

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
МО «Мари-Турекский муниципальный район»
МБОУ «Нартасская средняя общеобразовательная школа»

Образовательный проект
«Здоровое питание в школе и дома»

Составитель: Бочарова Светлана
Трифоновна, учитель информатики,
математики, технологии высшей категории

Елымбаево, 2022

Паспорт проекта

1.1. Полное наименование образовательной организации в соответствии с уставом	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нартаская средняя общеобразовательная школа»
1.2. Контактные данные образовательной организации	
Адрес	425513, Республика Марий Эл, Мари-Турекский район, д.Елымбаево, ул.Школьная, 9
Телефон	8 (83634) 95531
E-mail	mt-nartas@mail.ru
Официальный сайт	http://edu.mari.ru/mouo-mariturek/sh9/default.aspx
1.3. Ф.И.О. руководителя образовательной организации	Семенов Валерий Павлович
1.3.1. ФИО руководителя проекта	Бочарова Светлана Трифионовна
1.4. Направление реализации проекта	- Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования; - Спортивно-оздоровительная деятельность-
1.5. Название проекта	Предметная область «Технология»: «Здоровое питание в школе и дома»
1.6. Действующая ссылка на размещение проекта на официальном сайте общеобразовательной организации	

Постановка и обоснование проблемы

Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим» (буквальный перевод «Ты - то, что ты ешь») и был абсолютно прав. Он придерживался мнения, что болезни человека - это результат нарушения питания, привычек и характера жизни человека. Кто-то начитает следить за питанием в осознанном возрасте, кто-то в более раннем, а кто-то следит за питанием всю свою жизнь. Человек легко может жить до 120 лет и не быть ущербным ни в каком отношении. Для этого нет необходимости обращаться к врачам. Следует лишь прекратить сокращать свою жизнь (в том числе безумным перееданием и поеданием вредных продуктов). Мы — люди, а значит, разумное отношение к пище для КАЖДОГО из нас должно стать и обязательно станет безоговорочной нормой жизни. Кто желает быть здоровым — ищет пути достижения этой цели, а кто не желает — «причины» не работают над собой. Продуктами питания можно как оздоровиться, так и убить себя и близких... В условиях современного образа жизни, привычек, привитых цивилизацией, и под воздействием массивированной рекламной атаки непригодных в пищу и вредных для здоровья "продуктов питания" говорить о естественном питании не приходится. Так же, как не приходится говорить о естественном состоянии сознания людей. Поэтому совершенно необходимо пользоваться специальными правилами питания, восстанавливающими естественные функции организма, защищающими здоровье человека и позволяющими его укрепить.

Здоровый образ жизни

В России стартовал национальный проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», который поможет людям отказаться от вредных привычек и начать питаться правильно. В рамках федерального проекта "Укрепление общественного здоровья", который призван повысить показатель ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году, во всех субъектах РФ были утверждены региональные программы укрепления здоровья.

Особое внимание в рамках нацпроекта – вопросы здорового питания. В целом по стране избыточная масса тела наблюдается у 47,6% мужчин и 35,6% женщин, ожирение — у 19% и 27,6% мужчин и женщин соответственно. Это чревато ростом хронических заболеваний, проблем с сердечно-сосудистой системой, гипертонией, диабетом. Последние данные свидетельствуют о том, что люди с избыточной массой тела оказываются в группе риска тяжелых осложнений и при заражении коронавирусом.

Роспотребнадзор создает систему мониторинга за состоянием питания населения. "Мы проводим оценку фактического питания людей: какие продукты потребляют, в каком количестве, сколько раз в день, что едят дети в организованных коллективах, что дома, какие региональные особенности и главное, насколько рацион отвечает принципам здорового питания по сахару, соли, трансжирам, наличию необходимых микроэлементов", - рассказала глава Роспотребнадзора Анна Попова.

Чтобы питание школьников становилось более здоровым, Роспотребнадзором выпущены "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций". Этот документ установил нормы горячего питания в школах, в строгом соответствии с этими рекомендациями организовано бесплатное горячее питание для младшеклассников.

Изменить пищевые привычки непросто, поэтому особое внимание Роспотребнадзор уделяет просвещению. Создан портал здоровое-питание.рф и социальные сети проекта. В ноябре текущего года, на популярной платформе "Здоровье ВКонтакте" запущен специальный сервис – "Дневник питания". Благодаря функциям платформы пользователи смогут в простой и привычной форме научиться осознанно подходить к вопросам здорового питания, а контроль качества и количества потребляемых продуктов станет гораздо легче.

По результатам медицинского осмотра в Мари-Турекском районе в 2021 году у 5,5% учащихся выявлены болезни крови и кроветворных органов, 8,9% - болезни

эндокринной патологии: ожирение, отставание в физическом развитии, сахарный диабет и другие.

По результатам медицинского осмотра в 2022 году в нашей школе преобладают такие диагнозы, как анемия, ожирение, зрение, ЗФР, кариес.

По классам:

1 класс: здоров – 1, ЖДА – 4, ЗФР – 1, сахарный диабет – 1,

2 класс: здоров – 4, ожирение -1

3 класс: здоров – 1,

4 класс: здоров – 0, ожирение - 3

5 класс: здоров – 4, ожирение – 1,

6 класс: здоров – 3, ожирение - 2

7 класс: здоров – 6, ожирение - 3

8 класс: здоров – 1,

9 класс: здоров – 2, угри – 1,

10 класс: здоров – 1, ожирение -1

11 класс: здоров – 2, пониженное питание - 1

ИТОГ: 25 здоровых (22%), ожирение, ЗФР, пониженное питание – 14 (12%)

Данные позволяют делать вывод, что число больных детей, связанных с питанием из года в год увеличивается, по данным участкового педиатра, в 2022 году возросло число детей, страдающих близорукостью.

Объект проекта: учащиеся школы

Предмет проекта: привычки питания

Цель проекта: пропаганда здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- Повысить осведомленность в вопросах здорового питания.
- Рассказать о методиках и способах поддержания здоровья и красоты.
- Сформировать потребность в здоровом питании и ведении активного образа жизни у школьников и их родителей.
- Привлечь школьников и их родителей к решению проблем отсутствия культуры здорового питания, активного образа жизни, мотивировать к социальной активности.

Срок реализации – 2022-2024 (2 учебных года)

Целевая аудитория: учащиеся, родители, учителя.

Ожидаемые результаты проекта:

- 100% не пропускают завтраки,
- 100% выпивают нормы воды,
- 50% соблюдают режим дня,
- 7 учащихся (50%) – нормализуют свой вес,
- учащиеся с 6 по 11 класс умеют считать свой ИМТ.

Ожидаемые эффекты проекта: повысить процент здоровых учащихся с 22% до 25%.

Критерии и показатели оценки результативности и эффективности проекта.

- 100% учителей прошли КПК;
- Участие в программе «Разговор о правильном питании» (дошкольная группа, 1-6 классы);
- Проведение родительских лекториев во всех классах.

Календарный план реализации проекта

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1.	Презентация проекта	Август 2022
2.	Методический семинар для учителей	Сентябрь 2022

3.	Повышение квалификации учителями	Сентябрь 2022 – сентябрь 2023
4.	Уроки, внеклассные мероприятия, недели «ЗОЖ», Проведение классных часов «Здорово быть здоровым» в 7-9 классах	В течение года
5.	Родительские лектории	По плану классных руководителей
6.	Творческие конкурсы для участников 1-7 классов, родителей	В течение года
7.	«Разговор о правильном питании», дополнительная образовательная программа для дошкольная группа, 1-6 классы	В течение года
8.	Анкетирование школьников «Привычки питания», подсчёт ИМТ	Декабрь 2022 Декабрь 2023
9.	Индивидуальная работа «Я меняю свои привычки питания». Ведение Дневника питания.	Декабрь 2022 – декабрь 2023
10.	Участие в Международной акции «Здоровое питание в школе и дома» Здоровое питание школьника (doit-together.ru)	До 31 мая 2023, до мая 2024
11.	Организовать фитнес клуб для желающих	С сентября 2023
12.	Уроки «Я - то что я ем» (в 5-7 классах) и «Секреты правильного питания» (в 1-4 классах), «Правильное питание как залог долголетия», дебаты на тему «Здоровое питание школьника»	Октябрь 2022 – октябрь 2023
13.	Исследование организации системы школьного питания (совместно с родителями), проведение анализа рациона учащихся и его сопоставление с нормативными показателями, исследование национальных и семейных традиций питания и иные исследовательские практикумы на тему здорового питания.	Октябрь 2023 – апрель 2024
14.	Участие в конкурсах «Кулинарная студия», 5 класс	В течении года
15.	Участие в конкурсах «Кулинарный конкурс», 6 класс	В течении года
16.	Распространение и внедрение результатов проекта в массовую	В течении года

	практику и обеспечению устойчивости проекта	
17.	Презентация результатов проекта	Май 2024 года, родительское собрание

Ресурсное обеспечение проекта:

Кадровое: учителя-предметники, воспитатели дошкольной группы, классные руководители, ответственный по питанию в школе.

Методическое: (при заказе от школы – материалы бесплатны)

«Разговор о здоровье и правильном питании».

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании», для детей 6-8 лет и методическое пособие для педагога.
2. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» для детей 9-11 лет и методическое пособие для педагога.
3. Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» для детей 12-14 лет и методическое пособие для педагога.

Электронные:

1. «Здоровое питание в школе и дома» – международная социальная акция, задача которой - сформировать потребность в здоровом питании и ведении активного образа жизни у школьников и их родителей. <https://doit-together.ru/health.2022/#m3>
2. «Основы здорового питания», <https://edu.demography.site/>
3. КПК «Особенности правильного питания у детей в разные возрастные периоды», 72 часа, https://infourok.ru/kursy/osobennosti-pravilnogo-pitaniya-u-detej-v-raznye-vozzrastnye-periody?utm_source=infourok&utm_medium=kursy-catalog&utm_campaign=plitki-s-kursami
4. КПК «Формирование культуры питания у обучающихся». <https://www.единыйурок.рф/index.php/kartochki-reestr/item/19997-formirovanie-kultury-pitaniya-u-obuchayushchikhsya>, 36 часов.
5. Проект Роспотребнадзора: <https://здоровое-питание.рф/>
6. Разговор о правильном питании. <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>. С помощью методических материалов программы «Разговор о правильном питании» вы сможете эффективно и легко организовать обучение правильному питанию в своем классе или школе.

Материальное: учебные предметные кабинеты с компьютером, выходом в интернет и с проектором, кабинет информатики: рабочее место учителя с проектором, рабочие места учащихся с выходом в Интернет

Проектный продукт: 25% здоровых детей в школе, системное проведение дополнительных образовательных программ «Разговор о правильном питании» в дошкольной группе и 1-6 классах.