

Социальный школьный проект «Правильное питание – залог здоровья»



Организаторы проекта:
учителя начальных классов
МБОУ «Сидоровская школа»
Питерякова Л.П., Кузнецова О.Н

Актуальность:



Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик. А по данным статистики, сообщениях в СМИ, состояние здоровья детей школьного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания школьников.

Цель проекта:

- создание условий для формирования у детей представлений о правильном здоровом питании, о культуре питания и продуктах, приносящих пользу и вред детскому организму.



Задачи проекта:

Образовательные:

- развивать представления детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;
- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Воспитательные:

- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности,
- выработать правила поведения в столовой для учащихся, создание памятки и буклета.

Развивающие:

- развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности, способствовать развитию умения работать сообща, согласовывая свои действия.

Планируемые результаты

После завершения проекта учащиеся приобретут следующие умения:

личностные:

- осознают личную ответственность за свои поступки и, как следствие, своё здоровье
- усовершенствуют навыки сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
- сформируются установки на безопасный, здоровый образ жизни

метапредметные:

- освоят способы решения проблем творческого и исследовательского характера
- приобретут опыт установления причинно-следственных связей, построения рассуждений

предметные:

- познакомятся с основными компонентами питания и узнают о пагубном действии нездоровой пищи на организм.

Основные

Методы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы

- практические занятия;
- творческие задания;
- конкурсы по ЗОЖ
- родительское собрание,
- викторины;
- анкетирование

Разделы проекта

*Родительское
собрание*

*Классные часы
и беседы*

Квест- игра

*Анкетирование
детей
и родителей*

*• Оформление школьной
столовой и плакатов
«Правильное
питание»*

Родительское собрание - круглый стол

«Правильное питание – залог здоровья учеников»

Цель: способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.

Задачи:

- Формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.
- Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.
- Путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания школьников;

«Правильное питание –

залог здоровья

учеников»



МАША ЗНАЕТ ЧТО КАША - НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНАЯ, НО И ВКУШАЯ





2020-11-30 13:56

Решение родительского собрания.

- Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
- Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в школьной столовой.
- Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.
- Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.
- Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.

Пять принципов рационального питания детей

Регулярность – соблюдение режима питания.

Разнообразие – организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи.

Адекватность – пища, которая съедается в течение дня ребенком, должна восполняться энергозатратами его организма.

Безопасность – это правило личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.

Удовольствие – чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты организма.

Анкета для родителей

1. Как вы думаете, зависит ли будущее Вашего ребенка от его здоровья?

Да Нет Не знаю

2. Как, по Вашему мнению, можно сохранить здоровье на долгие годы?

Ответ: _____

3. Важно ли правильно питаться, чтобы сохранить здоровье?

Да Нет Не знаю

4. Знаете ли Вы, что значит «правильное питание»?

Правильное питание – это _____

5. Ваш ребенок имеет понятие о правильном питании?

Да Нет Не знаю

6. Хотели бы, чтобы Ваш ребенок побольше узнал на занятиях в школе о правильном питании?

Да Нет Не знаю

7. Хотели бы Вы быть участником вместе со своим ребенком в изучении программы о правильном питании?»?

Да Нет Не знаю

Итоги анкетирования родителей

На 1 вопрос утвердительно ответили родители всех 8 обучающихся. На 2 вопрос родители высказали варианты: правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. На 3 вопрос ответили «да» родители всех обучающихся. На 4 вопрос родители ответили так: правильное питание – это сбалансированное питание, употребление здоровой пищи. По мнению родителей, все дети имеют понятие о правильном питании. И, конечно же, все родители хотят, чтобы дети больше узнали о правильном питании, и желают помогать детям в изучении этого вопроса.

Классные часы и беседы

Викторина
*«Не всё
вкусное –
полезное!»*

Интерактивная игра
«Здоровое питание»

Игра «Поле чудес»
*«Знатоки
правильного
питания»*

Творческая мастерская
*«Витаминная
семейка»*

Беседа: *«Дерево
держится своими
корнями, а человек
пищей»*

Викторина

«Не всё вкусное – полезное!»



Творческая мастерская «Витаминная семейка»





Оформление школьной СТОЛОВОЙ



Информационный стенд



Витамины – наши друзья!



Витамины – источник жизни!



Приятного аппетита



Любимое блюдо на завтрак



Оформление плакатов «Правильное питание»





2020-11-27 12:20



2020-11-27 12:20

Квест – игра

«Быть здоровым – ЗДОРОВО!»

Каждая команда получает маршрутный лист с указанием площадок. Команды перемещаются между спортивным залом, библиотекой школы, учебными кабинетами, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе команды получают баллы за правильно выполненные задания.

Цели и задачи игры

- систематизация и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни и питанию;
- приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;
- формирование у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;
- содействие развитию коммуникативных качеств личности школьника;
- формирование умения работать в группе

Квест-игра – командная игра-путешествие по станциям с выполнением ряда заданий.

*1 станция
«Загадочная»*

*2 станция
«Витаминная»*

*3 станция
«Весёлые поварята»*

*4 станция
«Знаатоки
этикета»*

*5 станция
«Здоровье и
спорт»*

Станция «Загадочная»



Станция «Витаминная»



Станция «Весёлые повара»



Станции

«Знатоки этикета»

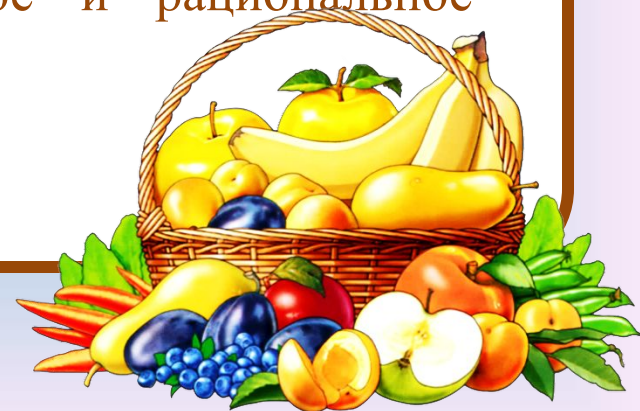


«Здоровье и спорт»



Результаты проекта

- У учащихся сформируется понятие «правильное питание» и представление о том, какие продукты наиболее полезны для здоровья, какие нужны человеку ежедневно.
- Разовьётся умение выбирать самые полезные продукты.
- Сформируется негативное отношение к частому использованию в пищу продуктов с синтетическими добавками.
- Появится у детей стойкое желание и готовность заботиться о своём здоровье через правильное и рациональное питание.
- Обогатится родительский опыт.



Будьте здоровы!



ИСТОЧНИКИ:

- <http://www.liveinternet.ru/users/nayasya/rubric/5058034/comments/friends/page2.html>
- <http://domixone.ru/zdorovaja-zhizn/12360-vsjo-o-razdelnom-pitanie-v-ta-blice-sovmestivosti.html>