

**Муниципальное общеобразовательное
учреждение
Средняя общеобразовательная школа
с.Бердюжье,
Бердюжского района,
Тюменской области**



**Проект
«Путешествие в
страну
правильного
питания»**



**Составители:
члены волонтерского отряда «ДЕГА»,
куратор Шукалович Е.П**



Обоснование необходимости

проекта

Проект разработан на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации, методических рекомендаций для проведения Всероссийских уроков безопасности «Правильное питание». Выбор содержания проекта не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Необходимость данного проекта вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме. В увлекательной игровой форме дети познакомятся с гигиеной питания, узнают о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получат представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа



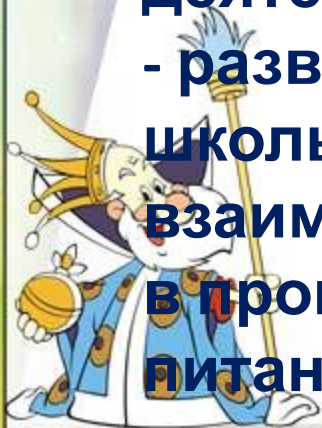
Цель проекта:

**формирование у детей основ
культуры питания,
как составляющей здорового образа
жизни**



Основные задачи проекта:

- познакомить учащихся с навыками правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- помочь детям в освоении практических навыков рационального питания;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- развивать творческие способности и кругозор у детей, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения вопросов, связанных с питанием.



Краткое описание проекта

Проект рассчитан и направлен на привлечение школьников к вопросам, связанным с правильным и сбалансированным питанием, ориентацию на здоровый образ жизни. Реализуется через теоретические занятия и практическую деятельность: уроки безопасности «Правильное питание», подготовку и оформление выставок, интерактивные уроки, пропаганда правильного и сбалансированного питания через СМИ и личный пример. В качестве организации мероприятий в проект внесены различные формы: наблюдение, ролевые игры, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы, применяемые в реализации проекта: объяснительно-иллюстративный, практический.

Основные темы уроков безопасности «Правильное питание»: -

Что такое пища? - Что такое сбалансированное питание? - Что такое режим питания?

Урок-игра «В стране правильного питания» с показом мультфильмов
- «Путешествие Тани и Вани в стране продуктов»
- «Приключения Тани и Вани в стране напитков»

Организация выставки рисунков и рецептов «Моё любимое блюдо», «Мой любимый рецепт». Создание информационного буклета «Правильное питание». Интерактивный урок «Здоровым быть здорово».

По окончании реализации проекта подведение итогов через



Срок реализации проекта

Январь – май 2020 года

Участники проекта

**Учащиеся 1-5 классов, все
желающие образовательного
пространства**



Организация контроля и механизм реализации проекта

Общий контроль за реализацией осуществляет администрация школы. Руководителем проекта является куратор. Проект реализуется через теоретические занятия и практическую деятельность: классные часы, подготовку и оформление выставок, пропаганда правильного и сбалансированного питания через СМИ и личный пример.

Ожидаемые результаты

Участвуя в проекте, школьники получают необходимую информацию о том, что такое правильное и сбалансированное питание, научатся понимать, почему пища должна быть

План реализации проекта

• **Всероссийский урок безопасности «Правильное питание»**

- Что такое пища?
- Что такое сбалансированное питание?
- Что такое режим питания?

Учебные вопросы

1. Что такое пища?
2. Что такое питание?
3. Что такое вкус?
4. Какие основные пищевые вещества нужны организму человека?

Планируемые результаты обучения

Обучающиеся должны знать, что такое пища и питание, понимать, для чего организму человека нужны основные пищевые вещества, понимать важность осознанного выбора продуктов питания.

Основные термины и понятия

Пища, питание, продукты питания, вкус, состав пищи, пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

• **Урок-игра «В стране правильного питания» с показом мультфильмов**

- **«Путешествие Тани и Вани в стране продуктов»**

- **«Приключения Тани и Вани в стране напитков»**

Тип урока: усвоение и закрепление новых знаний.

Форма урока: игра.

Целевая аудитория: учащиеся 1-4 классов.

Время проведения: 40—45 минут.

Оптимальное число участников: 25 человек.

Цель: формирование правильного представления о здоровом питании как составной части здорового образа жизни.

Задачи: закрепить полученные знания о важности правильного разнообразного питания как обязательном условии здоровья; воспитывать у детей культуру здорового образа жизни.





• **Интерактивный урок**
«Здоровым быть здорово»

Форма проведения: интерактивный урок.

Методы работы: беседа, работа в группах, консультирование.

Целевая аудитория: учащиеся 5 классов.

Время проведения: 40—45 минут.

Оптимальное число участников: 25 человек.

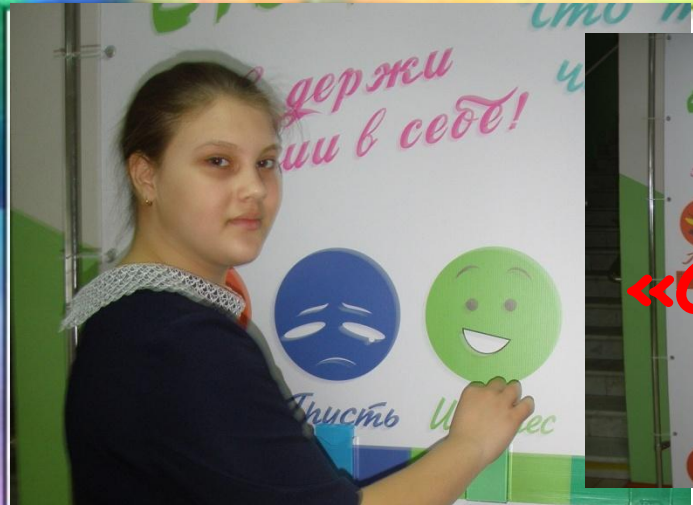
Цель: создание условий для расширения представлений учащихся о здоровом образе жизни и правильном питании.



- **Организация выставки рисунков и рецептов «Моё любимое блюдо», «Мой любимый рецепт»**
- **Создание информационного буклета «Правильное питание»**
- **Подведение итогов реализации проекта.**

**Тестирование
«Правильное питание»**





Рефлексия «Стена эмоций»

До новых встреч!

