***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа***

***с.Верхняя Елюзань Городищенского района***

***Пензенской области***

**ШКОЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**«Азбука здоровья»**



**с.Верхняя Елюзань**

**Раздел 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1.1.*** | ***Цитата*** | "Питаться - это необходимость, но разумно питаться |
| ***проекта*** | | - это искусство"*,* *—* Франсуа VI де Ларошфуко. |
|  |  |  |
| ***1.2.*** | ***Наименование*** | «Азбука здорового питания» |
| ***Проекта*** | |  |
| ***1.3.*** | ***Руководитель*** | Руководитель школьного проектного офиса «Азбука |
| ***проекта,*** | | здорового питания»: |
| ***исполнители (члены*** | | Слашкина Дамиря Муталлябовна – заместитель |
| ***школьного*** | | директора по ВР. |
| ***проектного офиса)*** | | Исполнители (члены школьного проектного офиса): |
|  |  | Назирова Гузель Равилевна- Управляющий совет, |
|  |  | Исляева Гулия Фяритовна – социальный |
|  |  | педагог. Классные руководители 1-11 классов. |
|  |  |  |
| ***1.4.*** | ***Подразделения,*** | МБОУ СОШ с. Верхняя Елюзань |
| ***организации,*** | |  |
| ***вовлеченные в*** | |  |
| ***проект.*** | |  |
| ***1.5.*** | ***Сроки и этапы*** | Один год |
| ***реализации проекта.*** | | Октябрь 2020 – Октябрь 2021 |
| **Раздел 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА** | | |
| ***2.1. Нормативно-*** | |  Конвенция о правах ребенка. |
| ***правовая база*** | |  Конституция РФ. |
|  |  |  ФЗ №273 «Об образовании в РФ».  Федеральные |
|  |  | программы: - национальный проект «Школьное |
|  |  | питание», - национальный проект «Образование», - |
|  |  | национальная образовательная инициатива «Наша |
|  |  | новая школа». |
|  |  |  Распоряжение Правительства Российской |
|  |  | Федерации от 25.10.2010г. № 1873-р «Об |
|  |  | утверждении Основ государственной политики |
|  |  | Российской Федерации в области здорового питания |
|  |  | населения на период до 2020г.». |
|  |  |  Указ Президента Российской Федерации от |
|  |  | 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии |
|  |  | действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы». |
|  |  |  Типовое положение об общеобразовательном |
|  |  | учреждении (ПП РФ от 19.03.2001. №196). п.24. |
|  |  | Организация питания |
|  |  |  Санитарно-эпидемиологические требования к |
|  |  | организации питания обучающихся в |
|  |  | общеобразовательных учреждениях, учреждениях |
|  |  | начального и среднего профессионального |
|  |  | образования. СанПиН 2.4.5.2409-08, утв. |
|  |  | постановлением Главного государственного |

|  |  |
| --- | --- |
|  | санитарного врача РФ от 23.07.2008 № 45. Пп. 14.1, |
|  | 14.3-14.11. 4 |
|  |  Санитарно-эпидемиологические требования к |
|  | условиям и организации обучения в |
|  | общеобразовательных учреждениях  СанПиН |
|  | 2.4.2.2821-10, утв. постановлением Главного |
|  | государственного санитарного врача Российской |
|  | Федерации от « 29 » декабря 2010г. № 189. |
|  |  Методические рекомендации федеральной службы |
|  | по надзору в сфере защиты прав потребителя и |
|  | благополучия человека от 24.08.2007г. №0100/8604- |
|  | 07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы |
|  | продуктов питания детей 7-11 и 11-18 лет». |
|  |  Приказ Министерства образования и науки |
|  | Российской Федерации от 28.12.2010г. № 2106 «Об |
|  | утверждении Федеральных требований к |
|  | образовательным учреждениям в части охраны |
|  | здоровья обучающихся, воспитанников». |
|  |  Приказ Министерства здравоохранения и |
|  | социального развития Российской Федерации от |
|  | 11.03.2012г. № 213н/178 «Об утверждении |
|  | методических рекомендаций по организации питания |
|  | обучающихся и воспитанников образовательных |
|  | учреждений». |
|  |  Письмо Министерства образования и науки |
|  | Российской Федерации от 12.04.2012г. № 06-731 «О |
|  | формировании культуры здорового питания |
|  | обучающихся, воспитанников». |
|  |  Устав школы. |
|  |  Программа развития школы. |
|  |  Локальные акты и приказы МБОУСОШ №2, |
|  | регулирующие организацию питания в ОУ |
| ***2.2. Актуальность*** | Зная, сто пища нужна человеку для поддержания |
| ***проекта*** | здоровья и работоспособности, возникает множество |
|  | вопросов: что полезно, а что нет, как надо правильно |
|  | питаться, как разобраться во всем этом многообразии |
|  | продуктов без ущерба своему здоровью. Недостаток |
|  | информации, времени спокойно поесть, красочно |
|  | оформленная реклама в магазинах и по телевизору |
|  | приводит к тому, что очень часто уже в школьном |
|  | возрасте у детей болят животы, желудки, рано |
|  | портятся зубы, ребята уже в начале дня испытывают |
|  | слабость. Обсуждая данную проблему, мы поняли, |
|  | что если мы хотим вырасти здоровыми, то |
|  | необходимо как можно больше знать о здоровом |
|  | питании, и следовать ему. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2.3. Цель проекта*** | Формирование основ культуры питания, как одной из | | | |
|  | составляющих здорового образа жизни. Создать | | | |
|  | условия для формирования правильного отношения к | | | |
|  | своему здоровью через понятие здорового питания. | | | |
| ***2.4. Задачи проекта*** | Сформировать понятие о правильном питании. | | | |
|  | Способствовать | формированию | ответственного | |
|  | отношения обучающихся к своему здоровью. | | | |
|  | Повысить ответственность родителей за обеспечение | | | |
|  | детей питанием, соответствующим возрастным | | | |
|  | физиологическим | потребностям | в | пищевых |
|  | веществах и энергии, принципам сбалансированного | | | |
|  | питания. |  |  |  |
|  | Развить представление подростков о здоровье как | | | |
|  | одной из важнейших человеческих ценностей, | | | |
|  | формирование готовности заботиться и укреплять | | | |
|  | здоровье. |  |  |  |
|  | Расширить знания подростков о правилах питания, | | | |
|  | направленных на сохранение и укрепление здоровья, | | | |
|  | формирования готовности выполнять эти правила. | | | |
|  | Развить навыки правильного питания как составной | | | |
|  | части здорового образа жизни. | |  |  |
|  | Проектировать свою жизнедеятельность | | | согласно |
|  | полученным результатам исследований. | | |  |
|  | Развить представления о социокультурных аспектах | | | |
|  | питания. |  |  |  |
|  |  | | |  |
| ***2.5. Содержание*** | 1.Информационно-методическую работу с | | |  |
| ***проекта*** | обучающимися 1-11 классов. | |  |  |
|  | 2.Проведение тестирований, конкурсов рисунков, | | | |
|  | плакатов, буклетов, презентаций, агитация за | | | |
|  | здоровое питание через выступление агитбригады по | | | |
|  | здоровому питанию, через проведение тематических | | | |
|  | классных часов и викторин. | |  |  |
|  | 3.Создание обучающимися буклетов, газет, | | |  |
|  | презентаций, написание стихотворений, развитие | | | |
|  | исследовательской деятельности среди школьников. | | | |
|  | 4. Это проект даёт нам возможность ещё раз | | |  |
|  | заострить внимание обучающихся на выборе | | | |
|  | здорового питания. Изучая эту тему нам необходимо | | | |
|  | дать нашим детям представление о полезных и | | | |
|  | вредных продуктах, воспитывать ответственное | | | |
|  | отношение к своему здоровью. | |  |  |
|  | 5. Совершенствование системы просветительской | | | |
|  | работы с учащимися, их родителями (законными | | | |
|  | представителями), педагогами | |  |  |
| ***2.6. Результат*** | 1. Создание благоприятной среды для укрепления | | | |
| ***(результаты*** | здоровья детей и развития личности обучающихся. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***проекта)*** | 2. Развитие у школьников интереса к здоровому | |
|  | питанию, изменение отношения обучающихся к | |
|  | пищевым продуктам, которые рекламирует | |
|  | телевидение и которые в изобилии находятся на | |
|  | прилавках магазинов (чипсы, кока-кола, жевательные | |
|  | резинки и т.п.). | |
|  | 3. | Воспитание ответственного отношения к своему |
|  | здоровью, занятиям физкультурой и спортом. | |
|  | 4. | Пропаганда питания в школьной столовой. |
|  | 5. | Снижение количества пропусков обучающихся в |
|  | связи с болезнями желудочно-кишечного тракта. | |
|  | 6. | Разработка рекомендаций для обучающихся и |
|  | родителей по проблеме здорового питания. | |
|  | 7. Создание социального проекта для дальнейшего | |
|  | использования. | |

Питание по Толковому словарю С. Ожегова - это пища. Пища-то, что едят, чем питаются. Она необходима живым организмам для пополнения запасов энергии и необходима для нормального течения химических реакций, обмена веществ...

Это - физическая потребность человека. Еще Сократ говорил: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Пища является исходным материалом для построения и обновления каждой клеточки человеческого организма. Питание нужно и как источник энергии для жизни и работы человека.

Здоровье, работоспособность, сопротивляемость заболеваниям во многом зависят от характера питания. Но особенно велика эта зависимость в детском, подростковом возрасте, когда организм интенсивно растет и развивается, обмен веществ ускорен. Интенсивный рост делает организм особенно уязвимым: подростки в этот период могут страдать юношеской язвенной болезнью, неврозами, нарушениями обмена веществ, изменениями артериального давления.

Необходимо отметить, что если высока двигательная активность детей, то происходит и большой расход энергии.

Если питание будет правильным, то школьник получит с пищей столько калорий, сколько он их расходует, кроме того, правильное питание

способствует нормальному физическому и нервно-психическому развитию детей и подростков, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, улучшает их работоспособность.

**Аннотация проекта**

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

Актуальность данного проекта прослеживается в свете реализации в Пензенской области, в том числе и в МБОУ СОШ с. Верхняя Елюзань, приоритетного национального проекта «Школьное питание», главной целью которого является правильное питание и сохранение здоровья ребенка.

Проект направлен на формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни. В процессе работы обучающиеся осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, формируются понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. В результате реализации проекта обучающиеся овладевают теоретическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов.

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

Сохранение и укрепление здоровья детей - это один из важнейших вопросов в современном обществе. Сотни и тысячи трудов посвящены вопросу здоровья человека, миллионы ежедневно задумываются над особенно значимыми вопросами, стараясь решить проблемы, мешающие вести здоровый

образ жизни. В ходе проекта ученики должны выработать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни: к занятиям

физической культурой, правильному рациональному питанию, рациональному использованию времени работы за компьютером, негативному отношению к вредным привычкам, правильной организацией учебного и свободного времени.

Проект нацелен на обучающихся 1-11 классов, может быть использован как при изучении образовательных предметов, так и во внеурочной деятельности.

В ходе реализации проекта обучающиеся самостоятельно приобретают недостающие знания из разных источников, учатся проводить простые биологические исследования. Ребята изучат основы рационального питания,

раскроют значение витаминов и оценят влияние пищевых добавок на здоровье человека, научатся использовать приобретенные знания в повседневной жизни для составления собственного рациона питания.

**Основополагающий вопрос**:Что дает правильное питание?

**Проблемные вопросы**

 Какое питание мы считаем правильным?



Что может сделать наша школа для формирования правильного

питания?

Что может сделать семья для формирования правильного питания?

**Учебные вопросы**

 Что приводит к нарушениям состояния здоровья?

 Какая взаимозависимость между школой и правильным питанием?

 В чем заключается сотрудничество школы и семьи в формировании культуры питания?

 Какие ответы можно получить на вопросы о правильном питании, работая с учебными текстами, используя сравнения для установления общих и специфических свойств, определять последовательность действий для

решения предметной задачи "Что и как делается?", соотносить результат своей деятельности с образцом.

**Ключевые события (дорожная карта проекта)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование мероприятия*** | ***Сроки*** | ***Категория*** |  |
| ***п/п*** |  | ***реализации*** | ***участников*** |  |
| 1. | Изучение теоретических и | В течение | Учителя - |  |
|  | практических основ правильного | учебного года | предметники |  |
|  | питания в рамках общеобразовательных |  |  |  |
|  | предметов (биология, химия, |  |  |  |
|  | окружающий мир, ОБЖ) |  |  |  |
| 2. | Изучение теоретических и | В течение | 1-11 |  |
|  | практических основ правильного | учебного года |  |  |
|  | питания в рамках внеурочной |  |  |  |
|  | деятельности (беседы, классные часы) |  |  |  |
| 3. | Проведение анкетирования, | Октябрь, |  |  |
|  | мониторинговых исследований по | январь | 1-11 |  |
|  | вопросам здорового питания, работы |  |  |  |
|  | школьной столовой |  |  |  |
| 4. | «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» | В течение | 1-11 |  |
|  | (ежедневная классная зарядка) | года |  |  |
| 5. | Создание кулинарной книги «Рецепты | В течение | 1-4 |  |
|  | моей бабушки». | года |  |  |
| 6. | Что можно есть в походе | Октябрь | Участники |  |
|  |  |  | ВПК |  |
|  |  |  | «Доблесть» |  |
| 7. | Оформление стенда «Здоровым быть | Ноябрь | Социальный |  |
|  | модно!» (тема «Правильное питание - |  | педагог |  |
|  | залог долголетия!») |  |  |  |
| 8. | Кулинарное путешествие по России | Октябрь | 4 |  |
| 9. | Радиопередача «Я за здоровое питание» | Декабрь, | 1-11 |  |
|  |  | апрель |  |  |
| 10. | Анкетирование, мониторинг, | В течение | 1-11 |  |
|  | тестирование по вопросам организации | года |  |  |
|  | питания, работы столовой, качества |  |  |  |
|  | приготовления пищи, вкусовых |  |  |  |
|  | пристрастий. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 11. | Проведение уроков - здоровья: | В течение | 5-6 |  |
|  | «Коктейль здоровья», «Винегрет– |  |  |
|  | года |  |  |
|  | шоу», «Витаминка» и др. |  |  |
|  |  |  |  |
| 12. | Беседа с учащимися 1-4 классов | Октябрь | 1-4 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Здоровое питание – залог здоровья» |  |  |  |
| 13. |  | Классные часы: | Ноябрь | 1-7 |  |
|  |  | - «Горькая, правда, о сладком | Январь |  |  |
|  |  | лимонаде»; | Март |  |  |
|  |  | - «Культура здорового питания»; |  |  |  |
|  |  | - «Летом укрепляем организм»; |  |  |  |
|  |  | - «Питание во время подготовки к |  |  |  |
|  |  | экзаменам» |  |  |  |
| 14. |  | Конкурс рисунков среди учащихся 1-4 | Декабрь | 1-4 |  |
|  |  | классов «Особенности национальной |  |  |  |
|  |  | кухни» |  |  |  |
| 15. |  | Круглый стол для старшеклассников | Декабрь | 9-11 |  |
|  |  | «Ты есть то, что ты ешь» |  |  |  |
| 16. |  | Конкурс мультимедийных проектов для | Февраль-март | 7-8 |  |
|  |  | учащихся 7-8 классов «Традиции и |  |  |  |
|  |  | культуры питания. Кухни народов |  |  |  |
|  |  | мира» |  |  |  |
| 17. |  | Урок-диспут «Продукты разные нужны, | Февраль | 5-6 |  |
|  |  | блюда разные важны» |  |  |  |
| 18. |  | Диспут «Что значит быть здоровым?» | Апрель | 10 |  |
| 19. |  | Освещение вопросов правильного | В течение |  |  |
|  |  | питания школьников в социальных | года |  |  |
|  |  | сетях |  |  |  |
| 20. |  | Конкурс буклетов о правильном | Декабрь | 8-9 |  |
|  |  | питании 8-9 классы |  |  |  |
| 21. |  | Организация выставок литературы: | В течение | 1-11 |  |
|  |  | «Правильное питание - основа | года |  |  |
|  |  | здоровья», «Питаемся полезно», «Что |  |  |  |
|  |  | нужно есть» |  |  |  |
| 22. |  | Ведение мониторинга охвата горячим | Ежемесячно | Социальный |  |
|  |  | питанием учащихся | педагог |  |
|  |  |  |  |
| 23. |  | Проведение мониторинга отношения | 1 раз в | Классные |  |
|  |  | обучающихся к организации горячего | руководители |  |
|  |  | четверть |  |
|  |  | питания в школе. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Мероприятия по пропаганде здорового питания с родителями школы** | | | |  |
| 24. |  | Просветительская работа среди | 1 раз в | 1-11 |  |
|  |  | родителей о правильном и | четверть |  |  |
|  |  | полноценном питании учащихся на |  |  |  |
|  |  | родительских собраниях «Основы |  |  |  |
|  |  | формирование у ребёнка навыков |  |  |  |
|  |  | здорового образа жизни. Атмосфера |  |  |  |
|  |  | жизни семьи как фактор физического и |  |  |  |
|  |  | психического здоровья ребёнка. |  |  |  |
|  |  | Профилактика вредных привычек и |  |  |  |
|  |  | социально обусловленных заболеваний |  |  |  |
|  |  | у детей». |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. |  | Изучения отношения родителей к | 2 раза в год | 1-11 |  |
|  |  | организации горячего питания в школе |  |  |  |
| 26. |  | Привлечение родителей к проведению | В течение |  |  |
|  |  | внеклассных мероприятий, связанных с | года |  |  |
|  |  | формированием правильного |  |  |  |
|  |  | отношения к ЗОЖ. |  |  |  |
| 27. |  | Родительский лекторий: | Декабрь | 1-11 |  |
|  |  | «Правильное питание детей дома» |  |  |  |
| 28. |  | Презентация блюд школьной столовой | Декабрь | 1-11 |  |
| 29. |  | Проведение анкетирования, | Октябрь, март | 1-11 |  |
|  |  | мониторинговых исследований по |  |  |  |
|  |  | вопросам здорового питания |  |  |  |
|  |  | школьников, работы школьной |  |  |  |
|  |  | столовой |  |  |  |
| 30. |  | Подведение итогов реализации проекта |  |  |  |
|  |  | **Планируемые результаты проекта:** | |  |  |
|  | полученные знания позволят детям ориентироваться | | | в ассортименте | |



наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;



дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения

соответствия требованиям здорового образа жизни и с учѐтом границ

личностной активности корректировать несоответствия;

 дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

 привлечение большего количества детей к правильному питанию, и как следствие улучшение знаний учащихся.

 увеличение охвата горячим питанием школьников.

 улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса.

**ВЫВОД:**

Питание – один из факторов, оказывающих непосредственное влияние

на формирование здоровья подростков. Недостаточное поступление

питательных веществ в юношеском возрасте отрицательно сказывается на

показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронических патологий.

Проблема правильной организации питания школьников имеет не только медицинское, но и большое социально-экономическое значение, так как является одним из важных факторов, формирующих здоровье и последующее развитие человека. Питание обеспечивает адекватность биохимической адаптации растущего организма к постоянно изменяющимся условиям жизни. Именно в детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются особенности метаболизма взрослого человека. Таким образом, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

**Кадровое обеспечение:**

Проект направлен на учащихся и их родителей.

Участники проекта: обучающиеся, учителя, медицинские работники, родители.

**Библиографический список:**

1. Гарбузов В.И. Человек, жизнь, здоровье. СПб., 1997 г.
2. Касаткин В.Н. Педагогика здоровья, 1999г.
3. Левашова Е. Н. «Вкусно и быстро», 2001г.
4. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи», 2005г.
5. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: «Кристина и Ко», 1994 г.
6. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994 г.
7. Сушанский Г.А, Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-

ПРЕСС», 1999.

1. Тимофеев А.С. Формирование культуры здоровья обучающихся. М., 2009 г.
2. Труфанова Е.В. Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. М., 2008 г.
3. http://kuking.net/t19.htm