Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №21 г.Кунгур, Кунгурский муниципальный округ
Попова Марина Сергеевна,
куратор институционального проекта «Здоровое питание школьников»

# Реализация проекта «Здоровое питание от А до Я» и ЗОЖ

Наши дети стали малоподвижны: гаджеты и онлайн-игры пришли на смену уличным играм: футболу, волейболу, «12 записок», цепи кованые и многих других. А ведь в школе дети проводят по 20 – 25 часов в неделю. Еще до 5-10 часов в неделю - в кружках и секциях. У родителей практически нет возможности контролировать питание ребенка вне дома. У самих взрослых не всегда есть время после длительного рабочего дня приготовить правильный ужин. Поэтому вся семья все чаще питается готовой едой или полуфабрикатами.

Для реализации данного проекта, мы поставили цель: научить детей и родителей управлять своим здоровьем и телом, осознанно подходить к выбору продуктов питания и обращать внимание на количество и качество потребляемой пищи.

Таким образом, перед современным учителем стоит важная задача — воспитание у обучающихся устойчивой мотивации, направленной на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни, формирование правильных пищевых привычек. Эта задача может быть решена не только через учебный материал, заложенный в программу, но и через внеурочную деятельность, дополнительное образование.

Несмотря на то, что многие родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей, не все из них считают нужным рассказывать детям о важной роли правильного сбалансированного питания. Часто родители потакают желаниям и вредным привычкам собственных детей: разрешают просиживать часами за компьютером, что нарушает режим питания, покупают или готовят сами жирную, высококалорийную пищу,

которая приводит к ожирению. Поэтому учитель должен рекомендовать родителям обсуждать с детьми вопросы правильного питания, рассматривая его как основу хорошего самочувствия и укрепления здоровья.

Исходя из этого, целью внеурочной работы по формированию правильных пищевых привычек и культуры здорового образа жизни является формирование осознанного пищевого поведения у детей, а также повышение уровня осведомлённости о правильном питании и его влиянии на здоровье среди всех участников образовательного процесса, то есть, педагогов, родителей и детей.

Данный проект реализуется в Кунгурском муниципальном округе, в образовательной организации г.Кунгура МАОУ СОШ №21. Партнерами проекта являются руководство МАОУ СОШ №21, МАУДО «ЦДОД «Дар», активными помощниками являются родители обучающихся.

Работу можно условно разделить на блоки: просветительская работа с родителями (населением) и детьми; школьное питание; мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, формирование экологического воспитания, формирование правильных пищевых привычек, осознанный выбор качественных и полезных продуктов питания.

Основными этапами нашей работы стали: работа с учениками нашей школы; работа с населением по просвещению экологических основ через активные формы просветительской работы и участия в экологических и здоровьесберегающих акциях, Мы выбрали направления деятельности: экологические «пятиминутки» **(Приложение 1),** выход в общество, побывав неоднократно в магазинах города **(Приложение 2)**. Организовали и провели мероприятия по формированию потребности в здоровом питании **(Приложения 3**). Принимали участие в краевом конкурсе плакатов «Стиль жизни – здоровье» **(Приложение 4),** в краевом конкурсе «Танцующая школа» **(Приложение 5).** Педагоги провели Уроки Здоровья: «Рациональное питание – залог успеха в учебе», «Пирамида питания», «Щи да каща – пища наша», классные часы "Здоровое питание - мой выбор", просмотр видео

"Рацион здорового питания", "Здоровое питание и пищевая безопасность", «Правильное питание – мой выбор», урок-дискуссия «Что такое правильное питание», интеллектуальная игра «Здоровая пища». В рамках национального проекта «Демография» классными руководителями 1-4 классов был организован просмотр роликов «Рацион здорового питания", "Здоровое питание и пищевая безопасность" и другие.

**(Приложение 6).** На муниципальном семинаре по экологическому воспитанию приняли участие в занятии внеурочной деятельности «Где взять витамины весной», где решали проблему выбора качественных овощей и фруктов, покупая в магазинах города. Научились домашней обработке фруктов, важности ежедневного применения фруктов и овощей, узнали их ценность. **(Приложение 7).** Подготовка к проектной деятельности в начальной школе проходит с помощью проектных задач. Проектной задачей может быть исследование, поиск, творческая задача, практико-ориентированной задачей, ознакомительно-ориентированной задачей. Ребята принялили участие в научном обществе учащихся «Территория талантов», где защищали свои исследовательские работы на темы ЗОЖ, защиты экологии и здорового питания»: «Лук от семи недугов лечит» - 2 место, «Каша – пища наша» - участие, «Сортировка мусора» - 3 место, «Танцы на перемене» - участие», «Ягода малина» - 4 место **(Приложение 8).**В конце учебного года приняли участие в отчетном празднике «Ученик года», где представили сценку о важности в здоровых привычках. **(Приложение 9).** В лагере дневного пребывания продолжили практическую работу по охране окружающей среды: проводили зарядку **(Приложение 10),** рассказывали о здоровом образе жизни, вместе с воспитателями ЛДП провели квест-игру «Друзья природы» **(Приложение 11).** При представлении отрядов на открытии лагерной смены приготовили экологическую сценку и провели акцию по сбору пластика. **(Приложение 12).** Школьная столовая не раз принимала общешкольный родительский комитет и давала возможность

родителям осуществить контроль за качеством школьного питания, провести наблюдения и опрос за детьми, как дети едят и что им больше нравится.

На сайте школы часто рассказывают о наших мероприятиях по формированию основ здорового питания. Мы принимаем участие в институциональном проекте «Здоровое питание» в рамках реализации федерального проекта «Здоровое питание от А до Я». В открытом доступе можно познакомиться с отчетной информацией о реализации работы в данном направлении, как с родителями, так и с педагогами. **(Приложение 13).** В течение каждого месяца в школе проходят мероприятия по экологии и здоровьесбережению. В социальных сетях ВК работает группа для родителей «Проект «Здоровое питание и ЗОЖ», где родителям предлагается информация о здоровом образе жизни и формировании потребности в здоровом питании. Куратор проекта, Попова Марина Сергеевна, выкладывает новости в личной группе класса, на своей странице ВК. О нашей деятельности можно узнать на страницах школьной группы ВК, на страницах школьного сайта.

Ребята 3-х и 4-х классов принимали участие в интеллектуальных играх «Каша – пища наша», где показали знания в истории появления каш, ее необходимости в Древней Руси и пользе в современном мире. **(Приложение 14).**

Проводя работу по формированию устойчивой мотивации, направленной на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни, формирование правильных пищевых привычек, делаем вывод, что положительная динамика наблюдается. Дети стали аккуратнее за столом во время обеда, меньше разговаривают, тщательно пережевывает пищу. С удовольствием едят каши и супы, меньшее количество стали покупать выпечку. Это говорит о том, что ребята стали бережно относиться к своему здоровью, принимаю здоровую пищу и соблюдая правила поведения в столовой, ведя активный образ жизни, чтобы не допустить проблемы с ожирением и его последствиями.

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Министерство образования и науки
Пермского края

# СЕРТИФИКАТ

**награждаются**

**Чугаева Ксения Алексеевна,**
**Бережнева Владислава Антоновна**

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №21"

Кунгурский муниципальный округ

участники регионального этапа
Всероссийского конкурса социальной рекламы в области
формирования культуры здорового и безопасного образа жизни
**«Стиль жизни – здоровье»**

Номинация «Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся (буклет, плакат)» 1 возрастная группа: 8-12 лет

**Руководитель: Попова Марина Сергеевна**

Оргкомитет:

**3 марта 2023 г.**

**г. Пермь**

Приложение 5

Приложение 6.

Приложение 7

# СЕРТИФИКАТ

*Подтверждает, что*

**Попова Марина Сергеевна,**
учитель начальных классов
МАОУ СОШ № 21,

провела открытое внеурочное занятие
по программе федерального проекта
«Здоровое питание от А до Я» в 3 классе
по теме «Где найти витамины весной?»
в рамках постоянно действующего семинара
«Актуальные проблемы реализации
ФГОС НОО»

Директор МАУ «ЦРО» Е.И. Одинокова

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

10 марта 2023 года

A
B
C
D

МНРЛИГЗДБВЖ
ХСТЛЧЩЧШХЦЬ
СУММА
ПРОИЗВЕДЕНИЕ

Приложение 8

РВО ИНТЕГР 360

ДИПЛОМ ПРИЗЕРА
II СТЕПЕНИ

муниципального конкурса
исследовательских работ
«Территория талантов. Первые шаги»
для обучающихся 1 - 4 классов

награждается

ПАШОВА АНАСТАСИЯ,

обучающаяся 3 класса
МАОУ СОШ № 21.

Начальник управления образования
администрации Кунгурского
муниципального округа
Пермского края
О.А. Парпакова

Для документов

15 апреля 2023 года

РВО ИНТЕГР 360

ДИПЛОМ ПРИЗЕРА
III СТЕПЕНИ

муниципального конкурса
исследовательских работ
«Территория талантов. Первые шаги»
для обучающихся 1 - 4 классов

награждается

БИРЮКОВ ВЛАДИМИР,

обучающийся 3 класса
МАОУ СОШ № 21.

Начальник управления образования
администрации Кунгурского
муниципального округа
Пермского края
О.А. Парпакова

Для документов

15 апреля 2023 года

РВО ИНТЕГР 360

ГРАМОТА
УЧАСТНИКА

муниципального конкурса
исследовательских работ
«Территория талантов. Первые шаги»
для обучающихся 1 - 4 классов

награждается

АНИСИМОВ ЛАВРЕНТИЙ,

обучающийся 3 класса
МАОУ СОШ № 21.

Начальник управления образования
администрации Кунгурского
муниципального округа
Пермского края
О.А. Парпакова

Для документов

25 марта 2023 года

Приложение 9

Приложение 10

Приложение 11

КЛАССНЫЙ УГОЛОК
КЛАССНЫЙ УГОЛОК

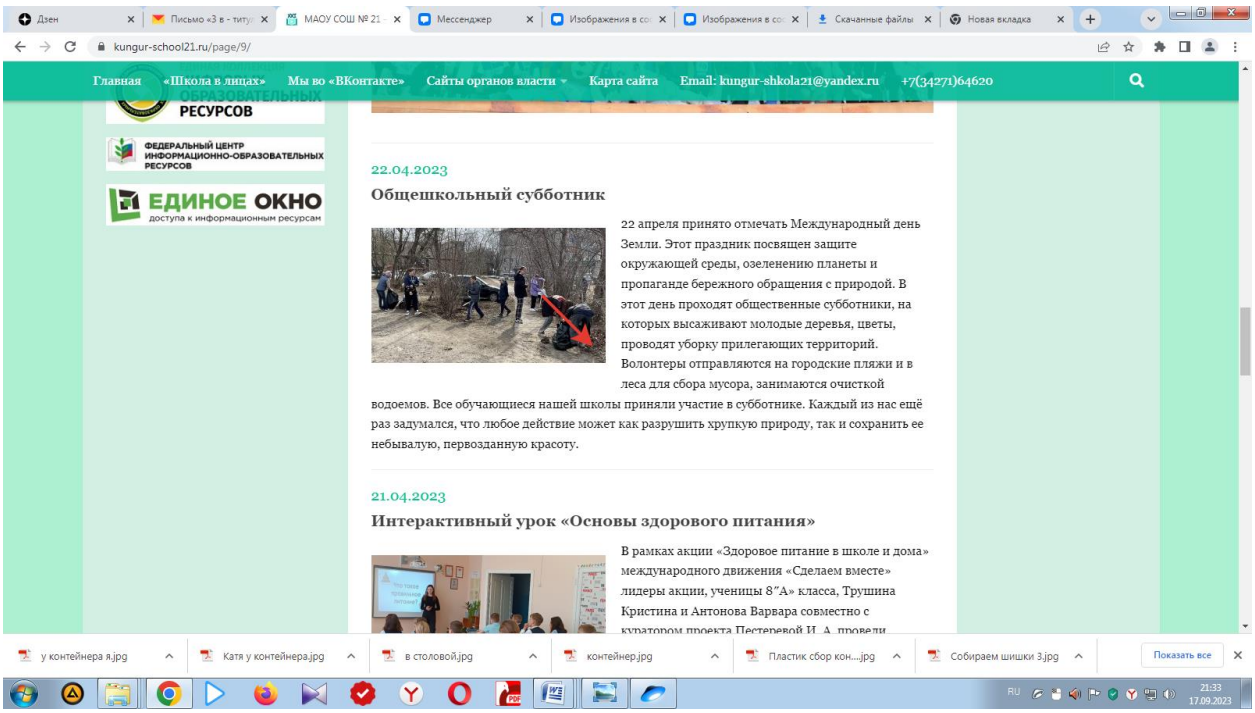
КЛАССНЫЙ УГОЛОК
ДРУЗЬЯ
УБИРАЙ ЗА СОБОЙ МУСОР!
НЕ УНОСИ ИЗ ЛЕСА

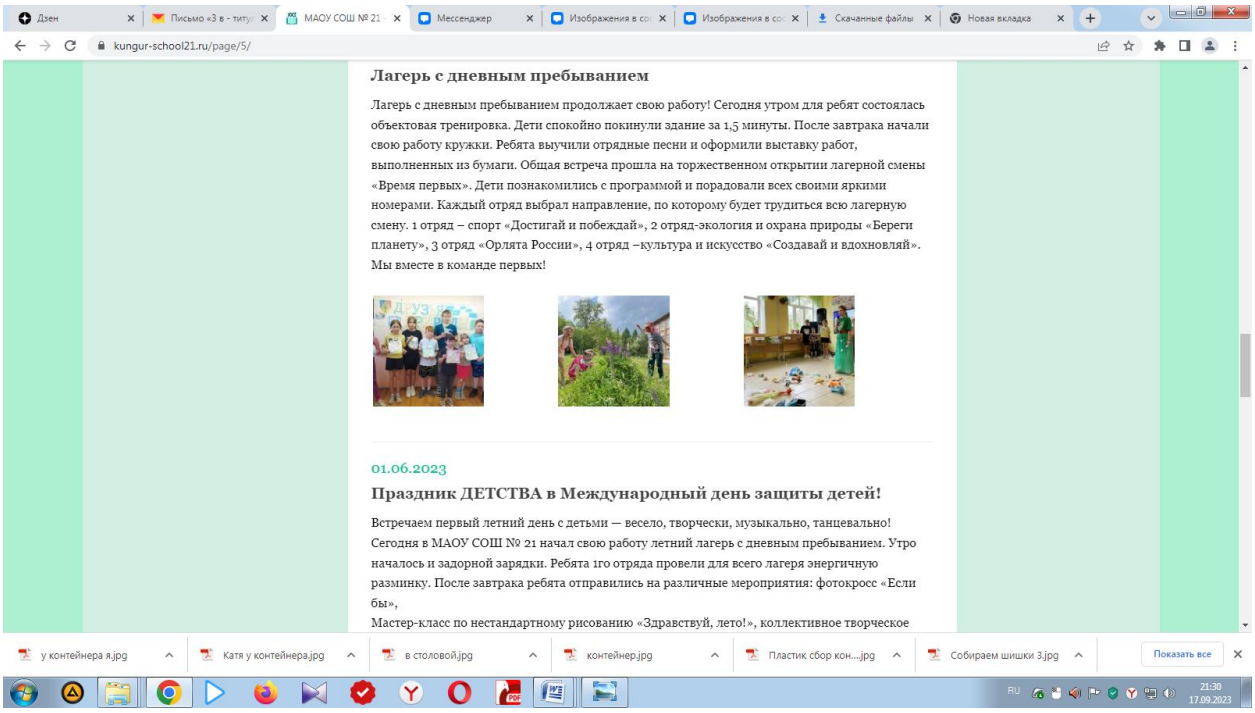
K&D

Приложение 12

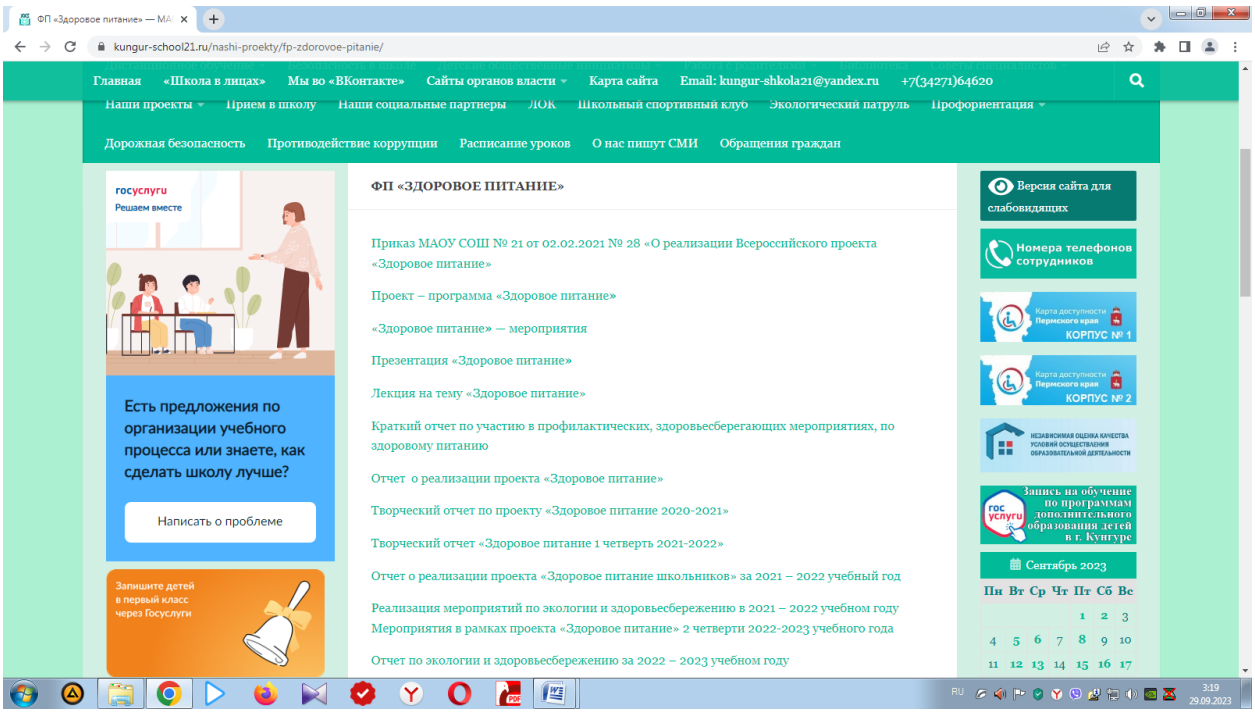
Дорогой друг складывая отходы
в этот контейнер, ты помогаешь
в организации детских спортивных мероприятий!
БУМАГА СТЕКЛО МЕТАЛЛ ПЛАСТИК

Приложение 13




Приложение 14


ФП «Здоровое питание» — МА
kungur-school21.ru/nashi-proekty/fp-zdorovoe-pitanie/
Главная
«Школа в лицах»
Мы во «ВКонтакте»
Сайты органов власти
Карта сайта
Email: kungur-shkola21@yandex.ru
+7(34271)64620
Наши проекты
Прием в школу
Наши социальные партнеры
ЛОК
Школьный спортивный клуб
Экологический патруль
Профориентация
Дорожная безопасность
Противодействие коррупции
Расписание уроков
О нас пишут СМИ
Обращения граждан
госуслуги
Решаем вместе
Есть предложения по организации учебного процесса или знаете, как сделать школу лучше?
Написать о проблеме
Запишите детей в первый класс через Госуслуги
ФП «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
Приказ МАОУ СОШ № 21 от 02.02.2021 № 28 «О реализации Всероссийского проекта «Здоровое питание»
Проект – программа «Здоровое питание»
«Здоровое питание» — мероприятия
Презентация «Здоровое питание»
Лекция на тему «Здоровое питание»
Краткий отчет по участию в профилактических, здоровьесберегающих мероприятиях, по здоровому питанию
Отчет о реализации проекта «Здоровое питание»
Творческий отчет по проекту «Здоровое питание 2020-2021»
Творческий отчет «Здоровое питание 1 четверть 2021-2022»
Отчет о реализации проекта «Здоровое питание школьников» за 2021 – 2022 учебный год
Реализация мероприятий по экологии и здоровьесбережению в 2021 – 2022 учебном году
Мероприятия в рамках проекта «Здоровое питание» 2 четверти 2022-2023 учебного года
Отчет по экологии и здоровьесбережению за 2022 – 2023 учебном году
Версия сайта для слабовидящих
Номера телефонов сотрудников
Карта доступности Пермского края
КОРПУС № 1
Карта доступности Пермского края
КОРПУС № 2
НЕЗАВИСИМАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА УСЛОВИЙ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Запись на обучение по программам дополнительного образования детей в г. Кунгуре
Сентябрь 2023
Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
RU
3:19
29.09.2023