

Здоров будешь – всё добудешь.

Педагогический проект

Здоровое питание - одна из  
составляющих  
здоровьесберегающих технологий  
в образовании.

Автор проекта: Белова Н.И., учитель  
начальных классов Базевского  
филиала МОУ Большекуликовская СОШ  
Моршанского района

# Актуальность

Актуальность данного опыта обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Причин школьного нездоровья немало: и гиподинамия, и чрезмерная нагрузка. Наши медики бьют тревогу: гастрит и панкреатит диагностируются даже у обучающихся начальной школы. Причина нарушения “пищеварительного спокойствия” кроется в отсутствии рационального питания подрастающего поколения. Проект направлен на популяризацию здорового питания и будет полезен и школьникам, и учителям, родителям.

# Противоречия

между :

- объёмом информации, необходимым для усвоения учебного материала и количеством времени, отведённым для его изучения;
- направленностью на сохранение здоровья участников образовательного процесса и его интенсификацией;
- организацией методической работы в школе, направленной на рост специально – предметной компетентности и необходимостью повышения психолого-педагогической компетентности;
- слабостью дидактико-технического оснащения и современными требованиями к качеству образования;

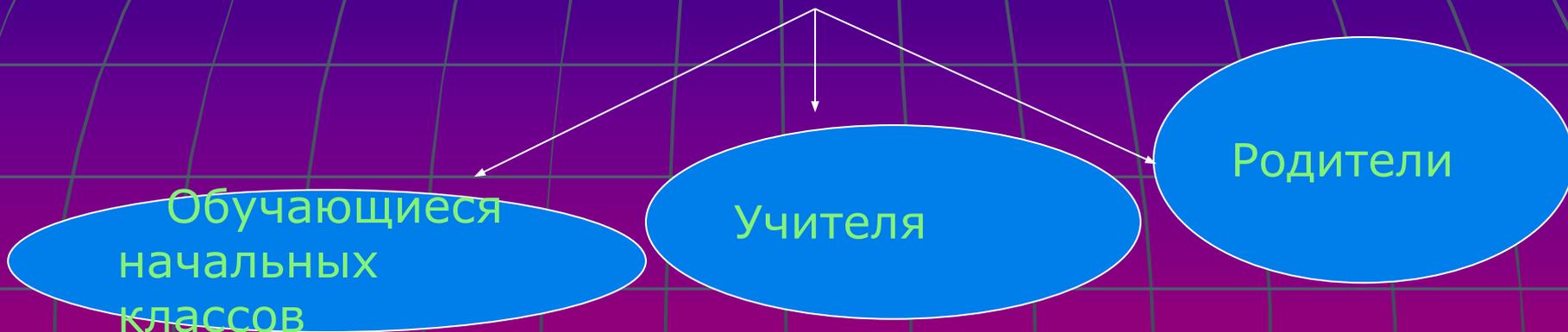
# Цель проекта

Сформировать у учащихся младшего школьного возраста необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, режиму рационального питания и целостному взгляду на окружающий мир и места человека в нём.

# Задачи проекта

- Дать представление о полезных продуктах и здоровом питании;
- Научить обучающихся применять полученные знания о правильном питании на практике;
- Учить соблюдать режим рационального питания;
- Способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью, чувства взаимопомощи и взаимовыручки;
- Способствовать развитию детского кругозора,
- Формировать умение готовить и проводить коллективно-творческие дела.

# Целевые группы



Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, обеспечение физического и психологического саморазвития.

Формировать знания, умения и навыки по охране и укрепления здоровья, направлять поиск детей, помогать выделить нужную информацию, самому быть источником информации, поддерживать и поощрять активность учащихся в работе над проектом.

Воспитывать заботливое отношение к младшим и старшим в школе и семье, сохранять душевное здоровье и благополучие ребёнка, учить соблюдать режим рационального питания.

Сроки реализации проекта 1 год (2009 – 2010 г.)

# Гипотеза

Если изучить практическо-теоретические основы рационального питания и применить их в условиях школьной столовой, а так же реализовывать просветительский проект на различных уроках, и особенно на уроках окружающего мира, то это предотвратит нерациональность диетологических привычек обучающихся и повлечет за собой улучшение здоровья и повышение успеваемости детей.



«Мое здоровье – моя крепость»  
Сформированность понимания

Устойчивый познавательный интерес  
к учебным предметам.

Ожидаемые  
результаты

Изменение характера ЗОЖ

Внедрение новых технологий,  
нестандартных форм работы  
во внеурочной деятельности.

# Основные направления деятельности педагога по реализации проекта.

**Школьники**



Диагностика: входной контроль,  
итоговый контроль



Работа с родителями, часы общения с книгой,  
дидактические игры, конкурсы, экскурсии .

# Этапы реализации проекта:

Организация групп

Подбор материала

Составление плана работы

**Основной**

**Подготовительный**

Работа по реализации проекта

Просветительская работа

Диагностика уровня развития учащихся

**Заключительный**

Анализ и оценка полученных результатов

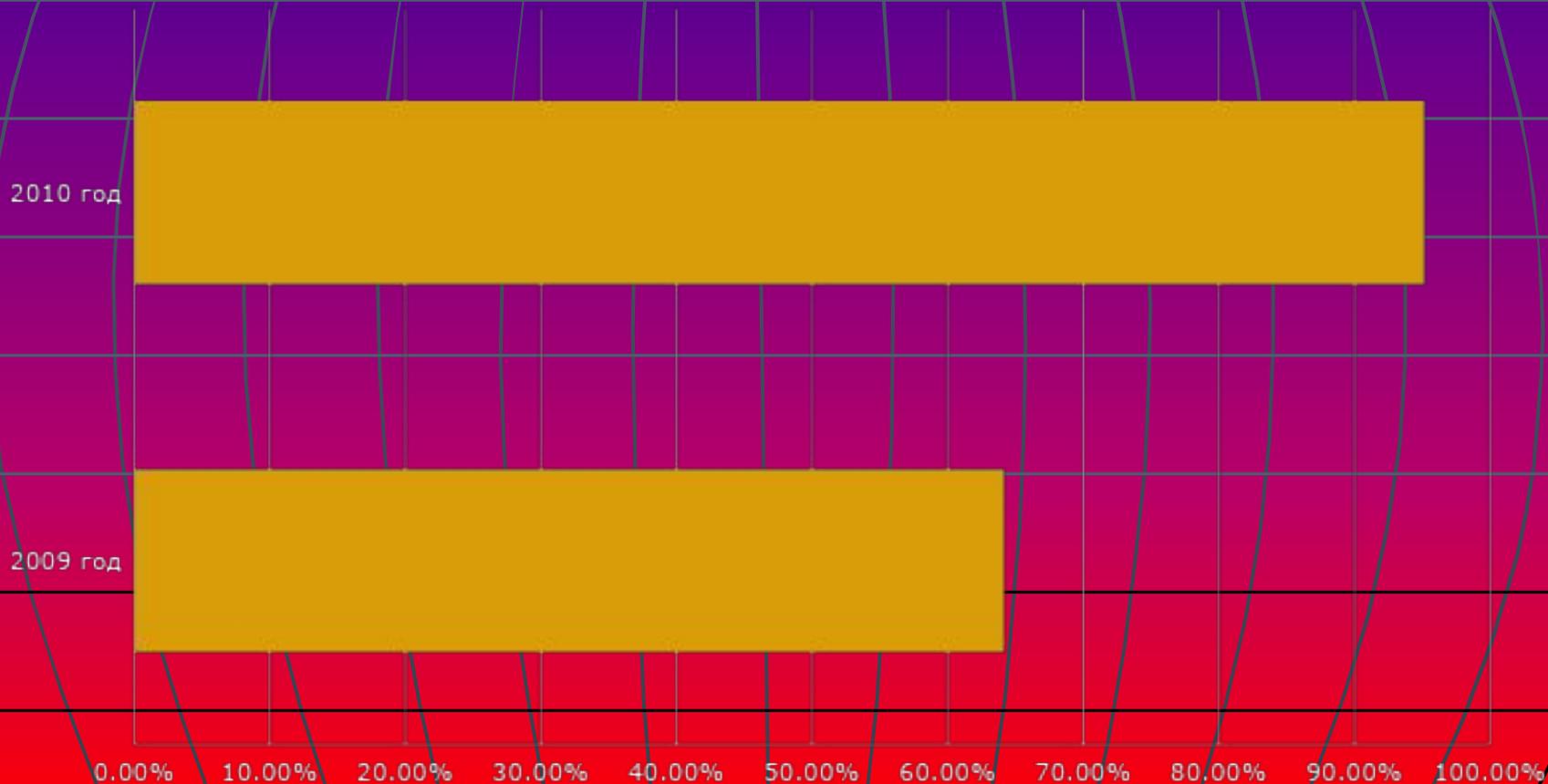
Буклет

Презентации

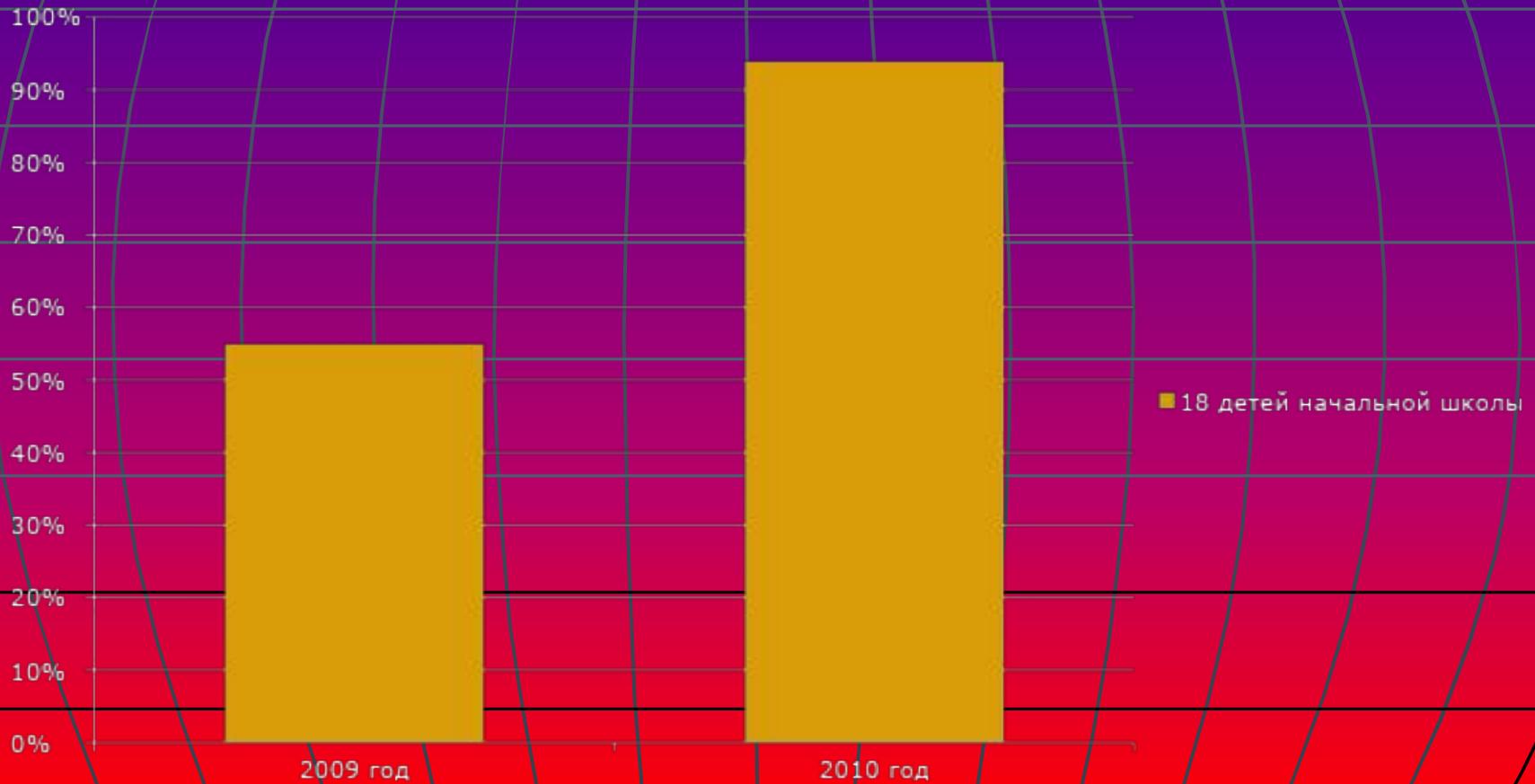


# Результаты питания детей в школьной столовой на начало учебного 2009 года и на конец учебного 2010 года.

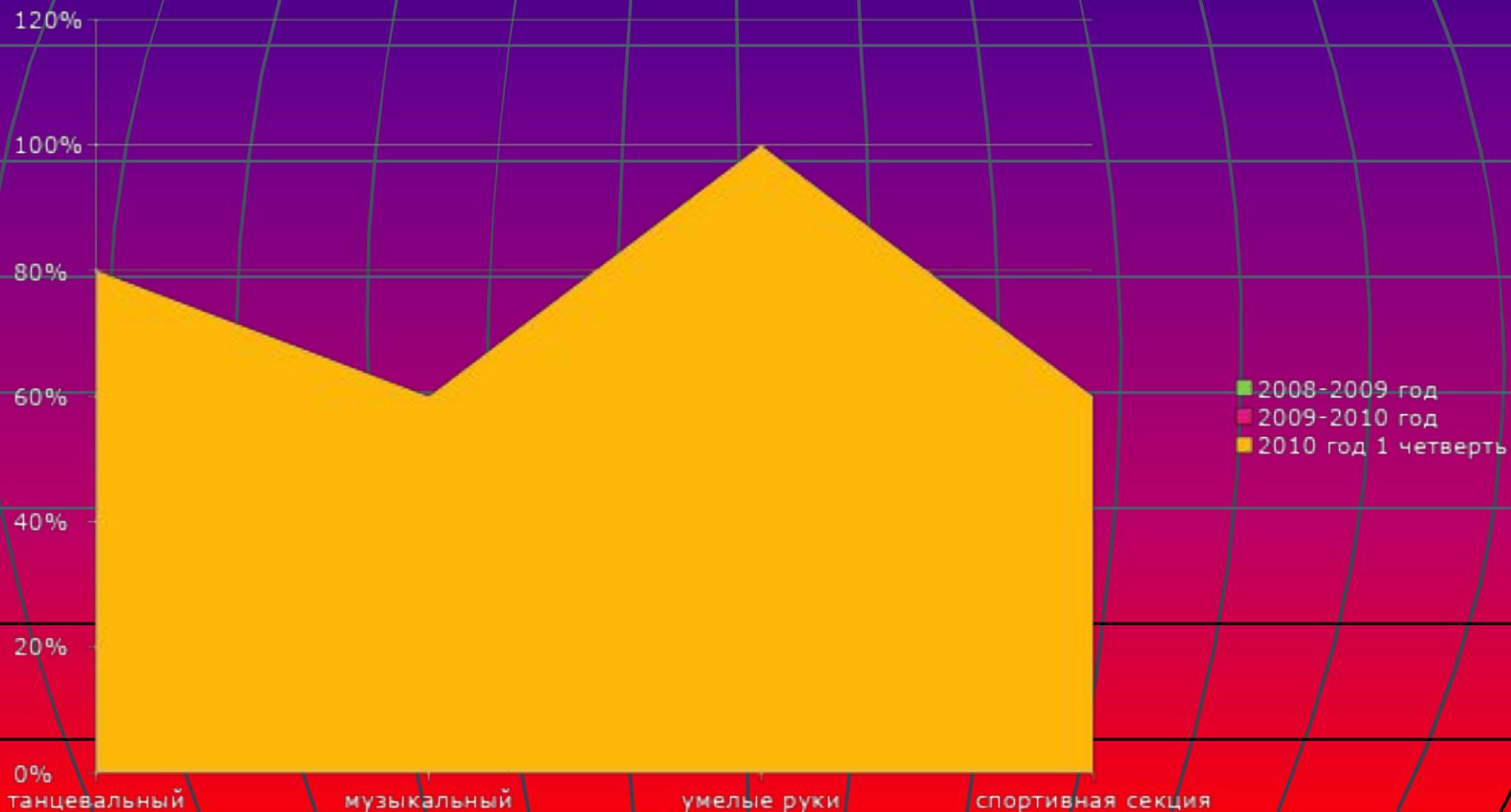
Количество детей в школе 40 человек



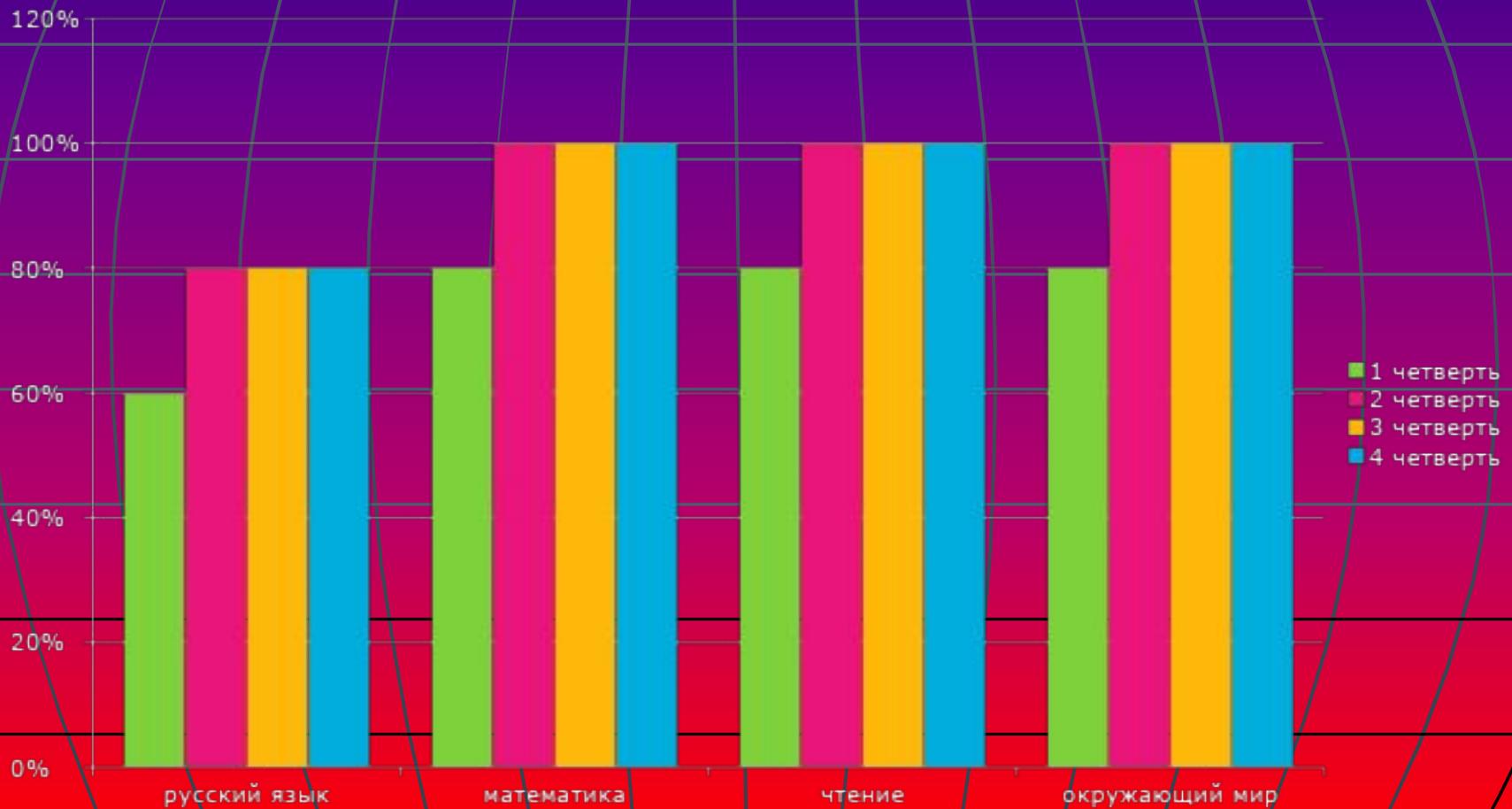
# Результаты питания детей начальной школы



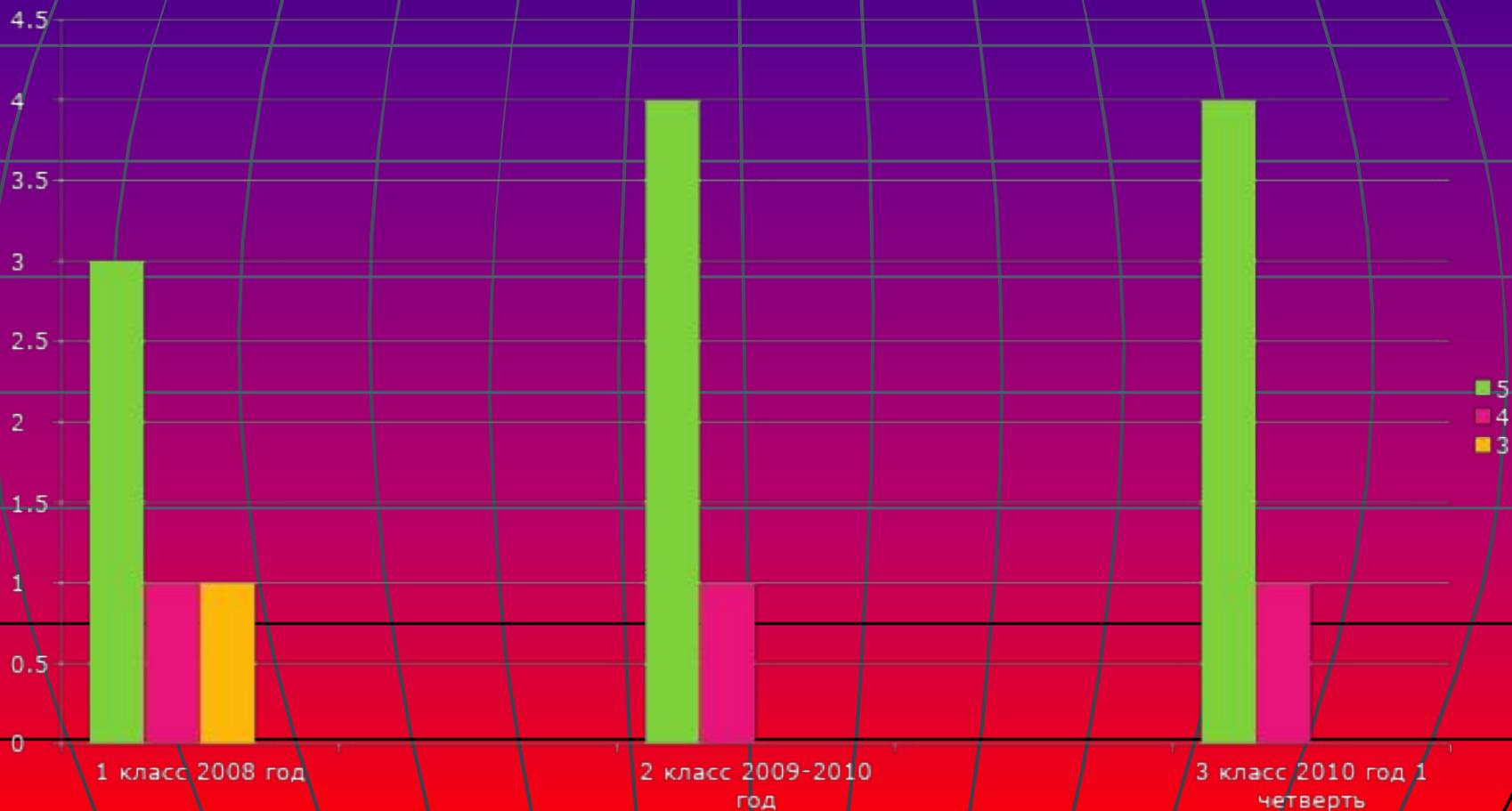
# Полученные результаты по кружковой работе.



# Полученные результаты по учебным предметам.



# Результаты проверки техники чтения.



# Наши результаты

## ■ Презентация

«Как мы питаемся?»

## ■ Буклет

«Для чего надо беречь» «Для  
чего надо беречь  
зубы?»

## ■ Веб сайт

«Отчего становятся  
толстяками?»

# Перспектива развития.

- Питание — многоплановая проблема, которая включает в себя как подготовку сырья, организацию приготовления пищи, утилизацию отходов. Немаловажную роль играет научный аспект, потому что всё, что мы вкладываем в блюдо, должно быть научно обоснованно и адекватно с медицинской точки зрения. Конечно, это касается и выбора продуктов питания, потому что ситуация с качеством пищевого сырья сегодня не очень простая в России и в мире. Целый ряд этих аспектов объединён в рамках программы «Здоровое питание — здоровье нации». Поэтому необходимо вести информационную работу среди родителей, работников образования об организации здорового питания детей, отвечающего особенностям нашего климата.

# Информационные ресурсы

1. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 90
2. Как быть здоровым. (Из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни) Москва. Медицина. 1990.
3. Ваш ребенок. И.И. Гребешева. Медицина.1990.
4. Основы правильного питания. Герберт М. Шелтон Москва "Молодая гвардия"1992
5. Горячие блюда. Н.П.Ильич. ООО "Харвет"1995.
6. <http://www.sunhome.ru/fourna//14442>
7. <http://mnogo-web.ru/images/894656656900.jpg>
8. <http://www.dietmarka.ru/ru/img/pyramid.gif>
9. <http://www.microkhim.com.ua/cardio/piramida.jpg>