

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ

Культура питания как одна из составляющих здорового образа жизни школьника

Авторы: Степанова Е. В. МОУ «Дороховская СОШ»
Бежецкий р-он
Петрова Н.В. МБОУ СОШ № 5 г. Торжок
Фадин Ю.А. МОУ СОШ № 36 г. Тверь
Шамуратов Т.М. МОУ БОШ Кесовогорский район
Антипова Н.М. МБОУ СОШ Конаковский район

Тверь
2012



**МЫ НЕ ДЛЯ ТОГО ЖИВЕМ, ЧТОБЫ ЕСТЬ,
А ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТО БЫ ЖИТЬ
СОКРАТ**

АКТУАЛЬНОСТЬ

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития, предъявляют все новые, все более высокие требования к ребенку и его здоровью. Обучение в современной школе характеризуется большой учебной нагрузкой, высокой плотностью занятий, длительностью пребывания ребенка в школе, что зачастую, не позволяет обеспечить оптимальный распорядок дня, режим питания и негативно отражается на здоровье школьника. Детский организм вынужден работать с большим напряжением, что может привести к сбоям в работе эндокринной системы и пищеварительного тракта. Знания о правильном питании помогут школьникам устоять перед учебными, физическими, экологическими нагрузками и различными инфекциями.



КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

- Данный проект направлен на формирование у детей культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни. В процессе работы (1 учебный год) учащиеся 5-8 классов осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, понятий 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. Проект направлен на школьников и их родителей.

Участники проекта: обучающиеся, учителя, медицинский работник, родители, психолог.



ПРОБЛЕМА

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, наиболее встречающимися заболеваниями у школьников являются заболевания пищеварительной системы (гастрит, холецистит, панкреатит).

Одной из причин прогрессирующего ухудшения здоровья детей является неполноценное питание.

Сложившаяся ситуация требует неотложных мер, направленных на улучшение питания.



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Формирование у школьников, родителей, учителей культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни (разработка рекомендаций (памяток, буклетов) для учителей, родителей и школьников)





ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме здорового питания
- сформировать план мероприятий, способствующих получению знаний о питании школьников
- организовать проектную деятельность среди учащихся по теме «Правильное питание – первый шаг к здоровью»
- подготовить памятки, буклеты, содержащие рекомендации для учителей технологии, учащихся и родителей направленные на сохранение и укрепление здоровья школьников
- создать кулинарную книгу «Рецепты моей бабушки»



МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Орг	Название мероприятий	Сроки	Ответственные
ани зац ион	Изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме здорового питания	сентябрь	учитель технологии, медицинский работник, психолог
НЫ Й эта п	Мониторинг -анализ медицинских карт школьников с целью сбора данных о состоянии заболеваемости ЖКТ -анкетирование обучающихся по вопросам режима питания «Правильно ли ты питаешься?» (приложение 1) -опрос родителей по организации питания дома «Правильно ли питаются ваши дети?» (приложение 2)	сентябрь	медицинский работник учитель технологии, классные руководители психолог
	Педагогический совет «Организация рационального питания обучающихся в школе»	сентябрь	Администрация школы, учитель технологии, медицинский работник, психолог, работник столовой

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

	Название мероприятий	Сроки	Ответственные
Основной этап	Создание банка данных по сбору и обработке информации «Здоровое питание»	в течение учебного года	волонтеры
	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки»	в течение учебного года	волонтеры, учитель технологии, классные руководители
	Заседания школьного совета «Здоровье – это здорово»	в течение учебного года	председатель школьного совета
	Оформление стенда «Здоровым быть модно!»	октябрь	волонтеры, учитель технологии
	Родительское собрание «Оптимальное питание – основа здорового детства»	октябрь	учитель технологии, классные руководители
	Классный час «Питание и здоровье» (приложение 3)	октябрь	классные руководители
	Круглый стол «Где и как мы едим»	ноябрь	учитель технологии, волонтеры
	Викторина «Кухни разных народов»	ноябрь	волонтеры
	Конкурс листовок «Правильное питание – залог долголетия»	ноябрь	волонтеры, классные руководители
	Фотовыставка «Чудеса природы: овощи, фрукты всего мира»	декабрь	волонтеры

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Ос нов ной эта п	Название мероприятий	Сроки	Ответствен ные
	Посещение дошкольного учреждения и начальной школы с концертом «Мы ведем здоровый образ жизни»	декабрь	педагог-организатор, волонтеры, учитель технологии
п	Уроки технологии: - Физиология питания. Пищеварение., 5 кл. - Обмен веществ. Продукты, влияющие на обмен веществ., 6 кл. - Физиологические основы рационального питания. Польза кисломолочных продуктов., 7 кл. (приложение 4) - Полезное и вредное воздействие микроорганизмов на пищевые продукты., 8 кл.	январь - февраль	учитель технологии
	Исследовательская работа: - проект «Сухарики - вред или польза?» (приложение 5) - проект «Диета: за и против»	февраль - март	учитель технологии
	Конкурс рисунков «Здоровье свыше нам дано, учитеесь все беречь его»	март	волонтеры
	Конкурс «Маленькие хозяйюшки» (приложение 6)	март	учитель технологии
	Участие в акции «Поменяй конфету на яблоко»	апрель	уч. технологии
	Круглый стол «Я здоров – поэтому успешен»	апрель	уч. технологии
	Конкурс поваров «Пир на весь мир»	апрель	

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Зак	Название мероприятий	Сроки	Ответственные
ЛЮ ЧИТ ЕЛЬ НЫ Й ЭТА П	Анализ состояния заболеваемости ЖКТ школьников в конце проекта	май	медицинский работник,
	Создание буклета для школьников «Правильное питание – один из важнейших компонентов здорового образа жизни» (приложение 7)	май	волонтеры
	Создание памятки для родителей и учителей «Как же должен питаться школьник» (приложение 8)	май	волонтеры кл. руководители
	Подведение итогов реализации проекта	май	учитель технологии
	Родительское собрание «Важность полноценного сбалансированного питания»		учитель технологии, медицинский работник, психолог, обучающиеся
	Размещение проекта на сайте школы, отдела образования	май	учитель технологии, волонтеры



ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные продукты
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности и корректировать несоответствия
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми
- будут созданы буклет и памятка для школьников и родителей, учителей с рекомендациями правильного питания



ПРОДУКТ ПРОЕКТА

- буклет для школьников «Правильное питание – один из важнейших компонентов здорового образа жизни»
- памятка для родителей и учителей «Как же должен питаться школьник»
- кулинарная книга «Рецепты моей бабушки»
- презентации обучающихся на тему «Правильное питание – первый шаг к здоровью»



ИНСТРУМЕНТАРИЙ

- компьютеры
- мультимедийная установка
- ноутбук
- DVD-плеер
- музыкальный центр
- видеокамера
- фотоаппарат
- принтер
- сканер
- ксерокс
- Интернет
- картинки
- фотографии
- канцелярские товары
- методическая литература



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- ФГОС <http://standart.edu.ru/>
- Стандарты второго поколения. Технология 5-9 кл.
- Никифоров Г.С. «Психология здоровья» учебное пособие – СПб: Речь, 2002 г.
- Гарбузов В.И. Человек, жизнь, здоровье. СПб., 1997 г.
- Касаткин В.Н. Педагогика здоровья, 1999 г.
- Левашова Е. Н. «Вкусно и быстро», 2001г.
- Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи», 2005 г.
- Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: «Кристина и Ко», 1994 г.
- Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994 г.
- Сушанский Г.А, Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999 г.
- Труфанова Е.В. Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. М., 2008 г.
- Интернет ресурсы
<http://festival.1september.ru/>
<http://www.werno.ru/zdorove/dieta/1013-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya.html>
<http://www.medlinks.ru/>

