

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11

Социальный проект
*«Здоровое питание
шкaльница»*



Руководитель проекта:
Кукса Алексей Андреевич

2023 г

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

1. Полное название проекта	«Здоровое питание школьника»
2. Автор проекта	5Б класс
3. Руководитель проекта	Кукса Алексей Андреевич, учитель истории и обществознания
4. Цель проекта	Показать значимость здорового питания, отказа от вредных пищевых привычек
5. Сроки проведения	Сентябрь 2023г-декабрь 2023 г
6. Место проведения	МБОУ СОШ № 11
7. Участники	Учащиеся 5 «Б» класса
8. Условия участия в проекте	Добровольное участие в проекте
9. Особая информация и примечания	В дальнейшем предусмотрено продолжить работу в данном направлении

*"Полагаю, можно доказать,
что перемены в питании более важны,
чем религиозные или семейные изменения"*

Дж. Оруэлл

Одна из важнейшей проблем общества – не правильное питание. Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание предполагает сбалансированное по количеству и качеству поступление компонентов пищи в соответствии с потребностями организма человека.

Так как ни один продукт не в состоянии обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, основным принципом рационального питания следует считать разнообразие пищи. Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям.

Это не только семейная проблема, но и медицинская, социальная, общественная, государственная. По результатам Всероссийской диспансеризации, в результате неправильного питания прогрессируют болезни органов пищеварения, которые занимают второе место в структуре детской заболеваемости у подростков. Частота встречаемости гастрита и дуоденита составляет 300-400 на 1000 детского населения. Это последствия не правильного питания.

Актуальность: Пересмотреть некоторые взгляды ребят в этом направлении и явилось основной причиной создания моего проекта.

С рождения у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Семья играют важнейшую роль. Именно с первых лет жизни ребенка важно сформировать правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Самый простой способ позаботиться о своем здоровье – это правильное питание. Начиная с детского сада и продолжая в школе рацион питания составлен в соответствии с СанПиН для школьной столовой. Но ребята не всегда хотят кушать, что им предлагают повара в саду или в школе, считая, что эти блюда не совсем вкусные и повторяющиеся каждые десять дней. Оказывается, в школьном меню есть все для здорового питания. Это правильное количество полезных веществ, для здорового образа жизни.

Данный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди учащихся МБОУ СОШ № 11 через пропаганду здорового образа жизни, возможность практически повлиять, силами самих воспитанников, на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры.

Цель проекта: Пропаганда здорового питания.

Задачи проекта:

- Проанализировать вкусы ребят.
- Выяснить, насколько правильно и полезно меню в нашей школе.
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания через беседу за круглым столом.
- Подготовить информационные материалы по принципам здорового питания

Гипотеза: если ребенок будет соблюдать основы правильного питания, то у него будет меньше проблем со здоровьем, утомляемостью, успеваемостью.

Этапы и сроки реализации проекта

Наш проект будет осуществляться в три этапа:

- ✓ *Организационный период (сентябрь)*
- ✓ *Рабочий период (октябрь, ноябрь)*
- ✓ *Подведение итогов (декабрь)*

На первом этапе основным содержанием работы будет формирование советов дел и коллективное планирование.

На втором этапе будет осуществляться реализация намеченных дел:

На заключительном этапе основное внимание будет уделено анализу и сбору материалов о проведенных делах

План реализации проекта «Мы за здоровый образ жизни!»

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Социологический опрос по тематике здорового питания	сентябрь
2.	Конкурсов рисунков «Мы за здоровое питание!»	октябрь
3.	Проведение классного часа «Здоровое питание - основа здоровой жизни»	октябрь
4.	Активное участие в занятиях спортом и мероприятиях, направленных на повышение пропаганду здорового образа жизни среди школьников.	Сентябрь-ноябрь
5.	Оформление стенда «Здоровое питание – это..»	ноябрь
6.	Участие в интеллектуальном конкурсе «Здоровое питание»	декабрь
7.	Участие в Неделе Здоровья	11.12-16.12.2023
8.	Заседание школьного методического объединения классных руководителей	19.09.2023

Ожидаемые результаты

Результаты работы по данному проекту можно оценить по следующим показателям:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни через творческое и интеллектуальное самовыражение школьников;
- улучшение знаний детей о ЗОЖ и здоровом питании;
- повышение мотивации к изменению пищевых привычек в положительную сторону;

ОТЧЁТ

о проведении социального проекта

«Здоровое питание школьника»

Наш проект мы назвали «Здоровое питание школьника».

На классном собрании разработали план мероприятий.

В рамках реализации социального проекта "Здоровое питание школьника" были проведены различные мероприятия и вот одни из них.

Интеллектуальный конкурс «Здоровое питание» 15.12.2023 г.

https://vk.com/wall-141848086_2475

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда – мальчиков 5Б класса

МБОУ СОШ № 11,

занявшая I место

в интеллектуальном конкурсе

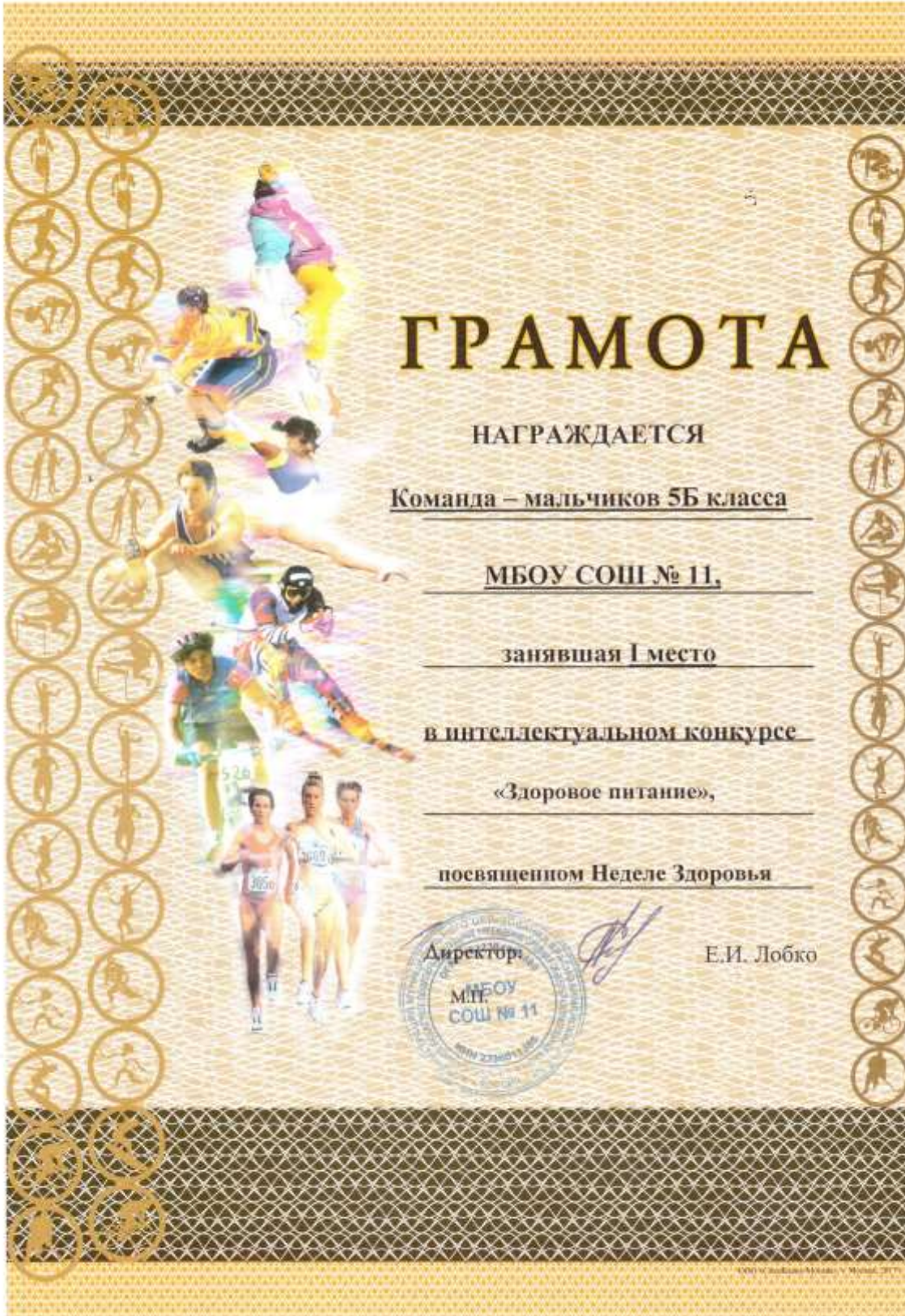
«Здоровое питание»,

посвященном Неделе Здоровья

Директор:

М.П.
СОШ № 11

Е.И. Лобко



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда – девочек 5Б класса

МБОУ СОШ № 11,

занявшая II место

в интеллектуальном конкурсе

«Здоровое питание»,

посвященном Неделе Здоровья

Директор:



Е.И. Лобко

