

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени Героя
Советского Союза М.Р.Попова ж.-д. ст. Шентала муниципального района
Шенталинский Самарской области**

**Социальный проект
«Формула правильного питания»**

Автор: отряд волонтеров «ПРОДОБРО»
куратор: Галимова Регина Наилевна
педагог – организатор

Шентала, 2019 г.

1. Пояснительная записка

Здоровье - понятие комплексное. Оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, системы оздоровительных учреждений.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. У многих школьников наблюдается дисгармоничное физическое развитие (дефицит массы тела, ожирение, снижение показателей мышечной силы, емкости легких и др.), что создает проблемы с общей работоспособностью подрастающего поколения.

Пагубное влияние на здоровье оказывают алкоголь, наркотики, табак.

Около 7,5 млн. детей России страдают заболеваниями нервно-психической сферы. Среди эндокринных нарушений наиболее часты заболевания щитовидной железы, нарушения полового развития. Велико число детей с неврологической патологией. Отмечены невротические затяжные состояния, тики, заикание, ночной анурез и др. Велик процент детей страдающих избыточной массой тела.

В их режиме дня преобладает малоподвижный образ жизни, недосыпание, недостаточное пребывание на воздухе, нерациональное и неправильное питание, увлечение компьютерными играми.

Подходы к реализации Проекта:

- *ведущим является прагматичный подход*, который предполагает приобретение определенных знаний и умений, обеспечивающих свое здоровье, благодаря правильному питанию;
- *деятельностно-ценностный подход*, который предполагает знакомство со способами деятельности, необходимыми для успешного освоения данного курса, участие в конкурсах, мероприятиях;
- *компетентностный подход* предполагает создание к концу данного курса собственного продукта, выполненного с ориентацией на собственное здоровье.

Актуальность объясняется устойчивой негативной тенденцией ухудшения состояния здоровья детей, неумением правильно воспринимать и использовать информацию о способах сохранения здоровья, рекламе пищевых продуктов и различных добавок.

Социальная значимость проекта: формирование ответственного отношения к своему здоровью, создание условий для применения знаний о жизнедеятельности организма в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.

Участники проекта: обучающиеся школы, педагоги, родители.

Время реализации: 2019 - 2023 годы.

Тип проекта: социальный

Формы реализации проекта:

1. Предметная деятельность.
2. Исследовательская и проектная деятельность.
3. Внеклассные мероприятия.
4. Участие в различных акциях, конкурсах, творческих работах.
5. Практическая деятельность.

Условия реализации:

1. Личностная заинтересованность обучающихся в решении данной проблемы.

Критерии эффективности проекта:

- актуальность проблемы,

- реализуемость и жизнеспособность проекта,
- посильность задач для участников проекта,
- уровень активности участников проекта в его реализации,
- широта охвата проектом обучающихся и их родителей

Методы изучения результативности:

- фотоматериалы о ходе реализации проекта;
- наблюдения, анкетирование.

Ожидаемые результаты:

В процессе работы учащиеся осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, формируются понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. В результате реализации проекта учащиеся 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.

Реализация проекта позволит учащимся школы:

- ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- улучшить состояние своего здоровья;
- получить знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми

Этапы проекта:

1. Организационно – подготовительный
2. Основной
3. Аналитический

Содержание работы по этапам:

№ п\п	Этапы и содержание работы	Сроки	Задачи этапов
I	1 этап Организационно - подготовительный		
	Сбор информации и её обработка. Банк данных по проблеме правильного питания.	сентябрь	Разработка планов работы с детьми, родителями по формированию правильного питания через проведения бесед, внеклассных занятий, досуговых мероприятий.
II	2 этап. Основной Реализация проекта в учреждении		
	Анкетирование учащихся «Здоровое питание»		
	Выступление на родительском собрании «Родителям – о здоровом питании ребенка»		
	День открытых дверей в школьной столовой для родителей.		

Пропаганда здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни

	<p>Предметная деятельность Консультация у специалистов. Тестирование учащихся по теме «Правильно ли ты питаешься?»</p> <p>Внеклассные мероприятия Шоу лучших поварят. Секреты здорового питания. Здоровое питание - активное долголетие или будьте здоровы.</p> <p>Участие в конкурсах Всероссийский конкурс «Лидер» Акции «Здоровое питание – активное долголетие» движения «Сделаем вместе!»</p> <p>Практическая деятельность Творческие работы по изготовлению: - пирамиды «Правило светофора»; - тарелки «Полезная еда»; - инсталляции «Здоровый образ жизни»</p>	в течение всего периода.	В ходе реализации проекта была разработана система мероприятий направленных на улучшения состояния здоровья учащихся, Привлечение педагогов, воспитанников, родителей к предстоящей творческой работе в инновационном режиме
III	3 этап Аналитическое исследование эффективности проектной деятельности		обобщение опыта и определение результата практической деятельности педагогов, разработка тактики последующих педагогических действий на следующий год.

Мероприятия по реализации проекта:

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные и исполнители
I. Контроль организации и качества питания			
1.	Утверждение порядка организации льготного питания и ведения документации.	Август	Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию
2.	Совещание при директоре «Организация школьного питания, совершенствование системы школьного питания». Собрание трудового коллектива. Задачи, перспективы по развитию системы школьного питания	Август	Альмендеева И.П., директор школы, Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию
3.	Организация питания школьников столовой: ➤ Издание приказов по организации горячего питания школьников; ➤ Утверждение режима питания, обучающихся школы; ➤ Утверждение режима работы школьной столовой; ➤ Утверждение графика дежурства учителей (обучающихся);	Август	Альмендеева И.П., директор школы, Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию

	➤ Утверждение графика уборки столовой Усиление контроля за организацией дежурства в столовой.		
4.	Оформление стендов по организации школьного питания, оформление страничек на школьном сайте.	1 раз в четверть	Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию, Латыпов И.М., заместитель директора по УВР
5.	Усиление контроля бракеражной комиссией за качеством питания школьников.	Ежедневно	Альмендеева И.П., директор школы, Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию
6.	Рейды родительского контроля по проверке организации качества школьного питания.	Ежемесячно	Комиссия по контролю за качеством питания
II. Мероприятия по пропаганде здорового питания с обучающимися школы			
7.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, окружающий мир, ОБЖ)	В течение учебного года	Учителя- предметники, классные руководители
8.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках дополнительного образования (беседы, классные часы)	В течение учебного года	Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию, классные руководители
9.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания, работы школьной столовой	Октябрь, март	Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию, классные руководители
10.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию
11.	Проведение уроков-здоровья: «Коктейль здоровья», «Винегрет–шоу», «Витаминка» и др.	В течение года	Классные руководители 1-4 классов
12.	Беседа с учащимися 1-4 классов «Здоровое питание – залог здоровья»	Октябрь	Учителя начальных классов
13.	Классные часы: - «Горькая правда о сладком лимонаде»; - «Культура здорового питания»; - «Летом укрепляем организм»; - «Питание во время подготовки к экзаменам»	Ноябрь Январь Март	Классные руководители 5-11 классов
14.	Конкурс рисунков среди учащихся 1-4 классов «Особенности национальной кухни»	Декабрь	Педагог-организатор Галимова Р.Н.
15.	Круглый стол для старшеклассников «Ты есть то, что ты ешь»	Декабрь	Толстова Н.М., учитель биологии
16.	Конкурс мультимедийных проектов для учащихся 5-11 классов «Традиции и культуры питания. Кухни народов мира» в рамках Дня толерантности	Февраль-март	Педагог-организатор Галимова Р.Н., классные руководители
17.	Диспут «Что значит быть здоровым?» 9-11 классы	Апрель	Гурьянова Г.Н.,

			ответственный по питанию
18.	Конкурс буклетов о правильном питании 7-8 классы	Декабрь	Классные руководители
19.	Организация выставок литературы: «Правильное питание - основа здоровья», «Питаемся полезно», «Что нужно есть»	В течение года	Дорожкина О.А. зав. библиотекой
III. Мероприятия по пропаганде здорового питания с родителями школы			
20.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования 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».	1 раз в четверть	Классные руководители, фельдшер школы
21.	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	2 раза в год	Классные руководители
22.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Классные руководители
23.	Родительский лекторий: «Правильное питание детей дома»	Декабрь	Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию, классные руководители
24.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания школьников, работы школьной столовой	Октябрь, март	Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию, классные руководители
IV. Мероприятия по пропаганде здорового питания с педагогическими кадрами школы			
25.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	1 раз в четверть	Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию
26.	Обобщение опыта работы классных руководителей по вопросам организации школьного питания, здоровьесбережения	В течение учебного года	Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию, классные руководители
27.	Совещания с классными руководителями по вопросам оформления права льготного питания	В течение учебного года	Гурьянова Г.Н., ответственный по питанию
28.	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Классные руководители
29.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	В течение года	Классные руководители
30.	Пропаганда горячего питания среди родителей.	В течение года	Классные руководители
31.	Внедрение программы «Разговор о правильном питании».	В течение года	Головинова О.В., ЗВР, куратор по

			здоровьесбережению
V. Мероприятия по модернизации школьной столовой и пищеблока			
32.	Текущий ремонт пищеблока	Июль - август	Заведующий хозяйством Галяутдинов И.А.

Критерии оценки результатов реализованного проекта:

Планируемые образовательные результаты:

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- состав продуктов питания и их значение для жизнедеятельности организма;
- обмен веществ и превращение энергии как основу жизнедеятельности организма;
- факторы здоровья и факторы риска;

- правила хранения продуктов питания, приготовления полезных блюд;
- традиционные кулинарные блюда и обычаи различных народов России;
- влияние продуктов питания, алкоголя, наркотиков, курения на организм человека, его здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- распознавать безопасные продукты питания;
- организовывать свой режим дня;
- составлять примерное меню в зависимости от возраста, пола и физической нагрузки, рассчитывать калорийность блюд;
- сервировать стол и вести себя за столом;
- пользоваться современными источниками информации, работать с учебной и научной литературой.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: определять важность знаний о правильном питании;
- сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

Познавательные УУД:

- сформировать умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию в различных источниках;
- сформировать умение анализировать полученные знания о правильном питании, сравнивать, обобщать факты: выявлять причины и следствия простых явлений;
- сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

- сформировать умение слушать и понимать речь других людей;
- сформировать умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие при работе в группе (паре).

Личностные результаты обучения

- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- осознание ценности правильного питания, как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни;
- формирование познавательных интересов к изучению и сохранению кулинарных обычаев и традиций нашей страны;
- формирование толерантного отношения к кулинарным традициям и обычаям различных народов.