

МБОУ «Братовщинская средняя образовательная школа»

Коллективный проект:

«Здоровье – это здорово!»

Обучающиеся начальной школы и их
учителя : Балаева И.Е., Зимина Т.С.,

Осипова О.А, Светашова Л.С.

Шарафутдинова Ю.Р.

Руководитель проекта: Боллоева Л.М

2017год.



«Мы живём не для того , чтобы есть, а едим, для того чтобы ЖИТЬ».

Сократ



**здорового и правильного
питания ребёнка многогранна и
требует усилий многих
специалистов, но в первую
очередь она должна волновать
как родителей, так и учителей
начальных классов. Она должна
способствовать воспитанию у
детей представления о
рациональном питании, как
составной части
культуры здоровья - главной**



Проблема: незнание ребенком

основных правил здорового и рационального питания, болезней, связанных с неправильным питанием и влияния консервантов на здоровье.



Существует прямая связь между питанием и здоровьем. Если выработать у учащихся стойкие навыки правильного питания, то можно избежать многих заболеваний

Вопросы проекта:

Что нужно есть, чтобы быть здоровым?

Из каких факторов складывается здоровый образ жизни?



-разобраться в продуктах,
Цель проекта: которые наносят вред
здоровью и в полезных
продуктах.

- организовать правильное
питание младших школьников.

- обосновать вред, наносимый
едой быстрого приготовления
здоровью человека.

- формирование у детей

ОСНОВЫ

культуры питания и

здорового

образа



Предполагаемый результат:

после завершения проекта ребята смогут:

- оценивать своё питание;
- выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания;

- рассказывать о необходимости соблюдения принципов здорового питания и образа жизни своим близким,



приготовления и доказать опасность её

употребления;

- убедить других не использовать подобную пищу и пропагандировать культуру здорового питания и образа жизни;

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью ;

- вовлекать учащихся в различные виды деятельности с целью поиска необходимого материала по теме;

- вырабатывать умение обозначить проблему, наметить способы ее решения, спланировать работу , подобрать необходимый материал;

- вовлекать учащихся младших

классов и их

родителей в

самостоятельную работу по



1. Изучение материалов о еде быстрого приготовления и о ее отрицательного влиянии на здоровье человека. Анализ социальных роли.



Сбор данных о состоянии здоровья учащихся

II. начальной школы у медицинского работника.

Мы обратились к школьной медсестре Марине Николаевне, чтобы получить информацию о состоянии здоровья ребят. В интервью с медицинским работником было выявлено следующее:

- Чаще всего к медицинскому работнику обращаются с болями в животе.
- В день с этой проблемой обращаются примерно 5 человек.



III. «Наблюдение за тем, что едят ученики младших классов на переменах»

Наблюдения в течение одного дня за тем, что едят дети на первой и второй переменах. Некоторые ученики начальной школы выходят утром из дома не позавтракав, а по дороге в школу покупают приглянувшиеся им продукты (чипсы, сухарики, сладости). А потом жалуются на плохое самочувствие, боли в животе. А в завершении обращаются за помощью к медсестре.

Вывод: эти продукты наносят вред организму.



	Первая перемена	Вторая перемена
Правильное питание	Пирожок, булочка , чай , купленные в школьном кафе-12чел.	Горячий завтрак (каша овсяная, сливочное масло, бутерброд с сыром, чай) 140чел.
Неправильное питание	Чипсы, сухарики, газированная вода, купленные в магазине по пути в школу – 5чел.	0 чел.

IV. Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, его роли в сохранении и укреплении здоровья, а так же соблюдение этих правил, освоение детьми практических навыков организации своего рациона.



Здоровое питание



У.Витамины содержатся во всех продуктах. Роль витаминов для здоровья огромна. Необходимо, чтобы их количество в организме было в норме.



VI. Если пища разнообразна, если она включает в себя мясо, рыбу, молочные продукты, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, то организм получает всё необходимое.



VII. Очень важно соблюдать режим дня и питания:

- питайся 3-4 раза в день;
- не забывай в обед о супе;
- не ешь в сухомятку;
- ешь за 2 часа до сна.



Режим дня школьника	
	Подъём, зарядка 7 - 00
	Гигиенические процедуры 7 - 15
	Завтрак 7 - 30
	Дорога в школу 7 - 50
	Пребывание в школе 8 - 30
	Дорога из школы 12 - 30
	Обед 13 - 00
	Прогулка на свежем воздухе 13 - 30
	Выполнение домашних заданий 16 - 00
	Полдник 17 - 00
	Помощь по дому 17 - 15
	Ужин 18 - 30
	Свободное время 18 - 45
	Подготовка ко сну 21 - 15
	Сон 21 - 30

VIII. Откуда на нашем столе продукты? Выращиваем и высаживаем рассаду. Ведем дневники наблюдений.



IX. Традиционные общешкольные конкурсы рисунков

« **Витаминная тарелка** » (в рамках праздника «Золотая осень»),
« **Здоровье – это здорово!** » (в рамках «Дня здоровья»).



Х. Стол накрываем, гостей и себя уважаем! Знание и соблюдение правил этикета – это проявление культуры человека.



XI. Как питались на Руси в давние времена (в рамках общешкольных праздников «Золотая осень», «Масленичная неделя», «Рождество Христово», «Светлая Пасха»). Беседуем, готовим, изучаем историю народной



XII. Необычные кулинарные путешествия.

«Космическое меню» (в рамках общешкольной «Недели космоса»). Исследуем, делимся информацией, фантазируем, рисуем, составляем «Меню» для космонавтов.



XIII. Необычные кулинарные путешествия.

«Весенняя регата». Готовимся к морскому путешествию. Запасаемся необходимыми продуктами. Добываем информацию, делимся ею, принимаем решение, «приобретаем», составляем «Меню» конструируем корабли.



XIV. Литературные произведения с героями – овощами, фруктами и любителями полакомиться. Викторины, рисунки, сообщения об авторах, обсуждения, ролевые и развивающие игры.



XV. Все в порядке? Спасибо зарядке! «Дни здоровья», «Веселые старты», эстафеты. Закаляемся, развиваемся, становимся сильнее, помогаем друг другу, участвуем, побеждаем!



XVI. Это нужно знать всем! Изучаем, запоминаем, учимся распознавать, заботимся о здоровье своём и близких нам людей.



XVII. Это нужно знать всем! Изучаем, запоминаем, учимся распознавать, заботимся о здоровье своём и близки х нам людей.



Вывод:



**Давайте вести здоровый образ жизни!
Ведь «Здоровье – это так здорово!»**



Спасибо за внимание!!!

**ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ
ЖИЗНЬ!!!**

Здоровье

успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота



Литература.

Безруких М.М., Филлипова Т. А., Макеева А.Г., Формула правильного питания, Москва, 2012г.

- Ф.Г. Углов « Береги здоровье и честь смолоду».
Москва «Педагогика» 1988 год.
- И.П. Брызгунов «Беседы о здоровье школьников».
Москва « Просвещение» 1992 год.
- Н.А. Агаджанян , А.Ю. Катков « Резервы нашего организма»
Издательство « Знание» Москва 1990 год.
- Е.А. Кретьова « Как быть здоровым»
Москва « Медицина» 1990 год.
- «Валеология – наука о здоровье.»
Москва « Физкультура и спорт.» 1990 год.

