

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**

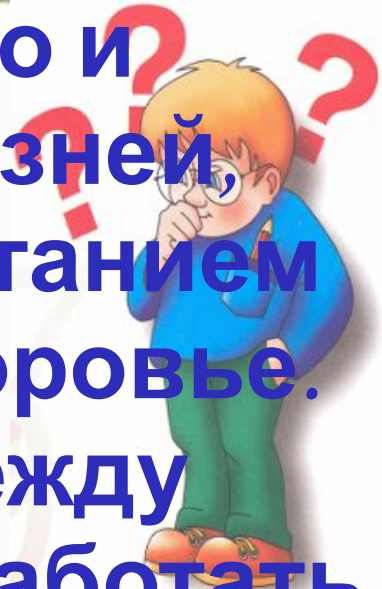


**здорового и правильного  
питания ребёнка многогранна и  
требует усилий многих  
специалистов, но в первую  
очередь она должна волновать  
как родителей, так и учителей  
начальных классов. Она должна  
способствовать воспитанию у  
детей представления о  
рациональном питании, как  
составной части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



	<b>Первая перемена</b>	<b>Вторая перемена</b>
<b>Правильное питание</b>	Пирожок, булочка , чай , купленные в школьном кафе-12чел.	Горячий завтрак (каша овсяная, сливочное масло, бутерброд с сыром, чай ) 140чел.
<b>Неправильное питание</b>	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.**



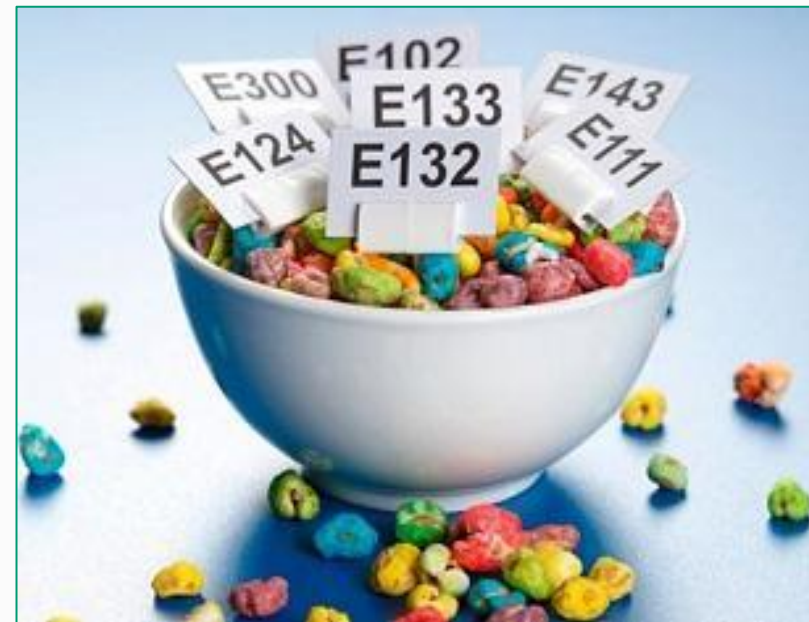
*XIV. Литературные произведения с героями – овощами, фруктами и любителями полакомиться. Викторины, рисунки, сообщения об авторах, обсуждения, ролевые и развивающие игры.*



***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.

