

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 р. п. Башмаково  
Башмаковского района Пензенской области*

# ШКОЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «Азбука здоровья»



р. п. Башмаково

<b>Раздел 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА</b>	
<b>1.1. Цитата проекта</b>	"Питаться - это необходимость, но разумно питаться - это искусство", — Франсуа VI де Ларошфуко.
<b>1.2. Наименование проекта</b>	«Азбука здорового питания»
<b>1.3. Руководитель проекта, исполнители (члены школьного проектного офиса)</b>	Руководитель школьного проектного офиса «Азбука здорового питания»: Порукова Тамара Леонидовна – заместитель директора по ВР. Исполнители (члены школьного проектного офиса): Сергеева Ирина Александровна, социальный педагог, Зотова Маргарита Геннадьевна – социальный педагог. Классные руководители 1-11 классов.
<b>1.4. Подразделения, организации, вовлеченные в проект.</b>	МБОУСОШ №2 р. п. Башмаково, филиал МБОУСОШ №2 р. п. Башмаково в с. Кандиевка
<b>1.5. Сроки и этапы реализации проекта.</b>	Один год Октябрь 2020 – Октябрь 2021
<b>Раздел 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА</b>	
<b>2.1. Нормативно-правовая база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конвенция о правах ребенка.</li> <li>• Конституция РФ.</li> <li>• ФЗ №273 «Об образовании в РФ».</li> <li>• Федеральные программы: - национальный проект «Школьное питание», - национальный проект «Образование», - национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».</li> <li>• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.10.2010г. № 1873-р «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020г.».</li> <li>• Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы».</li> <li>• Типовое положение об общеобразовательном учреждении (ПП РФ от 19.03.2001. №196). п.24. Организация питания</li> <li>• Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. СанПиН 2.4.5.2409-08, утв. постановлением Главного государственного</li> </ul>

	<p>санитарного врача РФ от 23.07.2008 № 45. Пп. 14.1, 14.3-14.11. 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях • СанПиН 2.4.2.2821-10, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от « 29 » декабря 2010г. № 189.</li> <li>• Методические рекомендации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека от 24.08.2007г. №0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов питания детей 7-11 и 11-18 лет».</li> <li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».</li> <li>• Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11.03.2012г. № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений».</li> <li>• Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.04.2012г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников».</li> <li>• Устав школы.</li> <li>• Программа развития школы.</li> <li>• Локальные акты и приказы МБОУСОШ №2, регулирующие организацию питания в ОУ</li> </ul>
<p><b>2.2. Актуальность проекта</b></p>	<p>Зная, что пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, возникает множество вопросов: что полезно, а что нет, как надо правильно питаться, как разобраться во всем этом многообразии продуктов без ущерба своему здоровью. Недостаток информации, времени спокойно поесть, красочно оформленная реклама в магазинах и по телевизору приводит к тому, что очень часто уже в школьном возрасте у детей болят животы, желудки, рано портятся зубы, ребята уже в начале дня испытывают слабость. Обсуждая данную проблему, мы поняли, что если мы хотим вырасти здоровыми, то необходимо как можно больше знать о здоровом питании, и следовать ему.</p>

<b>2.3. Цель проекта</b>	Формирование основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни. Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.
<b>2.4. Задачи проекта</b>	<p>Сформировать понятие о правильном питании. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания.</p> <p>Развить представление подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять здоровье.</p> <p>Расширить знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила. Развить навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.</p> <p>Проектировать свою жизнедеятельность согласно полученным результатам исследований.</p> <p>Развить представления о социокультурных аспектах питания.</p>
<b>2.5. Содержание проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационно-методическую работу с обучающимися 1-11 классов.</li> <li>2. Проведение тестирований, конкурсов рисунков, плакатов, буклетов, презентаций, агитация за здоровое питание через выступление агитбригады по здоровому питанию, через проведение тематических классных часов и викторин.</li> <li>3. Создание обучающимися буклетов, газет, презентаций, написание стихотворений, развитие исследовательской деятельности среди школьников.</li> <li>4. Это проект даёт нам возможность ещё раз заострить внимание обучающихся на выборе здорового питания. Изучая эту тему нам необходимо дать нашим детям представление о полезных и вредных продуктах, воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.</li> <li>5. Совершенствование системы просветительской работы с учащимися, их родителями (законными представителями), педагогами</li> </ol>
<b>2.6. Результат (результаты)</b>	1. Создание благоприятной среды для укрепления здоровья детей и развития личности обучающихся.

<i>проекта)</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Развитие у школьников интереса к здоровому питанию, изменение отношения обучающихся к пищевым продуктам, которые рекламирует телевидение и которые в изобилии находятся на прилавках магазинов (чипсы, кока-кола, жевательные резинки и т.п.).</li> <li>3. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью, занятиям физкультурой и спортом.</li> <li>4. Пропаганда питания в школьной столовой.</li> <li>5. Снижение количества пропусков обучающихся в связи с болезнями желудочно-кишечного тракта.</li> <li>6. Разработка рекомендаций для обучающихся и родителей по проблеме здорового питания.</li> <li>7. Создание социального проекта для дальнейшего использования.</li> </ol>
-----------------	--

Питание по Толковому словарю С. Ожегова - это пища. Пища-то, что едят, чем питаются. Она необходима живым организмам для пополнения запасов энергии и необходима для нормального течения химических реакций, обмена веществ...

Это - физическая потребность человека. Еще Сократ говорил: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Пища является исходным материалом для построения и обновления каждой клеточки человеческого организма. Питание нужно и как источник энергии для жизни и работы человека.

Здоровье, работоспособность, сопротивляемость заболеваниям во многом зависят от характера питания. Но особенно велика эта зависимость в детском, подростковом возрасте, когда организм интенсивно растет и развивается, обмен веществ ускорен. Интенсивный рост делает организм особенно уязвимым: подростки в этот период могут страдать юношеской язвенной болезнью, невротами, нарушениями обмена веществ, изменениями артериального давления.

Необходимо отметить, что если высока двигательная активность детей, то происходит и большой расход энергии.

Если питание будет правильным, то школьник получит с пищей столько калорий, сколько он их расходует, кроме того, правильное питание

способствует нормальному физическому и нервно-психическому развитию детей и подростков, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, улучшает их работоспособность.

### **Аннотация проекта**

Тема правильного питания близка и понятна многим. Все знают, что правильное питание ребёнка – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Но вот что такое «Правильное питание» - об этом у разных людей бытует невероятное количество суждений, порой догматических и лженаучных. Пожалуй, ни одна сфера той области знаний, которая посвящена сохранению и укреплению здоровья, не содержит столько предрассудков, недоразумений и ложных теорий, как питание.

Актуальность данного проекта прослеживается в свете реализации в Пензенской области, в том числе и в МБОУСОШ №2 р. п. Башмаково, приоритетного национального проекта «Школьное питание», главной целью которого является правильное питание и сохранение здоровья ребенка.

Проект направлен на формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни. В процессе работы обучающиеся осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, формируются понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. В результате реализации проекта обучающиеся овладевают теоретическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов.

Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам.

Сохранение и укрепление здоровья детей - это один из важнейших вопросов в современном обществе. Сотни и тысячи трудов посвящены вопросу здоровья человека, миллионы ежедневно задумываются над особенно значимыми вопросами, стараясь решить проблемы, мешающие вести здоровый

образ жизни. В ходе проекта ученики должны выработать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни: к занятиям физической культурой, правильному рациональному питанию, рациональному использованию времени работы за компьютером, негативному отношению к вредным привычкам, правильной организацией учебного и свободного времени.

Проект нацелен на обучающихся 1-11 классов, может быть использован как при изучении образовательных предметов, так и во внеурочной деятельности.

В ходе реализации проекта обучающиеся самостоятельно приобретают недостающие знания из разных источников, учатся проводить простые биологические исследования. Ребята изучат основы рационального питания,

раскроют значение витаминов и оценят влияние пищевых добавок на здоровье человека, научатся использовать приобретенные знания в повседневной жизни для составления собственного рациона питания.

**Основополагающий вопрос:** Что дает правильное питание?

### **Проблемные вопросы**

- Какое питание мы считаем правильным?
- Что может сделать наша школа для формирования правильного питания?

Что может сделать семья для формирования правильного питания?

### **Учебные вопросы**

- Что приводит к нарушениям состояния здоровья?
- Какая взаимосвязь между школой и правильным питанием?
- В чем заключается сотрудничество школы и семьи в формировании культуры питания?
- Какие ответы можно получить на вопросы о правильном питании, работая с учебными текстами, используя сравнения для установления общих и специфических свойств, определять последовательность действий для

решения предметной задачи "Что и как делается?", соотносить результат своей деятельности с образцом.

### Ключевые события (дорожная карта проекта)

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Категория участников</i>
1.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, окружающий мир, ОБЖ)	В течение учебного года	Учителя - предметники
2.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках внеурочной деятельности (беседы, классные часы)	В течение учебного года	1-11
3.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания, работы школьной столовой	Октябрь, январь	1-11
4.	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» (ежедневная классная зарядка)	В течение года	1-11
5.	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	В течение года	1-4
6.	Что можно есть в походе	Октябрь	Участники ВПК «Патриот»
7.	Оформление стенда «Здоровым быть модно!» (тема «Правильное питание - залог долголетия!»)	Ноябрь	Социальный педагог
8.	Кулинарное путешествие по России	Октябрь	4
9.	Радиопередача «Я за здоровое питание»	Декабрь, апрель	1-11
10.	Анкетирование, мониторинг, тестирование по вопросам организации питания, работы столовой, качества приготовления пищи, вкусовых пристрастий.	В течение года	1-11
11.	Проведение уроков - здоровья: «Коктейль здоровья», «Винегрет-шоу», «Витаминка» и др.	В течение года	5-6
12.	Беседа с учащимися 1-4 классов	Октябрь	1-4

	«Здоровое питание – залог здоровья»		
13.	Классные часы: - «Горькая, правда, о сладком лимонаде»; - «Культура здорового питания»; - «Летом укрепляем организм»; - «Питание во время подготовки к экзаменам»	Ноябрь Январь Март	1-7
14.	Конкурс рисунков среди учащихся 1-4 классов «Особенности национальной кухни»	Декабрь	1-4
15.	Круглый стол для старшеклассников «Ты есть то, что ты ешь»	Декабрь	9-11
16.	Конкурс мультимедийных проектов для учащихся 7-8 классов «Традиции и культуры питания. Кухни народов мира»	Февраль-март	7-8
17.	Урок-диспут «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	Февраль	5-6
18.	Диспут «Что значит быть здоровым?»	Апрель	10
19.	Освещение вопросов правильного питания школьников в социальных сетях	В течение года	
20.	Конкурс буклетов о правильном питании 8-9 классы	Декабрь	8-9
21.	Организация выставок литературы: «Правильное питание - основа здоровья», «Питаемся полезно», «Что нужно есть»	В течение года	1-11
22.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	Социальный педагог
23.	Проведение мониторинга отношения обучающихся к организации горячего питания в школе.	1 раз в четверть	Классные руководители
<b>Мероприятия по пропаганде здорового питания с родителями школы</b>			
24.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в четверть	1-11

25.	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	2 раза в год	1-11
26.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	
27.	Родительский лекторий: «Правильное питание детей дома»	Декабрь	1-11
28.	Презентация блюд школьной столовой	Декабрь	1-11
29.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания школьников, работы школьной столовой	Октябрь, март	1-11
30.	Подведение итогов реализации проекта		

### **Планируемые результаты проекта:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- привлечение большего количества детей к правильному питанию, и как следствие улучшение знаний учащихся.
- увеличение охвата горячим питанием школьников.
- улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса.

### **ВЫВОД:**

Питание – один из факторов, оказывающих непосредственное влияние на формирование здоровья подростков. Недостаточное поступление питательных веществ в юношеском возрасте отрицательно сказывается на

показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронических патологий.

Проблема правильной организации питания школьников имеет не только медицинское, но и большое социально-экономическое значение, так как является одним из важных факторов, формирующих здоровье и последующее развитие человека. Питание обеспечивает адекватность биохимической адаптации растущего организма к постоянно изменяющимся условиям жизни. Именно в детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются особенности метаболизма взрослого человека. Таким образом, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

#### **Кадровое обеспечение:**

Проект направлен на учащихся и их родителей.

Участники проекта: обучающиеся, учителя, медицинские работники, родители.

### **Библиографический список:**

1. Гарбузов В.И. Человек, жизнь, здоровье. СПб., 1997 г.
2. Касаткин В.Н. Педагогика здоровья, 1999г.
3. Левашова Е. Н. «Вкусно и быстро», 2001г.
4. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи», 2005г.
5. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: «Кристина и Ко», 1994 г.
6. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994 г.
7. Сушанский Г.А, Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
8. Тимофеев А.С. Формирование культуры здоровья обучающихся. М., 2009 г.
9. Труфанова Е.В. Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. М., 2008 г.
10. <http://kuking.net/t19.htm>