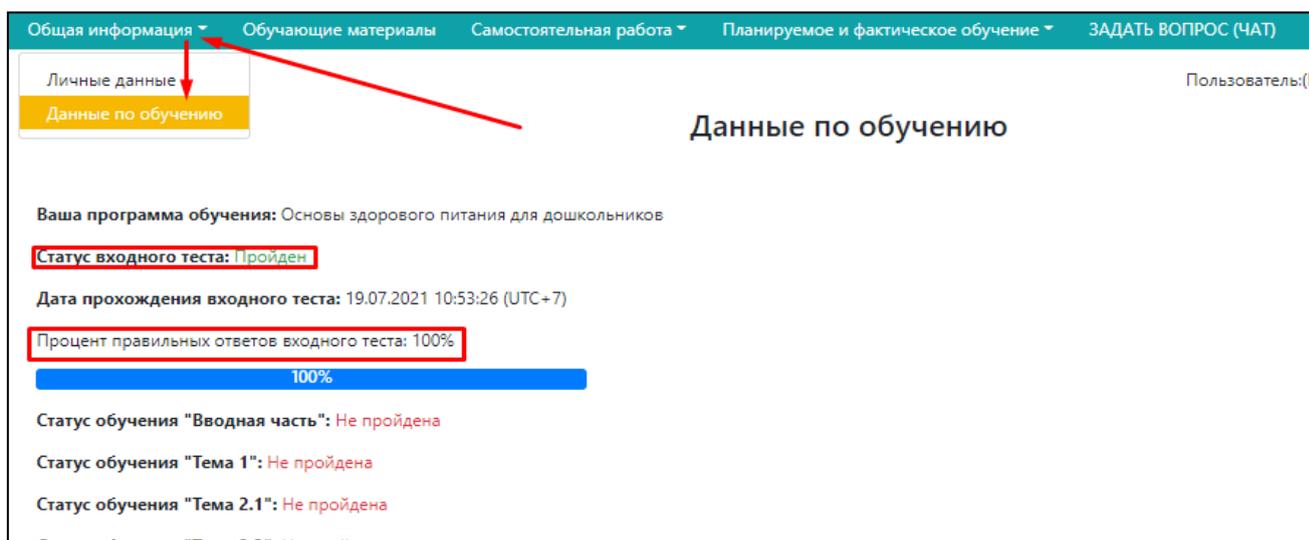
8. Для дальнейшей работы необходимо пройти ВХОДНОЙ ТЕСТ. Тест откроется при нажатии на наименование теста в верхней панели.



9. Во входном тестировании необходимо ответить на 10 вопросов путем выбора правильного варианта из выпадающего списка. После завершения нажимаем **сохранить**, после чего появляется доступ к **ОБУЧАЮЩИМ МАТЕРИАЛАМ**.



Результат входного тестирования (в %) можно будет посмотреть в вкладке «Общая информация» ---> «Данные по обучению» на верхней панели. В данном разделе для удобства отображается статус всех этапов обучения.



В разделе личные данные Вы можете посмотреть свой уникальный номер, внести изменения в графу ФИО, **сохранив их нажатием**

Сохранить изменения в графе "ФИО"

Личные данные

Уникальный номер: 5R48M253SC3589646876

Фамилия Имя Отчество: Котов А.И.

Сохранить изменения в графе "ФИО"

Год рождения: 1994

Федеральный округ: Сибирский федеральный округ

Регион: Новосибирская область

Муниципальное образование: город Новосибирск

Организация: ВНГ

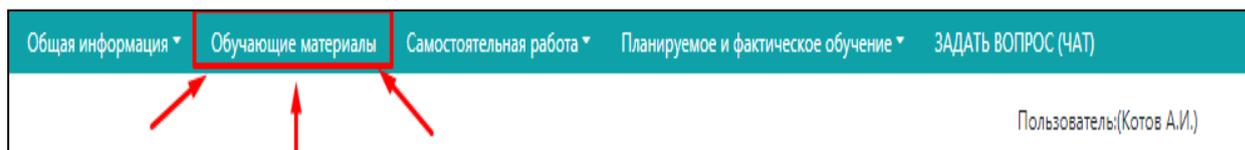
Тип слушателя: Воспитатель

Дата регистрации: 19.07.2021

Сохранить данные в PDF формате

## РАБОТА С ПРОГРАММОЙ. ОБУЧЕНИЕ.

1. Для начала непосредственного обучения выберите и нажмите на вкладку «Обучающие материалы» на верхней панели.



2. При нажатии вкладки, откроется панель, которая содержит ссылки к каждому разделу обучающих материалов, начиная с вводного занятия. При нажатии на один из блоков обучения перед Вами откроется та или иная тема.

Видеоуроки ▾ Общая информация ▾ Обучающие материалы ▾ Самостоятельная работа ▾ Планируемое и фактическое обучение ▾ Итоговый тест

Котов И.И.

Основные задачи программы

- Тема 1
- Тема 2.1
- Тема 2.2
- Тема 2.3
- Тема 3. Часть 1
- Тема 3. Часть 2

Скачать "Основные задачи программы.pdf"

Посмотреть видео мультфильм "Здоровое питание"

Посмотреть видео мультфильм "Витамины" (сезон 2, серия 8)

Программа включает четыре логически связанных блока, направленных на формирование основных поведенческих навыков здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, и создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в дошкольной организации и домашних условиях.

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

3. При работе с вводной частью «Основные задачи программы» Вашему вниманию предлагается краткое текстовое описание целей и задач данного обучения, краткое содержание и механизм реализации программ с упорядоченными этапами обучения. Также в данном разделе представлена ссылка на ютуб-канал Института, где у Вас есть возможность просмотра короткометражек по теме «Здоровое питание».

The image shows two screenshots. The left screenshot is from a course interface with a teal header containing 'Общая информация' and 'Обучающие материалы'. Below the header is a navigation bar with 'Вводная часть', 'Тема 1', 'Тема 2.1', and 'Тема 2.2'. A red box highlights the 'Вводная часть' button, and a red arrow points from it to the right screenshot. The right screenshot is a YouTube channel page for 'Здоровое питание' with a grid of video thumbnails. A red box highlights the YouTube logo in the bottom right corner.

4. После ознакомления с вводным материалом, как и в конце каждой темы Вам предоставляется возможность произвести оценку данному блоку, оставить свои замечания и предложения.

**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ!** Что для завершения работы с данным блоком Вам необходимо обязательно заполнить все поля и нажать кнопку **ПОДТВЕРЖДЕНИЯ**.

**Этапы реализации программы:**

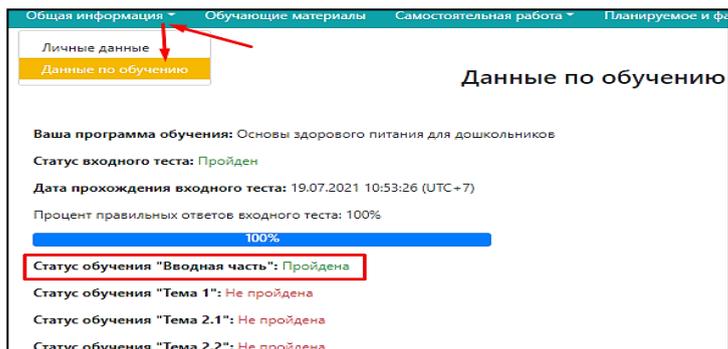
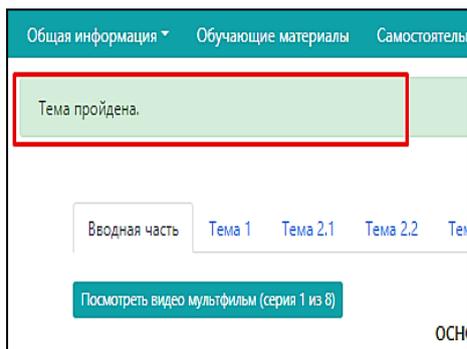
1. регистрация в программе;
2. прохождение входного контроля;
3. получение справочных материалов и освоение программы самостоятельно, либо с использованием интернет-технологий (в режиме on-line) по установленному графику. Форма обучения определяется обучающимся самостоятельно.
4. самоконтроль – ответы на вопросы по пройденным темам;
5. выполнение самостоятельной работы в рамках темы № 3 (няни, родители и законные представители – для детей; остальные – для детского коллектива).
6. внесение данных по планируемому на ближайшую перспективу обучению детей навыкам здорового питания и здорового пищевого поведения.
7. прохождение итогового тестирования.
8. получение сертификата, подтверждающего успешность освоения Программы.
9. внесение информации о результатах проведенной с детьми работы в части реализации Программы и формирования у них гигиенических навыков и пищевого поведения у детей в дошкольных организациях. Исходные знания оцениваются по результатам входного контроля, итоги обучения оцениваются по результатам итогового тестирования и сформированным в ходе освоения Программы, у детей навыкам и стереотипам здорового пищевого поведения, правилам личной гигиены.

Оцените предложенную к изучению информацию по следующим критериям:

1.1 Информативность программы	<input checked="" type="checkbox"/> Да, информативна
1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов	<input type="text" value="Предложений нет"/>
1.3 Полезность программы	<input checked="" type="checkbox"/> Да, полезна
1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов	<input type="text" value="Предложений нет"/>
1.5 Наглядность программы	<input checked="" type="checkbox"/> Да, наглядна
1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов	<input type="text" value="Предложений нет"/>

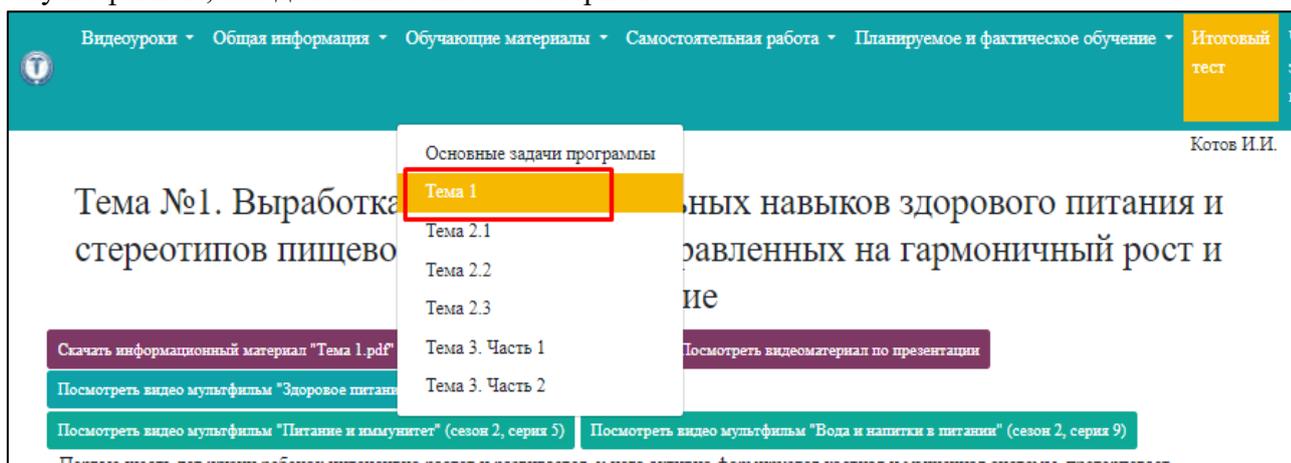
Подтвердить прохождение материала

После подтверждения, тема будет считаться пройденной. Вверху экрана появится уведомление. Также статус темы обновится и в блоке «Общая информация» – «Данные по обучению».



## ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ (ТЕМА 1, ТЕМА 2.1., ТЕМА 2.2., ТЕМА 2.3., ТЕМА 3)

5. По каждой из представленных для изучения тем, помимо текстового материала для наглядности также предусмотрена возможность просмотра материала в виде презентационного материала, просмотра видеоролика в виде мини-лекции по теме и мультфильма, как дополнительного материала.



б. В конце каждой темы также предоставляется возможность произвести оценку данному блоку, оставить свои замечания и предложения.

По завершению изучения **обязательно** заполнить форму и нажать кнопку «**ПОДТВЕРДИТЬ ПРОХОЖДЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ**».

Мотивация к самостоятельному творческому участию ребенка в создании блюд. «Знакомство» с новыми вкусами и сочетаниями. Предложенная игра формирует у ребенка интерес к самостоятельным действиям при приготовлении еды, к вкусу овощей и фруктов, формирует привычку здорового питания. Приготовленное самостоятельно блюдо ребенок с большей вероятностью съест с удовольствием.

4.1. Игра «Кулинарный мастер-класс». Воспитатель приносит на стол 5-7 глубоких тарелок с нарезанными разными свежими овощами и фруктами. В зависимости от этого дети готовят овощной или фруктовый салатик. К овощному салату можно добавить вареный картофель. Ребенок создает свой салат по усмотрению. Для заправки предлагается: растительное масло, лимонный сок, сметана, йогурт. При необходимости можно использовать специи.

Оцените предложенную к изучению информацию по следующим критериям:

1.1 Информативность программы	Да, информативна
1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов	Нет предложений
1.3 Полезность программы	Да, полезна
1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов	Нет предложений
1.5 Наглядность программы	Да, наглядна
1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов	Нет предложений

**Подтвердить прохождение материала**

**НАПОМИНАЕМ!** Отслеживать динамику изучения тем можно в разделе «Данные по обучению» в вкладке верхней панели «Общая информация».

**Пример:** пропущена тема 2.2. Значит возвращаемся в обучающие материалы к теме 2.2.

Общая информация ▾ | Обучающие материалы | Самостоятельная работа ▾ | Планируемое и фактическое

Личные данные

**Данные по обучению**

### Данные по обучению

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для дошкольников

Статус входного теста: **Пройден**

Дата прохождения входного теста: 19.07.2021 10:53:26 (UTC+7)

Процент правильных ответов входного теста: 100%

**100%**

Статус обучения "Вводная часть": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 1": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 2.1": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 2.2": **Не пройдена** ←

Статус обучения "Тема 2.3": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 3": **Пройдена**

Статус выполнения самостоятельной работы: **Не пройдена**

Статус итогового теста: **Не пройден**

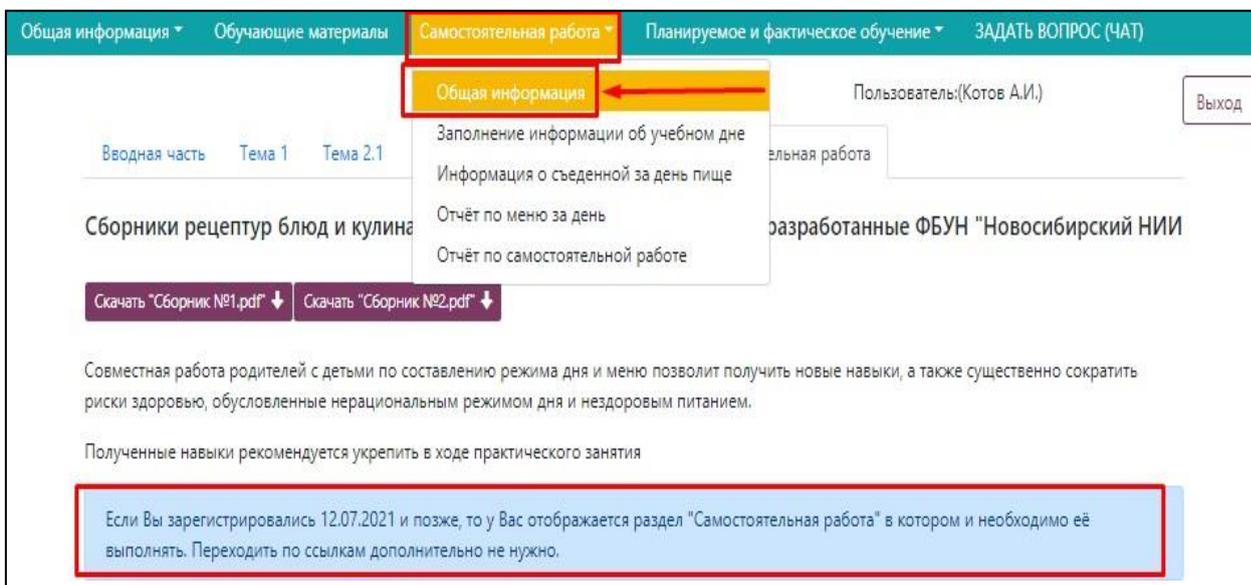
## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ БЛОК РАБОТЫ

Самостоятельная работа подразумевает практическое применение полученной информации, в рамках обучения.

Суть самостоятельной работы - составить примерный режим дня для ребенка дошкольного возраста (реального или вымышленного) с различными видами двигательной активности и на основании полученных энергозатрат за день, составить адекватное по калорийности меню.

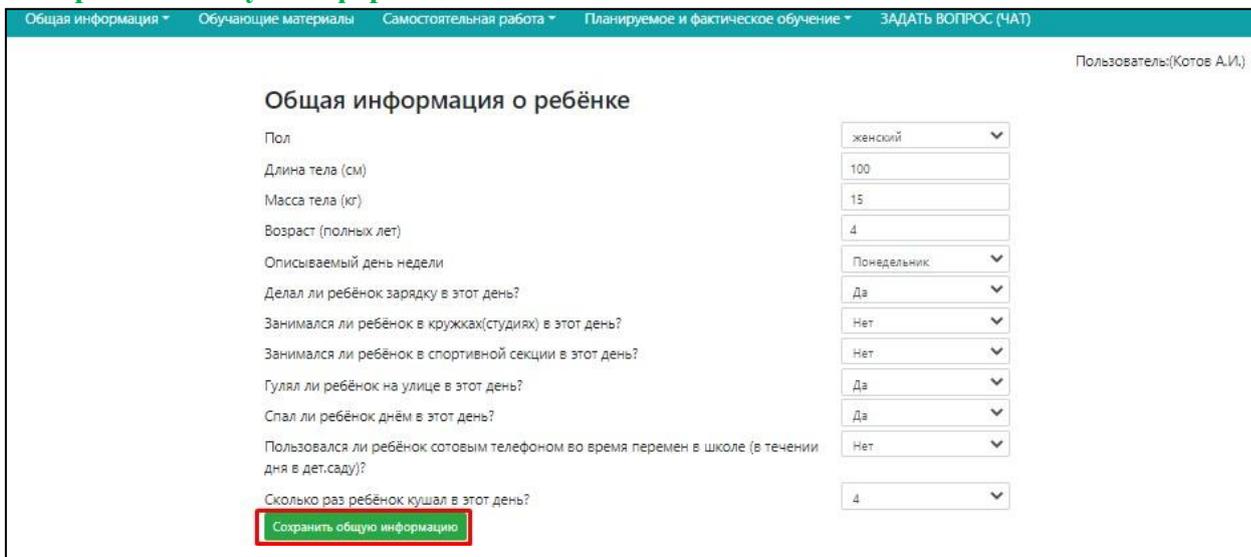
## РАБОТА С «САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ» В ПРОГРАММЕ

**Этап 1.** Заходим в блок «Самостоятельная работа» нажав кнопки на верхней панели. И нажимаем на вкладку «Общая информация»



The screenshot shows the top navigation bar with tabs: «Общая информация», «Обучающие материалы», «Самостоятельная работа», «Планируемое и фактическое обучение», and «ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)». The «Самостоятельная работа» tab is active, and its dropdown menu is open, with «Общая информация» highlighted. Below the menu, there are links for «Вводная часть», «Тема 1», and «Тема 2.1». A section titled «Сборники рецептов блюд и кулинарии» contains two download buttons: «Скачать "Сборник №1.pdf"» and «Скачать "Сборник №2.pdf"». A text block discusses parental cooperation with children. At the bottom, a blue box contains the text: «Если Вы зарегистрировались 12.07.2021 и позже, то у Вас отображается раздел "Самостоятельная работа" в котором и необходимо её выполнять. Переходить по ссылкам дополнительно не нужно.»

**Этап 2.** Заполняем поля в разделе «Общая информация» и нажимаем кнопку «Сохранить общую информацию».



The screenshot shows the «Общая информация о ребёнке» form. It includes the following fields and options:

Пол	женский
Длина тела (см)	100
Масса тела (кг)	15
Возраст (полных лет)	4
Описываемый день недели	Понедельник
Делал ли ребёнок зарядку в этот день?	Да
Занимался ли ребёнок в кружках(студиях) в этот день?	Нет
Занимался ли ребёнок в спортивной секции в этот день?	Нет
Гулял ли ребёнок на улице в этот день?	Да
Спал ли ребёнок днём в этот день?	Да
Пользовался ли ребёнок сотовым телефоном во время перемен в школе (в течении дня в дет.саду)?	Нет
Сколько раз ребёнок кушал в этот день?	4

The «Сохранить общую информацию» button is highlighted with a red box.

**Этап 3.** После сохранения информации, окно обновится и появятся следующие поля, которые необходимо будет конкретизировать и прописать некоторые моменты более подробно (термин школа, перемена, учебный день следует интерпретировать по смыслу в соответствии со спецификой применительно для дошкольников: время прихода в детский сад, время ухода из детского сада, путь до детского сада и т.д.). Не забываем нажимать

## «Сохранить информацию».

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Планируемое и фактическое обучение ▾ ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь:(Котов А.И.)

### Общая информация об учебном дне

Укажите продолжительность зарядки в минутах  ✓

Укажите продолжительность прогулки в минутах  ✓

Укажите продолжительность дневного сна в минутах  ✓

Продолжительность нахождения в пути до школы, спортивной секции, кружка (студии) и обратно в минутах

Пешком  ✓

На транспорте  ✓

**Характеристика основных временных показателей**

Во сколько вы встали?  ✓

Во сколько вы легли?  ✓

Время начала занятий в школе/дет.саду  ✓

Время окончания занятий в школе/дет.саду  ✓

На основании введенных данных формируется отчет. В нем содержится заключение по физическому развитию ребенка, рекомендации по режиму дня.

Самое главное, на что **следует обратить внимание** – по результатам расчета двигательной активности произведен расчет суточных энергозатрат, который необходимо учитывать при следующем этапе составления меню.

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Планируемое и фактическое обучение ▾ ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Общая информация об учебном дне сохранена

Пользователь:(Котов А.И.)

### Отчёт

**Заключение:**

Индекс массы тела: 15; физическое развитие: гармоничное.

**Рекомендации:**

Необходимо пересмотреть двигательную активность

Заниматься спортом.

Увеличить продолжительность ночного сна (не менее 10 ч.).

	Фактическое значение энергозатрат	
	ккал	%
Основной обмен	778	57.4
Специфическое динамическое действие пищи	124.5	9.2
Двигательная активность	452.5	33.4
Суточные энергозатраты	1354.9	100

**Этап 4.** Для составления фактического меню на день необходимо открыть вкладку на верхней панели «Самостоятельная работа» и выбрать вкладку «Информация о съеденной за день пище».

Общая информация ▾ Обучающие материалы **Самостоятельная работа ▾** Планируемое и фактическое обучение ▾ ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Общая информация об учебном дне сохранена

Пользователь:(Котов А.И.)

**Отчёт**

**Заключение:**

- Общая информация
- Заполнение информации об учебном дне
- Информация о съеденной за день пище**
- Отчёт по меню за день
- Отчёт по самостоятельной работе

Откроется поле для заполнения данных по всем приемам пищи за типовой день, который Вы указали ранее в общей информации.

Для каждого приема пищи необходимо выбрать все блюда за каждый прием пищи, указать место употребления (школа=детский сад) и выход блюда.

При начале ввода наименования блюда, например каша, будет выпадать список из наличия всех видов каш, заложенных в программе (Вам необходимо лишь выбрать более близкое блюдо). Например, Каша вязкая молочная овсяная с курагой.

При выборе блюда параметр «ВЫХОД, ГРАММ» формируется автоматически по рекомендуемым значениям массы порций, но при необходимости его можно откорректировать вручную (стерев значение и напечатать другое).

Для добавления блюда нажимаем «ДОБАВИТЬ В МЕНЮ».

При ошибке можно удалить любое блюдо с помощью функции «Удалить»

Первый приём пищи					
№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	Дом	210		Добавить в меню

Третий приём пищи					
№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Салат из свежих помидоров и огурцов	Дом	60		

После заполнения блюд первого приема пищи, переходим ко второму, и так далее.

Первый приём пищи					
№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	Дом	210		
	Какао с молоком	Дом	200		
	Бутерброд с сыром и колбасой	Дом	90		
	Начните вводить блюдо	Не указано	Введите выход блюда (только числ		Добавить в меню

**Второй приём пищи**

№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Начните вводить блюдо	Не указано	Введите выход блюда (только числ		Добавить в меню

**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ**, что в ходе редактирования и заполнения данных полей, можно просматривать **СОСТАВ ПРИЕМОВ ПИЩИ ЗА ДЕНЬ** (по кнопке, расположенной после полей последнего приема пищи) для того, чтобы составить меню, соответствующее **РАНЕЕ ПОЛУЧЕННЫМ ЭНЕРГОТРАТАМ** (отчет, полученный на ЭТАП 3)!

Самостоятельная работа будет считаться выполненной, в том случае, если к режиму дня будет составлено рациональное и адекватное меню.

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Первый приём пищи	500	23.3	27.1	71.9	624.7
Итого за Второй приём пищи	0	0	0	0	0
Итого за Третий приём пищи	0	0	0	0	0
Итого за Четвёртый приём пищи	0	0	0	0	0
<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.3</b>	<b>27.1</b>	<b>71.9</b>	<b>624.7</b>
Процентное соотношение БЖУ за день		100%	116.6%	309.2%	
Процент от общей массы пищевых веществ		19.05%	22.16%	58.79%	

После завершения внесения блюд фактического питания, можно ознакомиться с подробным анализом составленного меню.

Для этого на верхней панели открываем вкладку «Самостоятельная работа» и выбираем «Отчёт по меню за день».

Общая информация ▾   Обучающие материалы   **Самостоятельная работа ▾**   Итоговый тест   Планируемое и фактическое обучение ▾

ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Информация о съеденной за день пище

Отчёт по меню за день

Отчёт по самостоятельной работе

Пользователь:(Котов А.И.)   Выход



Для того, чтобы данный этап работы считался пройденным, необходимо в вкладке верхней панели «Самостоятельная работа» выбрать «Отчет по самостоятельной работе».

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Итоговый тест Планируемое и фактическое

### Отчёт по самостоятельной работе

1) Информация об учебном дне.  
**Заключение:**  
Индекс массы тела: 15; физическое развитие: гармоничное.  
**Рекомендации:**  
Необходимо пересмотреть двигательную активность.  
Заниматься спортом.  
Увеличить продолжительность ночного сна (не менее 10 ч.).

	Фактическое значение энерготрат	
	ккал	%
Основной обмен	778	57.4
Специфическое динамическое действие пищи	124.5	9.2
Двигательная активность	452.5	33.4
Суточные энерготраты	1354.9	100

2) Информация о съеденной за день пище.

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Первый приём пищи	500	23.3	27.1	71.9	624.7
Итого за Второй приём пищи	0	0	0	0	0
Итого за Третий приём пищи	490	15.8	16.1	55.9	431.6
Итого за Четвёртый приём пищи	320	12.3	31.1	67.1	597.9
Итого за день	1310	51.4	74.3	194.9	1654.2
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800

**Самостоятельная работа выполнена.**

Если в заключении стоит, что работа **ВЫПОЛНЕНА**, можно переходить к завершающему этапу обучения – **ИТОГОВЫЙ ТЕСТ** (на верхней панели).

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ **Итоговый тест** Планируемое и фактическое

### Данные по обучению

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для дошкольников  
Статус входного теста: **Пройден**  
Дата прохождения входного теста: 19.07.2021 10:53:26 (UTC+7)  
Процент правильных ответов входного теста: 100%  
  
Статус обучения "Вводная часть": **Пройдена**  
Статус обучения "Тема 1": **Пройдена**  
Статус обучения "Тема 2.1": **Пройдена**  
Статус обучения "Тема 2.2": **Пройдена**  
Статус обучения "Тема 2.3": **Пройдена**  
Статус обучения "Тема 3": **Пройдена**  
Статус выполнения самостоятельной работы: **Пройдена**  
**Статус итогового теста: Не пройден**

Если нет, то вернуться к вкладке «Информация о съеденной за день пище» и откорректировать меню.

Обучение считается **ЗАВЕРШЕННЫМ** при прохождении итогового теста с результатом **НЕ МЕНЕЕ 70%** (иначе повторная попытка открывается не ранее чем через сутки).

**Сохранить**

**Результат прохождения теста считается положительным, если получено не менее 70% правильных ответов**

Результат отображается в вкладке «Общая информация» - «Данные по обучению».

Статус итогового теста: **Пройден**

Дата прохождения итогового теста: 19.07.2021 14:22:38 (UTC+7)

Попытка: №1

Процент правильных ответов итогового теста: **100%**

Сертификат в PDF формате

При успешном прохождении теста появляется доступ к скачиванию **СЕРТИФИКАТА**.



**ОБРАЩАЕМ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!!!** ЧТО ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И ПОМОЩНИКОВ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАПОЛНЕНИЕ ВКЛАДКИ «ПЛАНИРУЕМОЕ И ФАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ».

Общая информация \* Обучающие материалы Самостоятельная работа \* Итоговый тест **Планируемое и фактическое обучение \*** ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Данные по обучению

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для дошкольников

- Список групп, добавление групп
- Планируемая информация по группе
- Добавление ребенка в группу
- Список детей

Именно эта информация будет учитываться при формировании отчетов по работе с обучающей программой на уровне муниципального образования.

**ВОСПИТАТЕЛЮ НЕОБХОДИМО:**

### 1. Добавить свою группу

Планируемое и фактическое обучение ▾

**1. Список групп, добавление групп**

- Планируемая информация по группе
- Добавление ребенка в группу
- Список детей

Список групп

Добавить группу

Showing 1-1 of 1 item.

#	Название	Возрастная группа
1	солнышки	3-4

2. Добавить информацию по обучению (выбрать группы и определились даты освоения определенных навыков из списка).  
Если навык уже освоен поставить дату прошедшую.

Планируемое и фактическое обучение ▾

- Список групп, добавление групп
- 2. Планируемая информация по группе**
- Добавление ребенка в группу
- Список детей



Добавить информацию по обучению

Группа: солнышки ✓

Планируемые сроки формирования у детей навыков пищевого и гигиенического поведения: 25.07.2021 ✓

Мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки): 25.07.2021 ✓

Когда я ем я глух и нем: 25.07.2021 ✓

Ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережевывай пищу: 25.07.2021 ✓

Не ешь пищу, которая упала на пол: 25.07.2021 ✓

Ешь только за чистым столом и только из чистой посуды: 25.07.2021 ✓

После еды уברי за собой: 25.07.2021 ✓

После еды мой руки и полощи рот: 01.08.2021 ✓

Каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко: 01.08.2021 ✓

Ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир): 01.08.2021 ✓

Не ешь на ходу: 01.08.2021 ✓

Умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы): 01.08.2021 ✓

Учись рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет: 01.08.2021 ✓

**Сохранить**

3. Добавить всех детей в группу с сохранением.

Планируемое и фактическое обучение ▾

- Список групп, добавление групп
- Планируемая информация по группе
- 3. Добавление ребенка в группу**
- Список детей

4. На основании чего, сформируется список обученных Вами детей, который можно посмотреть во вкладке «Список детей».

Планируемое и фактическое обучение ▾

- Список групп, добавление групп
- Планируемая информация по группе
- Добавление ребенка в группу
- 4. Список детей**

Showing 1-2 of 2 items.

#	Группа	Пол	Фамилия	Имя	
1	солнышки	женский	Кошкина	Вера	+ / ✎ / 🗑️
2	солнышки	мужской	Белочкин	Влад	+ / ✎ / 🗑️

Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Итоговый тест Планируемое и фактическое обучение ▾ **ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)**

Пользователь:(Котлов А.И.)

Администратор(ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора)

Сообщение

Отправить

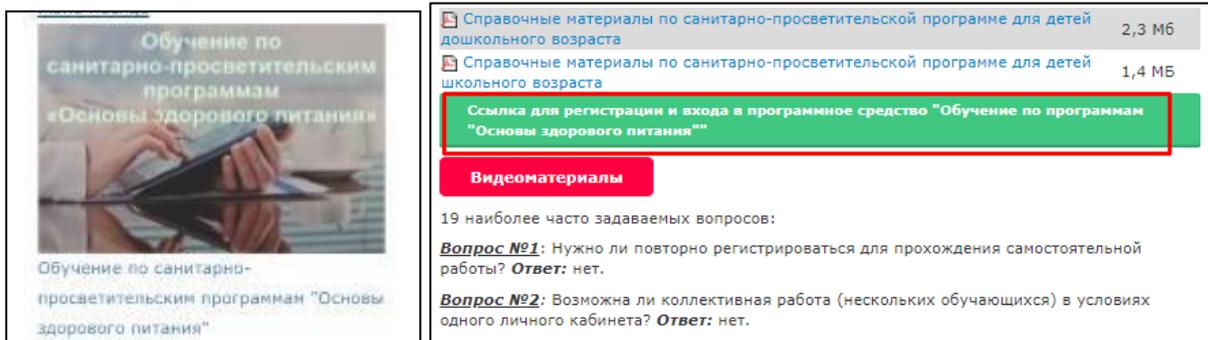
Программа также предусматривает формат ЧАТА, где можно сформулировать и отправить любой вопрос в свободной форме.

САМИ ДОШКОЛЬНИКИ В ПРОГРАММЕ НЕ РАБОТАЮТ И НЕ ПОЛУЧАЮТ СВИДЕТЕЛЬСТВО!  
РАБОТАЕТ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК!

# ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

## НАЧАЛО РАБОТЫ. АВТОРИЗАЦИЯ И ВХОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

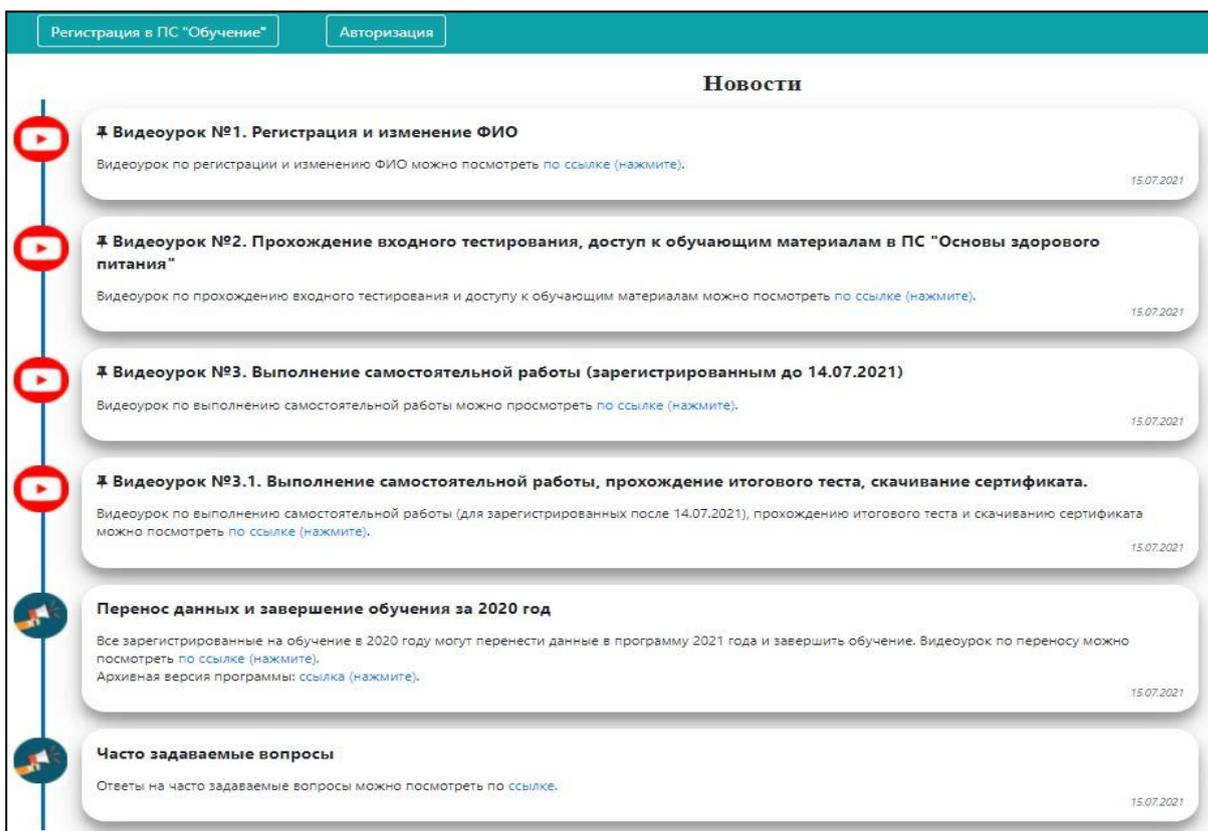
1. По ссылке <http://www.niig.su/> необходимо перейти на официальный сайт Института, нажимаем на баннер для входа в программу слева, затем на зеленую форму ссылки. Помимо главной ссылки страница содержит ссылку на видеоматериалы по работе с программой и ответы на наиболее часто задаваемые вопросы.



The screenshot shows the website interface. On the left is a banner for the program. On the right is a list of resources:

- Справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей дошкольного возраста (2,3 МБ)
- Справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей школьного возраста (1,4 МБ)
- Ссылка для регистрации и входа в программное средство "Обучение по программам "Основы здорового питания""** (highlighted in green)
- Видеоматериалы
- 19 наиболее часто задаваемых вопросов:
- Вопрос №1:** Нужно ли повторно регистрироваться для прохождения самостоятельной работы? **Ответ:** нет.
- Вопрос №2:** Возможна ли коллективная работа (нескольких обучающихся) в условиях одного личного кабинета? **Ответ:** нет.

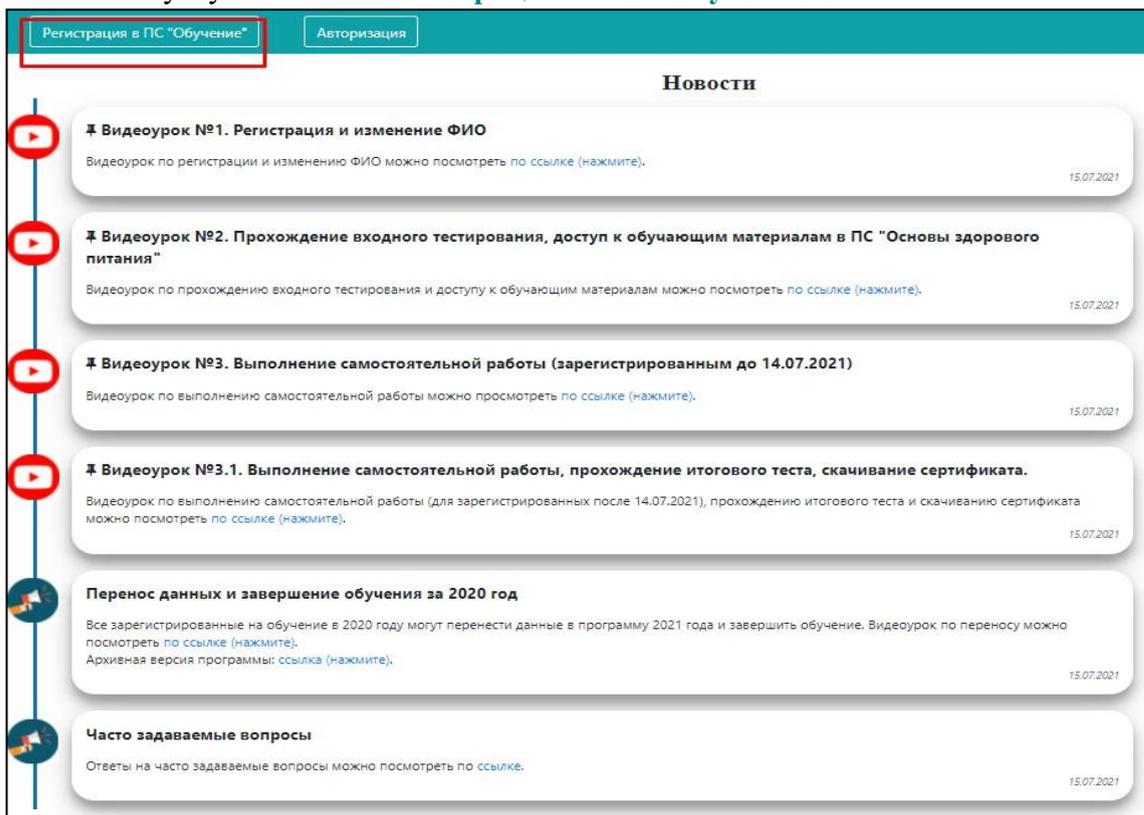
2. Переходя по **зеленой ссылке**, Вы попадете на **главную страницу программы**, где также содержатся ссылки на видеуроки, и актуальные новости по реализации программы.



The screenshot shows the 'Новости' (News) section of the program website. It includes a navigation bar with 'Регистрация в ПС "Обучение"' and 'Авторизация' buttons. The news items are:

- Видеоурок №1. Регистрация и изменение ФИО**  
Видеоурок по регистрации и изменению ФИО можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеоурок №2. Прохождение входного тестирования, доступ к обучающим материалам в ПС "Основы здорового питания"**  
Видеоурок по прохождению входного тестирования и доступу к обучающим материалам можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеоурок №3. Выполнение самостоятельной работы (зарегистрированным до 14.07.2021)**  
Видеоурок по выполнению самостоятельной работы можно просмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеоурок №3.1. Выполнение самостоятельной работы, прохождение итогового теста, скачивание сертификата.**  
Видеоурок по выполнению самостоятельной работы (для зарегистрированных после 14.07.2021), прохождению итогового теста и скачиванию сертификата можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Перенос данных и завершение обучения за 2020 год**  
Все зарегистрированные на обучение в 2020 году могут перенести данные в программу 2021 года и завершить обучение. Видеоурок по переносу можно посмотреть по ссылке (нажмите).  
Архивная версия программы: ссылка (нажмите). 15.07.2021
- Часто задаваемые вопросы**  
Ответы на часто задаваемые вопросы можно посмотреть по ссылке. 15.07.2021

3. Для начала работы с программой необходимо зарегистрироваться. Для этого в верхнем левом углу нажмите **«Регистрация в ПС «Обучение»»**.



4. Заполните все поля с помощью выбора из выпадающего списка или введения сведений, отметьте согласие галочками. Нажмите **«Зарегистрироваться»**.

**Регистрация в ПС "Основы здорового питания"**  
\* - поля обязательные для заполнения

Федеральный округ*	Сибирский федеральный округ
Субъект федерации*	Новосибирская область
Муниципальное образование*	город Новосибирск
Наименование организации*	ВНГ
Тип слушателя*	Воспитатель
Обучающая программа*	Основы здорового питания для дошко...
ФИО (на кого будет сертификат)*	Котов А.И. <input checked="" type="checkbox"/>
Год рождения*	1994

Данные(организация, тип слушателя, обучающая программа, год рождения) введены корректно. Изменение этих данных в процессе обучения невозможно\*

Согласие на обработку персональных данных\*

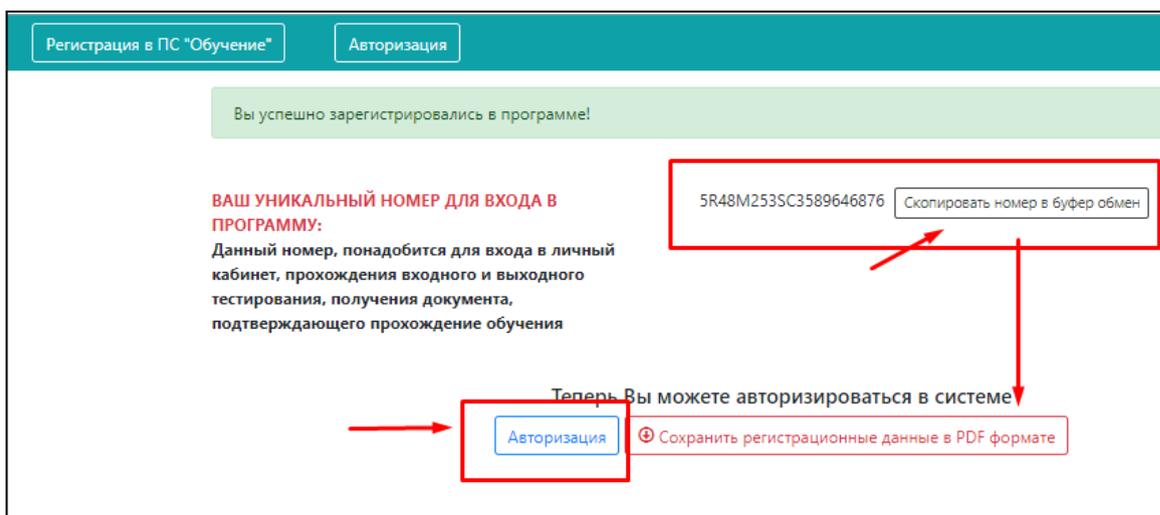
**Зарегистрироваться**

А) если в выпадающем списке нет Вашей организации, то необходимо обратиться в **ответственный орган муниципального образования**, который является ответственным для **включения и контроля** за работой организаций в данном районе или городе. У каждого объекта муниципального образования есть доступ к режиму администратора. Ответственный орган определяет Управление Роспотребнадзора субъекта РФ.

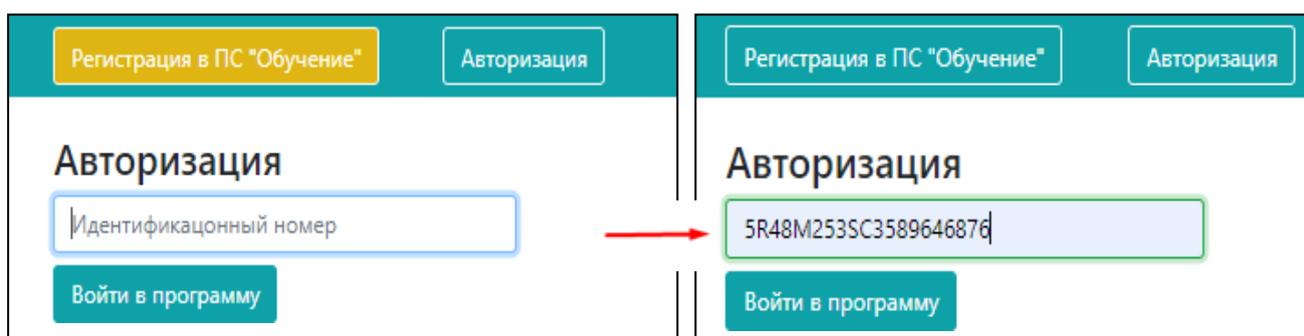
Б) для обучения детей школьного возраста в блоке «обучающая

программа» необходимо выбирать «Основы здорового питания для школьников» и соответственно тип слушателя: «обучающийся 1-4 классов», «обучающийся 5-11 классов», «педагог», «тьютор», «родитель (законный представитель)», «специалист по питанию», «медицинский работник», «иное».

5. После нажатия на кнопку «Зарегистрироваться» на странице генерируется уникальный номер для входа в программу. Его необходимо скопировать и сохранить. Благодаря нему у Вас будет доступ в программу. Для входа в программу нажмите **«Авторизация»**.

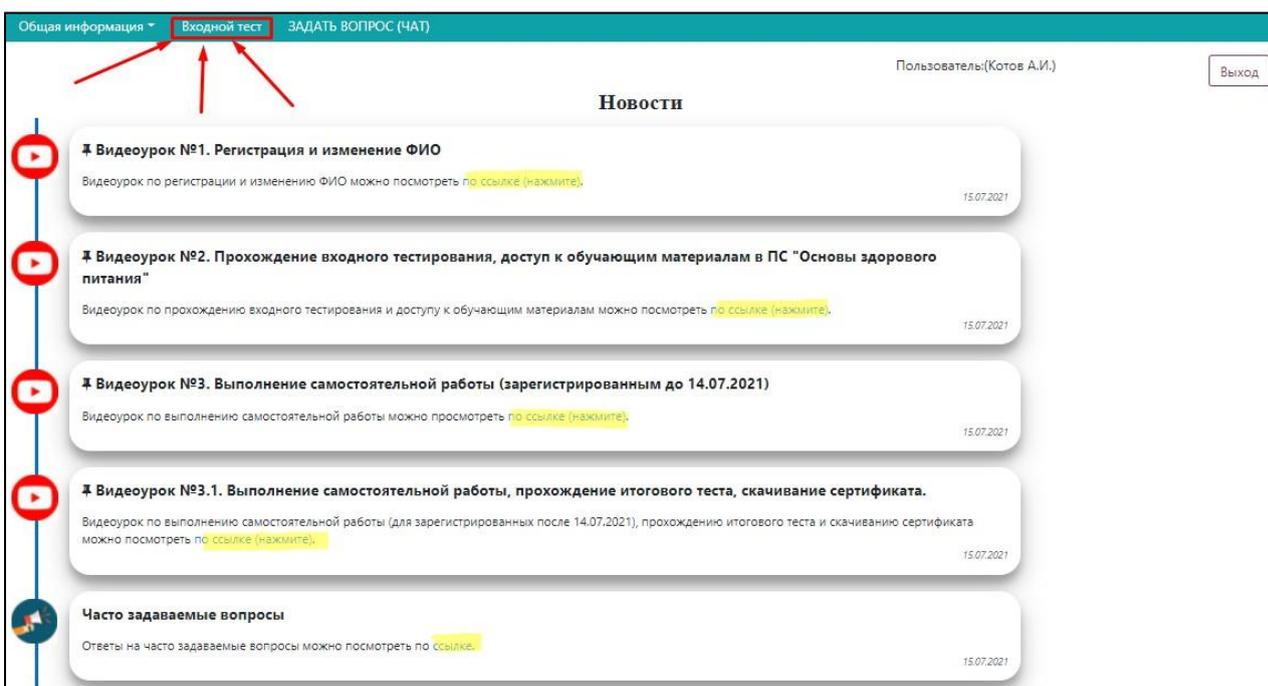


6. Введите уникальный код в поле авторизации.

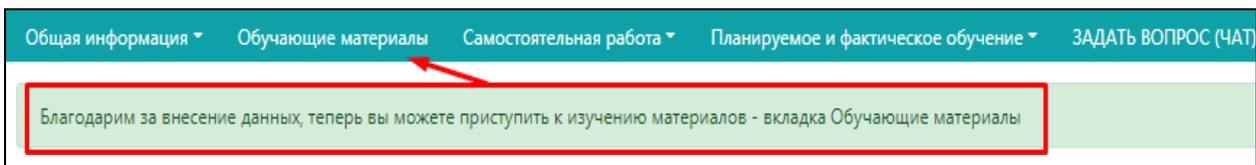


7. При входе в программу на главной странице отображаются активные ссылки на видеоуроки по работе с программой «Обучение», а также актуальные новости.

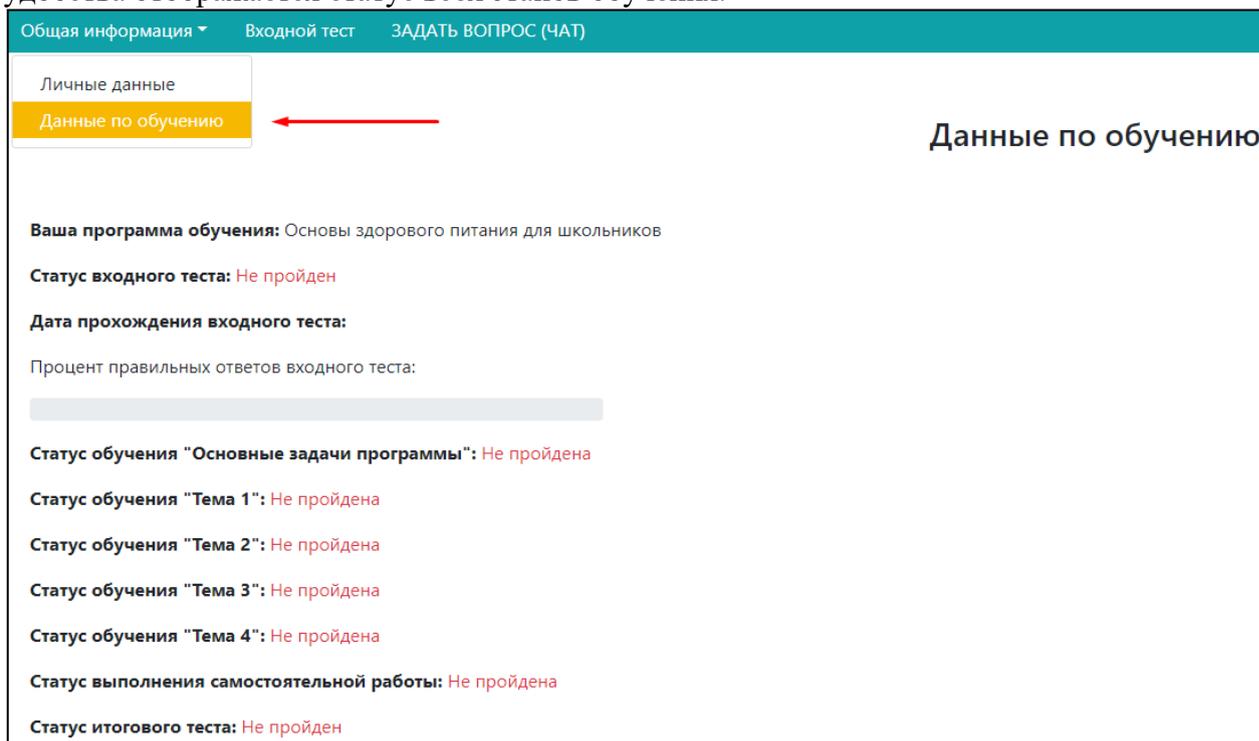
8. Для дальнейшей работы необходимо пройти **ВХОДНОЙ ТЕСТ**. Тест откроется при нажатии на наименование теста в верхней панели.



9. Во входном тестировании необходимо ответить на 10 вопросов путем выбора правильного варианта из выпадающего списка. После завершения нажмите **сохранить**, после чего Вам будет открыт доступ к **ОБУЧАЮЩИМ МАТЕРИАЛАМ**.

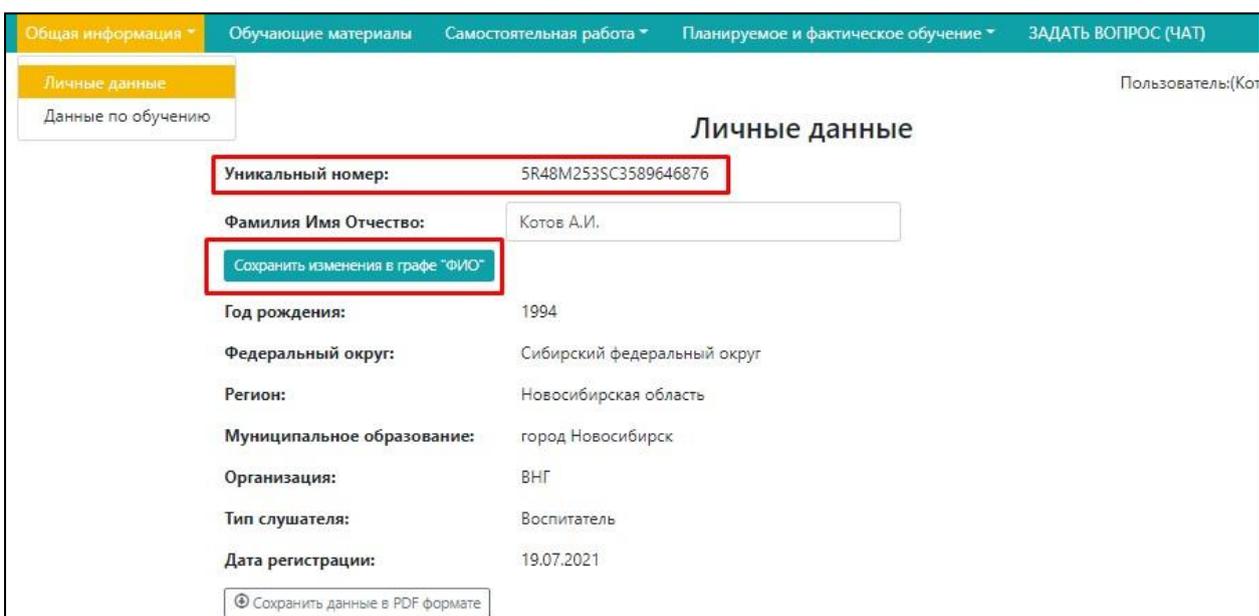


Результат входного тестирования (в %) можно будет посмотреть в вкладке «Общая информация» ---> «Данные по обучению» на верхней панели. В данном разделе для удобства отображается статус всех этапов обучения.



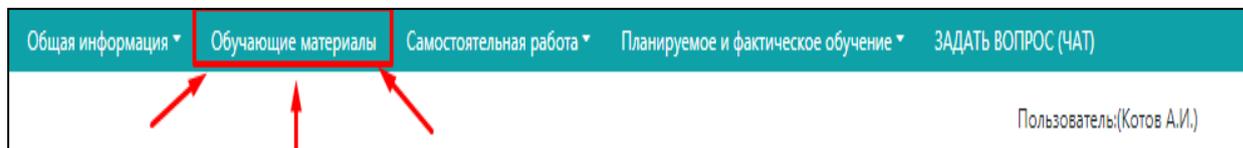
В разделе «Личные данные» Вы можете посмотреть свой уникальный номер, внести изменения в графу Ф.И.О., **сохранив их нажатием**

Сохранить изменения в графе "ФИО"



## РАБОТА С ПРОГРАММОЙ. ОБУЧЕНИЕ

1. Для начала непосредственного обучения Вам необходимо выбрать и нажать на вкладку «Обучающие материалы» на верхней панели.



2. Откроется страница, которая содержит вкладки к каждому разделу обучающих материалов, начиная с вводного занятия «ВВОДНАЯ ЧАСТЬ». При нажатии на один из блоков обучения перед Вами откроется та или иная тема.

Основные задачи программы    Тема 1    Тема 2    Тема 3    Тема 4    Самостоятельная работа

Скачать "Основные задачи программы.pdf" ↓    Скачать справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей школьного возраста.ppt ↓

Посмотреть видео мультфильм (серия 1 из 8)

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Программа «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (5-11 классов) общеобразовательных организаций. Предусматривает входной и итоговый контроль знаний. Для оценки выделяется три уровня (1-й – для 5-6 классов; 2-й для 7-9 классов; 3-й для 10-11 классов).

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

3. При работе с вводной частью Вашему вниманию предлагается краткое текстовое описание целей и задач данного обучения, краткое содержание и механизм реализации программ с упорядоченными этапами обучения.

Также в данном разделе представлена ссылка на ютуб-канал Института, где у Вас есть возможность просмотра короткометражных мультфильмов по теме «Здоровое питание».

Общая информация    Обучающие материалы    Самостоятельная работа

Вводная часть    Тема 1    Тема 2.1    Тема 2.2

Посмотреть видео мультфильм (серия 1 из 8)

Здоровое питание серия 6    Здоровое питание серия 5    Здоровое питание серия 4

Здоровое питание серия 3    Здоровое питание серия 2    Здоровое питание серия 1

Женщины    Мужчины

YouTube RU

4. После ознакомления с вводным материалом, как и в конце каждой темы, Вам предоставляется возможность произвести оценку данному блоку, оставить свои замечания и предложения.

**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ!** Что для завершения работы с данным блоком Вам необходимо обязательно заполнить все поля и нажать кнопку «Подтвердить прохождение материала».

Этапы реализации программы:

1. регистрация в программе;
2. прохождение входного контроля;
3. получение справочных материалов и освоение программы самостоятельно, либо с использованием интернет-технологий (в режиме on-line) по

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Планируемое и фактическое время

Личные данные  
Данные по обучению

Данные по обучению

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для дошкольников

Статус входного теста: Пройден

Дата прохождения входного теста: 19.07.2021 10:53:26 (UTC+7)

Процент правильных ответов входного теста: 100%

100%

Статус обучения "Вводная часть": Пройдена

Статус обучения "Тема 1": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2.1": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2.2": Не пройдена

1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов

Предложений нет

1.3 Полезность программы

Да, полезна ✓

1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов

Предложений нет

1.5 Наглядность программы

Да, наглядна ✓

1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов

Предложений нет

Подтвердить прохождение материала

После подтверждения, тема будет считаться пройденной. Вверху экрана появится уведомление. Также статус темы обновится и в блоке «Общая информация» – «Данные по обучению».

## ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ (ТЕМА 1-4)

5. По каждой из представленных для изучения тем, помимо текстового материала для наглядности также предусмотрена возможность просмотра материала в виде презентационного материала, просмотра видеоролика в виде мини-лекции по теме и мультфильма, как дополнительного материала.

Основные задачи программы **Тема 1** Тема 2 Тема 3 Тема 4 Самостоятельная работа

Скачать информационный материал "Тема 1.pdf" ↓ Скачать презентацию "Тема 1.pdf" ↓  
Посмотреть видео мультфильм (серия 2 из 8) Посмотреть видеоматериал по презентации

**Тема № 1 «РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПИЩЕВОГО ФАКТОРА В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ, ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ»**

**Цель:** рассмотреть роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации.

**Контрольные вопросы:**

1. От чего зависит потребность ребенка в пищевых веществах, витаминах и микроэлементах?
2. Что лежит в основе развития индустрии продуктов общего и функционального питания?
3. Какие вы знаете болезни цивилизации, почему их так называют, в чем их причина, основные направления профилактики?
4. Что понимается под здоровым питанием?
5. Назовите основные принципы здорового питания.

**Справочные материалы по теме:**

6. В конце каждой темы также предоставляется возможность произвести оценку данному блоку, оставить свои замечания и предложения.

По завершению изучения **обязательно** заполнить форму и нажать кнопку **«ПОДТВЕРДИТЬ ПРОХОЖДЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ»**.

Мотивация к самостоятельному творческому участию ребенка в создании блюд. «Знакомство» с новыми вкусами и сочетание. Предложенная игра формирует у ребенка интерес к самостоятельным действиям при приготовлении еды, к вкусу овощей и фруктов, формирует привычку здорового питания. Приготовленное самостоятельно блюдо ребенок с большей вероятностью съест с удовольствием.

4.1. Игра «Кулинарный мастер-класс». Воспитатель приносит на стол 5-7 глубоких тарелок с нарезанными разными свежими овощами и фруктами. В зависимости от этого дети готовят овощной или фруктовый салатик. К овощному салату можно добавить вареный картофель. Ребенок создает свой салат по усмотрению. Для заправки предлагается: растительное масло, лимонный сок, сметана, йогурт. Продолжительность: 10-15 мин.

Оцените предложенную к изучению информацию по следующим критериям:

1.1 Информативность программы	Да, информативна ✓
1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов	Нет предложений
1.3 Полезность программы	Да, полезна ✓
1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов	Нет предложений
1.5 Наглядность программы	Да, наглядна ✓
1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов	Нет предложений

**Подтвердить прохождение материала**

**НАПОМИНАЕМ!** Отслеживать динамику изучения тем можно в разделе **«Данные по обучению»** во вкладке, размещенной на верхней панели - **«Общая информация»**.

**Пример:** пропущена тема 2. Значит возвращаемся в обучающие материалы к теме 2.

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ 3

Личные данные Пользователь:(

**Данные по обучению** ← **Данные по обучению**

**Ваша программа обучения:** Основы здорового питания для школьников

**Статус входного теста:** **Пройден**

**Дата прохождения входного теста:** 22.07.2021 10:53:34 (UTC+7)

Процент правильных ответов входного теста:

**Статус обучения "Основные задачи программы":** **Пройдена**

**Статус обучения "Тема 1":** **Пройдена**

**Статус обучения "Тема 2":** **Не пройдена**

**Статус обучения "Тема 3":** **Пройдена**

**Статус обучения "Тема 4":** **Пройдена**

## БЛОК «САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА»

Самостоятельная работа подразумеваем практическое применение полученной информации, в рамках обучения.

Суть самостоятельной работы - составить примерный режим дня для ребенка школьного возраста (реального или вымышленного) с различными видами двигательной активности и на основании полученных энергозатрат за день, составить адекватное по энергетической ценности меню.

### ВЫПОЛНЕНИЕ «САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ» В ПРОГРАММЕ

**Этап 1.** Зайдите в блок «Самостоятельная работа», нажав соответствующую кнопку на верхней панели. Далее выберите пункт «Общая информация»

Видеоуроки ▾ Общая информация ▾ Обучающие материалы ▾ **Самостоятельная работа** ▾ Планируемое и фактическое обучение ▾ Итоговый тест Часто задаваемые вопросы

Котов И.И.

**Общая информация**

Заполнение информации об учебном дне  
Информация о съеденной за день пище  
Отчёт по меню за день  
Отчёт по работе

Скачать "Основные задачи программы.pdf"

Посмотреть видео мультфильм "Здоровое питание" (сезон 1, серия 1 из 8)

Посмотреть видео мультфильм "Витамины" (сезон 2, серия 16)

Посмотреть видео мультфильм "Тема питания и нормы" (сезон 2, серия 8)

**Основные**

Программа включает четыре логически взаимосвязанных блока, освоение которых предусматривает приобретение навыков по формированию у детей основных поведенческих навыков здорового питания с целью профилактики нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и не соблюдением правил личной гигиены, и создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в дошкольной организации и домашних условиях.

Цель санитарно-просветительской программы заключается в формировании у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных

**Этап 2.** Заполните поля в разделе «Общая информация» и нажмите кнопку «Сохранить общую информацию».

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Планируемое и фактическое обучение ▾ ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь:(Котов А.И.)

### Общая информация о ребёнке

Пол: женской ▾

Длина тела (см): 100

Масса тела (кг): 15

Возраст (полных лет): 4

Описываемый день недели: Понедельник ▾

Делал ли ребёнок зарядку в этот день? Да ▾

Занимался ли ребёнок в кружках(студиях) в этот день? Нет ▾

Занимался ли ребёнок в спортивной секции в этот день? Нет ▾

Гулял ли ребёнок на улице в этот день? Да ▾

Спал ли ребёнок днём в этот день? Да ▾

Пользовался ли ребёнок сотовым телефоном во время перемен в школе (в течении дня в дет.саду)? Нет ▾

Сколько раз ребёнок кушал в этот день? 4 ▾

**Сохранить общую информацию**

**Этап 3.** После сохранения информации, окно обновится и появятся следующие поля, которые необходимо будет конкретизировать и прописать некоторые моменты более подробно. Не забываем нажимать «Сохранить информацию».

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Планируемое и фактическое обучение ▾ ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь:(Котов А.И.)

### Общая информация об учебном дне

Укажите продолжительность зарядки в минутах: 10 ✓

Укажите продолжительность прогулки в минутах: 120 ✓

Укажите продолжительность дневного сна в минутах: 60 ✓

Продолжительность нахождения в пути до школы, спортивной секции, кружка (студии) и обратно в минутах

Пешком: 25 ✓

На транспорте: 30 ✓

**Характеристика основных временных показателей**

Во сколько вы встали?: 07:00 ✓

Во сколько вы легли?: 22:00 ✓

Время начала занятий в школе/дет.саду: 08:00 ✓

Время окончания занятий в школе/дет.саду: 18:00 ✓

**Сохранить информацию об учебном дне и сформировать отчёт**

На основании введенных данных формируется отчет. В нем содержится заключение по физическому развитию ребенка, рекомендации по режиму дня.

Самое главное, на что **следует обратить внимание** – по результатам расчета двигательной активности, произведен расчет суточных энергозатрат, который необходимо учитывать при следующем этапе составления меню.

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Планируемое и фактическое обучение ▾ ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Общая информация об учебном дне сохранена

Пользователь:(Котов А.И.) Выход

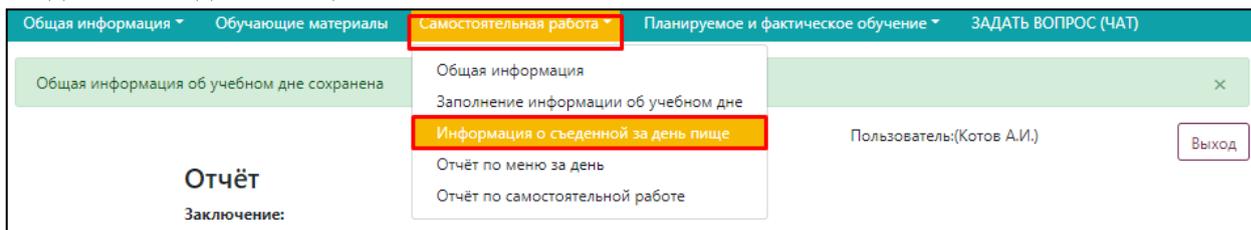
### Отчёт

**Заключение:**  
Индекс массы тела: 15; физическое развитие: гармоничное.

**Рекомендации:**  
Необходимо пересмотреть двигательную активность  
Заниматься спортом.  
Увеличить продолжительность ночного сна (не менее 10 ч.).

	Фактическое значение энергозатрат	
	ккал	%
Основной обмен	778	57.4
Специфическое динамическое действие пищи	124.5	9.2
Двигательная активность	452.5	33.4
<b>Суточные энергозатраты</b>	<b>1354.9</b>	<b>100</b>

**Этап 4.** Для составления фактического меню на день, необходимо открыть вкладку на верхней панели «Самостоятельная работа» и выбрать вкладку «Информация о съеденной за день пище».



Откроется поле для заполнения данных по всем приемам пищи за типовой день, который Вы указали ранее в общей информации.

Для каждого приема пищи необходимо выбрать все блюда за каждый прием пищи, указать место употребления (школа) и выход блюда.

При начале ввода наименования блюда, например каша, будет выпадать список из наличия всех видов каш, заложенных в программе (Вам необходимо лишь выбрать более близкое блюдо). Например, Каша вязкая молочная овсяная с курагой.

При выборе блюда параметр «ВЫХОД, ГРАММ» формируется автоматически по рекомендуемым значениям массы порций, но при необходимости его можно откорректировать вручную (заменяв значение в ячейке).

Для добавления блюда нажимаем «ДОБАВИТЬ В МЕНЮ».

При ошибке можно удалить любое блюдо с помощью функции «Удалить».

Первый приём пищи					
№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	<input type="text" value="Каша вязкая молочная овсяная с клюквой"/>	<input type="text" value="Дом"/>	<input type="text" value="210"/>	<input type="button" value="Изменить выход"/>	<input type="button" value="Добавить в меню"/>

Третий приём пищи					
№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	<input type="text" value="Салат из свежих помидоров и огурцов"/>	<input type="text" value="Дом"/>	<input type="text" value="60"/>	<input type="button" value="Изменить выход"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>

После заполнения блюд первого приема пищи, переходим ко второму, и так далее.

Первый приём пищи					
№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	<input type="text" value="Каша вязкая молочная овсяная с клюквой"/>	<input type="text" value="Дом"/>	<input type="text" value="210"/>	<input type="button" value="Изменить выход"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>
	<input type="text" value="Какао с молоком"/>	<input type="text" value="Дом"/>	<input type="text" value="200"/>	<input type="button" value="Изменить выход"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>
	<input type="text" value="Бутерброд с сыром и колбасой"/>	<input type="text" value="Дом"/>	<input type="text" value="90"/>	<input type="button" value="Изменить выход"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>
	<input type="text" value="Начните вводить блюдо"/>	<input type="text" value="Не указано"/>	<input type="text" value="Введите выход блюда (только числ"/>	<input type="button" value="Добавить в меню"/>	

**Второй приём пищи**

№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	<input type="text" value="Начните вводить блюдо"/>	<input type="text" value="Не указано"/>	<input type="text" value="Введите выход блюда (только числ"/>	<input type="button" value="Добавить в меню"/>	

**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ**, что в ходе редактирования и заполнения данных полей, можно просматривать **СОСТАВ ПРИЕМОВ ПИЩИ ЗА ДЕНЬ** (по кнопке, расположенной после полей последнего приема пищи) для того, чтобы составить меню, соответствующее **РАНЕЕ ПОЛУЧЕННЫМ ЭНЕРГОТРАТАМ** (отчет, полученный на ЭТАП 3)!

Самостоятельная работа будет считаться выполненной, в том случае, если к режиму дня будет составлено рациональное и адекватное меню.

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Первый приём пищи	500	23.3	27.1	71.9	624.7
Итого за Второй приём пищи	0	0	0	0	0
Итого за Третий приём пищи	0	0	0	0	0
Итого за Четвёртый приём пищи	0	0	0	0	0
<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.3</b>	<b>27.1</b>	<b>71.9</b>	<b>624.7</b>
Процентное соотношение БЖУ за день		100%	116.6%	309.2%	
Процент от общей массы пищевых веществ		19.05%	22.16%	58.79%	

После завершения внесения блюд фактического питания, можно ознакомиться с подробным анализом составленного меню.

Для этого на верхней панели откройте вкладку «Самостоятельная работа» и выберите «Отчёт по меню за день».

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Итоговый тест Планируемое и фактическое обучение ▾

ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Общая информация  
Заполнение информации об учебном дне  
Информация о съеденной за день пище  
**Отчёт по меню за день**  
Отчёт по самостоятельной работе

Пользователь:(Котов А.И.) Выход



Для того, чтобы данный этап работы считался пройденным, необходимо во вкладке, размещенной на верхней панели «Самостоятельная работа» выбрать «Отчет по самостоятельной работе».

**Отчёт по самостоятельной работе**

1) Информация об учебном дне.  
**Заключение:**  
 Индекс массы тела: 15; физическое развитие: гармоничное.  
**Рекомендации:**  
 Необходимо пересмотреть двигательную активность.  
 Заниматься спортом.  
 Увеличить продолжительность ночного сна (не менее 10 ч.).

	Фактическое значение энерготрат	
	ккал	%
Основной обмен	778	57.4
Специфическое динамическое действие пищи	124.5	9.2
Двигательная активность	452.5	33.4
Суточные энерготраты	1354.9	100

2) Информация о съеденной за день пище.

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Первый приём пищи	500	23.3	27.1	71.9	624.7
Итого за Второй приём пищи	0	0	0	0	0
Итого за Третий приём пищи	490	15.8	16.1	55.9	431.6
Итого за Четвёртый приём пищи	320	12.3	31.1	67.1	597.9
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>51.4</b>	<b>74.3</b>	<b>194.9</b>	<b>1654.2</b>
Рекомендуемая величина за день	62	62	248	1800	

**Самостоятельная работа выполнена.**

Если в заключении стоит, что работа **ВЫПОЛНЕНА**, можно переходить к завершающему этапу обучения – **ИТОГОВЫЙ ТЕСТ** (на верхней панели).

Если нет, то вернуться к вкладке «Информация о съеденной за день пище» и откорректировать меню.

Обучение считается **ЗАВЕРШЕННЫМ** при прохождении итогового теста с результатом **НЕ МЕНЕЕ 70%** (иначе повторная попытка открывается не ранее чем через 4 часа).

**Результат прохождения итогового теста**

Статус итогового теста: **Пройден**

Дата прохождения итогового теста: 19.07.2021 14:22:38 (UTC+7)

Попытка: №1

Процент правильных ответов итогового теста: **100%**

100%

Сертификат в PDF формате

Ваша программа обучения: С  
 Статус входного теста: Пройден  
 Дата прохождения входного теста: 19.07.2021 14:22:38 (UTC+7)  
 Процент правильных ответов входного теста: 100%

Статус обучения "Вводная часть": Пройдена  
 Статус обучения "Тема 1": Пройдена  
 Статус обучения "Тема 2.1": Пройдена  
 Статус обучения "Тема 2.2": Пройдена  
 Статус обучения "Тема 2.3": Пройдена  
 Статус обучения "Тема 3": Пройдена  
 Статус выполнения самостоятельной работы: Пройдена  
 Статус итогового теста: **Не пройден**

Результат отображается в вкладке «Общая информация» - «Данные по обучению».

При успешном прохождении теста появляется доступ к скачиванию **СЕРТИФИКАТА**.



Поздравляем! Обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания» завершено.