

«Азбука питания»
(пропаганда здорового образа
жизни, здорового питания)
**«Создаём одежду для
школьных поваров»**

Прикладной проект

Миршавка Татьяна Павловна
Жданова Ольга Витальевна
Петрикова Алина Вячеславовна



Калачеевский муниципальный район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новомеловатская средняя общеобразовательная школа

Руководитель – **Котова Елена Ивановна** социальный педагог МБОУ Новомеловатская СОШ
С. Новомеловатка
2019 г

Проблема

- Пропаганда деятельности по профилактике злоупотребления психоактивных веществ в детско-подростковой среде заключается не только в проведении бесед и внеклассных мероприятий, но и в постоянном вовлечении в ежедневные общественно-полезные дела, где каждый ребёнок будет чувствовать свою важность и значимость, ответственность перед товарищами за порученную ему часть общей работы.
 - А формирование позитивного отношения обучающихся к здоровому и безопасному образу жизни и создание условий для их включения в творческую деятельность по созданию привлекательного имиджа здорового и безопасного образа жизни – это одна из составляющих такой работы.
-



Проблема

- **Создание положительного отношения к культуре питания – одна из составляющих «Азбуки питания».**
Важно всё: не только приготовленные блюда, но и интерьер, посуда, имидж людей, занятых приготовлением пищи и обслуживанием. Хочется, чтобы у обучающихся нашей школы было стремление и потребность к обучению культуре питания.
- **МЫ подумали и решили, что сможем сшить оригинальную одежду для школьных поваров, создав команду единомышленников. При этом постараться изготовить фартуки с минимальными затратами с учётом мнения поваров и, соблюдая все необходимые нормы и правила.**
- **В настоящее время приобрести готовые фартуки просто. Проблема в том, что понравившиеся могут стоить достаточно дорого, а изготовив их самостоятельно, мы сможем на сэкономленные деньги**

Актуальность и значимость темы

- Потребность в здоровом образе жизни должна формироваться у обучающихся постоянно, что бы они ни делали. При этом наши сельские дети не должны чувствовать себя ущербно по отношению к городским. У нас в селе нет кафе и ресторанов, куда бы мы могли пойти.
 - Мы проводим в школе так много времени, что хочется относиться к ней как к дому с гордостью. Формирование имиджа собственного дома – задача каждого настоящего хозяина. Желание сделать свою школу лучше – мотив нашего проекта.
-



Актуальность и значимость темы

- Говорят, что встречают человека по одежке. Одежда формирует яркое впечатление о человеке.
- Рабочая одежда создаёт имидж не только её владельцу, но и организации, где он работает. Дизайн фартуков является важнейшим элементом имиджа повара и пропагандой культуры питания.



Объект и предмет исследования

- ▣ Объект исследования – школьная столовая,
- ▣ а предмет – фартуки для поваров.



Цели и задачи

Цели:

- пропаганда деятельности по профилактике злоупотребления психоактивных веществ в детско-подростковой среде;
- создание коллектива единомышленников для осуществления
- создание положительного имиджа и репутации нашей школы.

Задачи:

- формирование позитивного отношения обучающихся к здоровому и безопасному образу жизни и создание условий для их включения в творческую деятельность по созданию привлекательного имиджа здорового и безопасного образа жизни;
 - активизация деятельности, направленной на формирование здорового и безопасного образа жизни среди детей и подростков;
 - привлечение обучающихся к активным формам формирования здорового и безопасного образа жизни в обществе;
-



Задачи

- внедрение исследовательского метода в педагогическую практику образовательной организации;
- проведение социологического опроса;
- изучение и анализ специальной литературы и интернет - источников;
- изучение правил и норм санитарии и гигиены работников предприятий общественного питания, их спецодежды;
- разработка дизайна фартуков для поваров школьной столовой;
- расчёт финансовых затрат на осуществление проекта;
- приобретение необходимых материалов;
- изготовление фартуков.



Ведущая идея

□ Создать творческий коллектив
неравнодушных людей, чтобы
изготовить фартуки для поваров
школьной столовой
с минимальными материальными
затратами.



Используемые методы

- Методы формирования представления об объекте исследования.
- Методы интервьюирования потребителей.
- Теоретические.
- Методы проектирования.
- Метод экспертных оценок.



Обзор используемой литературы и источников

В ходе работы над проектом, для того чтобы сконструировать и изготовить фартуки, мы просмотрели книги по домоводству, журналы, посетили специализированные магазины, посмотрели сайты в Интернете, изучили правила и нормативы СанПиН и, в конечном итоге, выбрали фартуки, на основе которых мы и будем изготавливать фартуки.



Описание степени изученности данного вопроса и собственного опыта работы в решении избранной проблемы.

- Для того чтобы сконструировать модель фартука, мы детально изучили представленные книги и Интернет ресурсы, провели опрос мнений поваров.

Вопросы для интервью.

1. Что составляет Вашу рабочую униформу?
 2. Что Вы цените больше всего в рабочей униформе: комфорт или внешний вид?
 3. Какого фасона должен быть фартук для школьного повара?
 4. Имеет ли значение дизайн фартука?
 5. Что в Вашем фартуке для вас неудобно?
 6. Что бы хотели усовершенствовать в Вашем фартуке?
 7. Какой формы должен быть низ фартука?
- 

1. Нужны ли карманы на фартуке?
2. Какого размера должны быть карманы?
3. Будут ли мешать дополнительные украшения на фартуке?
4. Какую застёжку нужно использовать в фартуке?
5. Влияет ли цвет на Ваше настроение?
6. Какие цвета лучше использовать для фартука?
7. Какие цвета предпочитаете Вы?
8. Какая должна быть длина фартука?
9. Из какого материала будет лучше изготовить фартуки?



II. Основная часть

Глава 1. Описание объекта и предмета исследования.

- Сфера деятельности повара – обслуживание людей, а это значит, что к ним предъявляются повышенные требования соблюдения личной и трудовой гигиены.
- Фартук повара должен не только предохранять одежду от загрязнения, но и иметь красивый вид, ведь школьная столовая – это общественное место, посещаемое и учителями, и родителями, и гостями. Подобная работа должна быть выполнена аккуратно, красиво, надежно.
- Прежде чем приступить к пошиву фартуков, необходимо точно определить стиль, который подойдёт именно для наших поваров.



II. Основная часть

Глава 1. Описание объекта и предмета исследования.

- С помощью спецодежды можно изменить облик человека до неузнаваемости. Для этого надо знать некоторые секреты. Важно не ошибиться с выбором фасона и цветовой гаммы.
 - Фартуки могут акцентировать внимание на себе, являясь как бы главной деталью в столовой или служить приятным элементом, сочетающимся с интерьером. Второе для нас и является актуальным, потому что на работе повар не должен постоянно отвлекаться на один какой-то предмет.
 - Необходимо придумать дизайн фартуков так, чтобы они выглядели не только современно и красиво, но и подходили для каждого их владельца, учитывали его индивидуальность, чтобы каждая женщина-повар чувствовала себя уютно, комфортно и испытывала радость.
-



Глава 2.

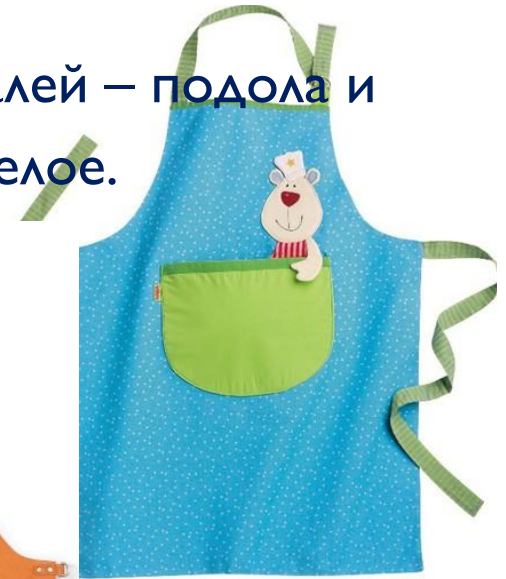
Краткий обзор сведений, имеющихя по данной теме.

□ Основные термины и определения.

□ Фартук (или передник, запон, иногда подол) – предмет домашней спецодежды, предназначенный защищать от попадания грязи на основную одежду.

- Фартук обычно состоит из двух основных деталей – подола и нагрудника. Они сшиты изначально как единое целое.

К нему пришиваются лямки, пояс и карманы. При желании можно декорировать аппликацией, лентами, тесьмой, кружевом, пуговицами и другой швейной фурнитурой.



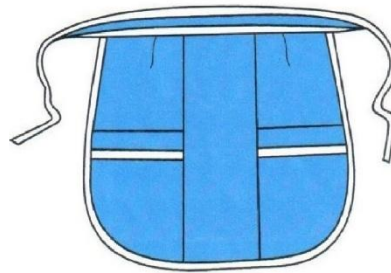
Глава 2.

Краткий обзор сведений, имеющихя по данной теме.

- **Виды фартуков** (Приложение 5. Виды фартуков.)
- Различают два основных вида фартуков: цельнокроеные и отрезные с нагрудниками и без нагрудника (передник).



Фартук цельнокроеный



Фартук отрезной
без нагрудника



Фартук отрезной
с нагрудником

В зависимости от покроя, фартуки могут быть простые и сложные.



В соответствии с покроем различают **фасоны**:

- прямой,
разной длины и ширины подол



Фасоны

Фартуков:

- подсобранная у пояса нижняя деталь



Фасоны фартуков:

- с карманами по центру передника, по бокам или по низу



Фасоны

- фартуков:
• подол на основе полукруга



Фасоны

- **Фартуков:** с воланами, рюшами



Фасоны

фартуков:

- с интересными кокетками или присборенным лифом



Фасоны фартуков:

- фартук-сарафан



Фасоны

- **фартуков:** асимметричной формы покроя



По классификации фартуки делятся на:
Повседневные и нарядные, специальные (рабочие) и
национальные (народные).



- Повседневные
национальные

- нарядные

- специальные

-

(рабочие)

Цвет

Во всём очень важную роль играет правильно подобранная цветовая гамма. Доказано, что цвет активно влияет на психологический микроклимат, на состояние каждого человека, на его настроение и работоспособность. (Приложение 8. Влияние цвета одежды на людей.)

Все эти особенности необходимо учитывать.

таблица сочетания цветов



Ткань для фартуков

Выбрать ткань для фартуков — совсем не простая задача.

---Необходимо знать :-----

-На пёстрой, разноцветной ткани пятна менее заметны.

-Тёмные ткани, например, синего, черного, фиолетового цвета будут практичнее.

-Любую однотонную ткань можно выгодно декорировать разными цветными вставками из другой яркой ткани, тесьмой, аппликацией, швейными элементами.

- Окрашивание ткани должно быть стойким и не вымываться при стирке, не окрашивать одежду.



Ткань для фартуков

Фартуки можно шить из различных тканей: из льна, шёлка, хлопчатобумажной ткани, габардина.

Габардиновые ткани обладают общими свойствами:

- Легкость и мягкость, позволяющие шить изделия для детей.
- Гигроскопичность, благодаря которой ткань поглощает и удаляет влагу с кожи и приятно охлаждает.
- Малая теплопроводность, поэтому летом в одежде из габардина прохладно, а зимой комфортно.
- Износостойкость, рассчитанная на стирку 200-250 раз без потери глянца.
- Материя не мнется, не садится и хорошо драпируется.
- Узор долго сохраняет яркость.
- Практичность в эксплуатации.
- Хлопковый и шелковый габардин не раздражает кожу и подходит для аллергиков.
- Ткань экологична и безопасна.

Именно поэтому мы выбрали для пошива своих изделий габардин.



Глава 3. Методика и техника исследования

1. Социологический опрос.

Всё начиналось с социологического опроса и интервью среди поваров о необходимости наших изделий, о цвете, фасоне, материале для фартуков.

Анализ показал, что все респонденты считают, что проблема спецодежды волнует их. Значит,



2. Предложение об осуществлении проекта.

Мы обратились к директору школы с предложением: дать разрешение на осуществление нашего проекта, на что получили одобрение и задание: подготовить эскизы будущих изделий и просчитать предполагаемые финансовые затраты для реализации нашей идеи.

3. Работа над идеей пошива фартуков.

- В ходе работы над идеей пошива фартуков для школьных поваров, у нас появилось много единомышленников, которые хотели тоже принимать в ней участие. Ребята приносили эскизы, высказывали свои предложения.
- Технологический процесс изготовления фартуков был разработан при помощи специальной литературы и Интернет-источников.
- В аналитической части работы нами были проведены исследования, позволяющие определить, каким требованиям должны соответствовать фартуки для поваров школьной столовой, включая нормы СанПиН.
(Приложение 9. Санитарные требования к одежде повара.)
- Фартуки должны быть практичными. Поскольку всю рабочую одежду часто стирают, ткань и отделка должны быть прочными, хорошо стираться и гладиться, а также важное свойство – быстро впитывать влагу и быстро сохнуть, всеми этими свойствами обладают ткани растительного происхождения.
- Вычурные детали, рюши, здесь неуместны.

«На наш взгляд, простота — это признак подлинной элегантности».

4. Выбор ткани для

фартуков

- В продаже представлен огромный ассортимент тканей, которые можно использовать для пошива спецодежды.

Очень важно было обратить внимание на следующие параметры:

- состав материала (натуральное изделие или синтетическое);
- предрасположенность к впитыванию запахов из окружающего пространства;
- способность в процессе носки не мяться;
- степень горючести (крайне важный аспект для общественных учреждений);
- устойчивость к воздействию солнечных лучей, химических компонентов, стирке.

- Нас заинтересовала ткань «Сатин».

Она неприхотлива в аспекте повседневной эксплуатации и абсолютно безопасна с точки зрения экологии. Такая ткань способна сохранять форму даже после основательной стирки. Изделия из такой ткани красивы и практичны.

5. Предварительный расчёт

затрат.

Нами был произведён предварительный расчет затрат, с помощью которых можно будет судить о целесообразности нашей идеи: сделать фартуки самостоятельно. (Приложение 6. Расчет материалов и денежных затрат)

Для 1 фартука понадобится 1 м ткани, при ширине 170 см.

Материал	Количество	Цена за единицу руб.	Стоимость
Ткань	1м	100	100
Нитка	1	20	20
Косая бейка	6м	6	60
Итого	-	-	180



6. Выбор стиля фартуков и рисование

- Мы остановили свой выбор на классическом стиле фартуков-платье, закрывающих одежду повара спереди и сзади. Для углубления знаний о фартуках, мы ещё раз обратились к специальной литературе и Интернет-источникам.



- В последние годы платье-фартук уже не домашняя вещь, а почти выходная. Причина, прежде всего, в его комфортности. Под него можно надеть и тонкую футболку, и тёплый свитер. Можно немного поправиться или сильно похудеть — платье-фартук в переделке не нуждается! Поэтому он заслуживает нашего внимания.

7. Окончательный расчёт необходимых материалов и финансовых затрат .

По предварительным расчётам получилось, что на 1 фартук необходимо 180 рублей, но так как одной катушки ниток хватает на 3 фартука, то на выделенные нам 1000 рублей у нас получится 6 фартуков по цене 1 фартука около 167 рублей.

8. Приобретение ткани и фурнитуры для пошива фартуков.

Материал мы приобрели в специализированном магазине города Калач «Ткани», где его хозяйка – Колесник Людмила Алексеевна – любезно сделала нам скидку, так как мы покупали не материал из рулона, который стоил 250 рублей за погонный метр, а остатки материала по цене 100 рублей за метр.

9. Инструктаж по технике безопасности.

Непременное условие для начала работы над проектом – изучение техники безопасности при работе по изготовлению швейных изделий. (Приложение 10. Инструктаж по технике безопасности)

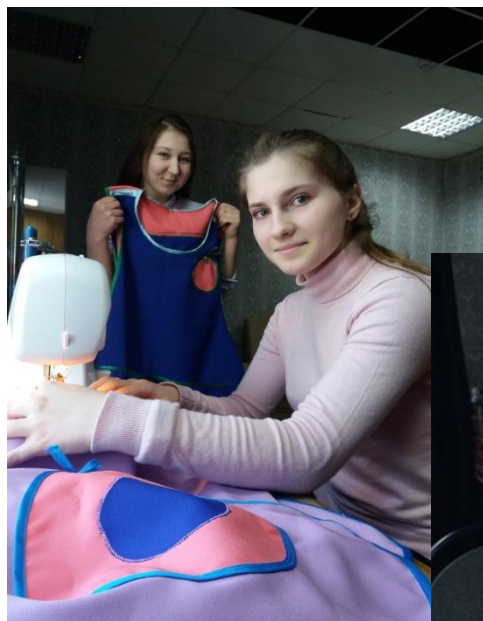
10. Построение выкроек и пошив фарту

Когда было всё приготовлено, используя выкройку, мы сделали все детали будущих фартуков и приступили к работе.

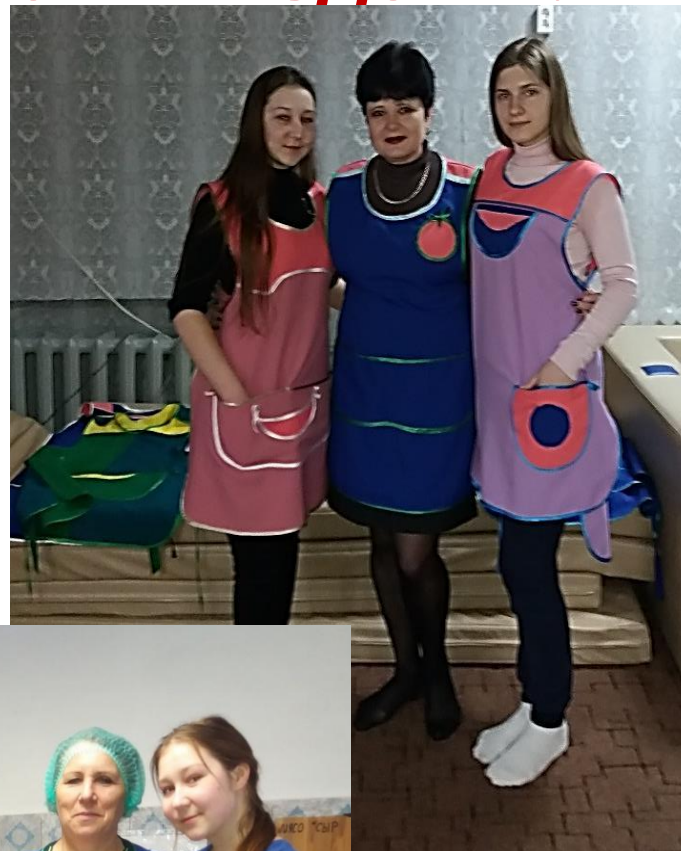
(Приложение 11. Технологическая последовательность изготовления фартука.)



Особенностью нашей работы было то, что у нас материал был не цельковый, а кусковой, притом разного цвета, но это позволило нам проявить фантазию и сделать фартуки более нарядными и оригинальными. При этом, каждый фартук получился индивидуальным. *(Приложение 12. Фото 2 – 8.)*



II. Демонстрация готовых изделий.



Обоснование выбранного варианта решения

Эффективность. Фартук должен нести функциональную нагрузку: защищать одежду повара от загрязнений.

Точность. Важно правильно провести замеры и рассчитать количество материала для фартуков.

Простота . Фартуки изготовлены из лёгкого в обработке и дешёвого материала «Габардин».

Наглядность. Оформление фартуков декоративными элементами и карманами делают их оригинальными, формирует эстетический вкус.



Результаты, полученные исследователем

- Смета на реализацию проекта показала, что изготовить фартук возможно с минимальными материальными затратами.
- Выбранная тема проекта «Азбука питания» (пропаганда здорового образа жизни, здорового питания) «Создаём одежду для школьных поваров» действительно актуальна и решается.
- Справиться с этой задачей под силу девушкам-старшеклассницам. Надо только проявить фантазию и

Глава 6. Анализ.

В ходе работы над проектом мы выполнили поставленные **задачи**:

- сформировали позитивное отношение обучающихся к здоровому и безопасному образу жизни и создали условия для их включения в творческую деятельность по созданию привлекательного имиджа здорового и безопасного образа жизни;
- активировали деятельность, направленную на формирование здорового и безопасного образа жизни среди детей и подростков;
- привлекли обучающихся к активным формам формирования здорового и безопасного образа жизни в обществе;

- внедрили исследовательский метод в педагогическую практику образовательной организации;
- провели социологический опрос;
- изучили и проанализировали специальную литературу и Интернет-источники;
- разработали дизайн фартуков для школьных поваров;
- рассчитали финансовые затраты на осуществление проекта;
- приобрели необходимые материалы;
- изготовили фартуки.



III. Заключение.

Выводы:

Реализация проекта послужит началом для дальнейшей работы по пропаганде деятельности по профилактике злоупотребления психоактивных веществ в детско-подростковой среде, используя практические проекты по изменению имиджа нашей школы.

По итогам реализации представленного проекта предусматривается продолжение работы в данном направлении.

В ходе выполнения проекта мы обрели много единомышленников, каждый участник проекта почувствовал свою значимость в общем деле.

Итог исследования

Мы считаем, что нам удалось обратить внимание обучающихся на проблему формирования потребности в культуре питания и здоровом образе жизни через создание практического проекта по формированию имиджа школьных поваров. Получилось ненавязчиво объединить достаточно большую группу людей для выполнения поставленных задач.

Сама наша работа выполнена хорошо. Фартуки получились оригинальными и красивыми. Нам удалось экономно расходовать материал и изготовить индивидуальную и простую конструкцию изделий.

Глядя на результат своей работы, мы испытываем удовлетворение. Не покидает ощущение чувства гордости. Это подтверждается положительными отзывами всех, кто видит нашу работу.

Но самое главное: мы поняли, что мы сами можем справиться с поставленной задачей, стоит только основательно к этому подойти.

Это даёт нам возможность задуматься над темами для будущих практических и социальных проектов по формированию позитивного отношения обучающихся к здоровому и безопасному образу жизни

IV. Список использованных источников.

1. Бояринова С. Г. / Главные правила сочетания цветов 52 М. Астель АСТ.
2. Большая энциклопедия шитья/ Пер. с англ. – М.: ООО «ТД « Издательство Мир книги».
3. История спецодежды или «С чего начинается корпоративная культура», 19.07.2010 год, therra/
4. Шарлотт Герлингс. / Шитьё. Пошаговые мастер-классы для начинающих/. Эксмо.2012 – 64с

Интернет-ресурсы:

<https://prokrasotu.info/topics/vliyanie-tsveta-odezhdy-na-cheloveka/©>
<https://www.livemaster.ru/topic/1769205-izvinite-ya-v-fartuke-ili-iz-istorii-elementa-odezhdy>
<https://textilegu.ru/naturalnye-tkani/satin-cto-hto-sostav-opisanie-vidy-primenenie.html>
<https://heacub.ru/kak-sshit-kuhonnyj-fartuk-perednik-iz-tkani-svoimi-rukami-poshagovaya-instrukciya-dlya-nachinayushhih-vykrojka-foto-shem-fartuki-peredniki-dlya-kuhni-sami-s-oborkami-nagrudnikami-prostye-stil>
<https://kuhnya-rukami.ru/>
<http://fairy-hobby.ru/>