

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Александра Архиповича Винокурова
р.п. Сура Никольского района Пензенской области

Социальный проект

Наше здоровье в наших руках.

(о правильном питании школьников)



Содержание:

1. Введение
2. Правильное питания — залог здоровья (сбор информации)
3. Анкетирование (анализ)
4. Проведение мероприятий
5. Заключение.



ВВЕДЕНИЕ

Питание является обязательным условием существования человека. Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

Говоря о правильном питании, нельзя не остановиться на вопросах, касающихся недостаточности и излишеств в питании современного человека. В последние годы ассортимент наших продуктовых магазинов значительно расширился. Появилось много соблазнов, и взрослые, а дети особенно, даже не задумываемся о пользе вкусной пищи и влиянии её на здоровье.

Проблема сегодняшнего дня состоит в том, что дети школьного возраста не всегда правильно питаются (едят, в основном то, что вкусно) и не осознают до конца зависимость здоровья от питания, что сказывается на их здоровье.

Чтобы последующие поколения были более здоровыми, надо формировать правильные и рациональные привычки с детства. Так появилась *тема* проекта «Наше здоровье - в наших руках».

Актуальность данной темы обусловлена тем, что сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны, поэтому младшим школьникам необходимо знать, какие из продуктов полезны для здоровья.

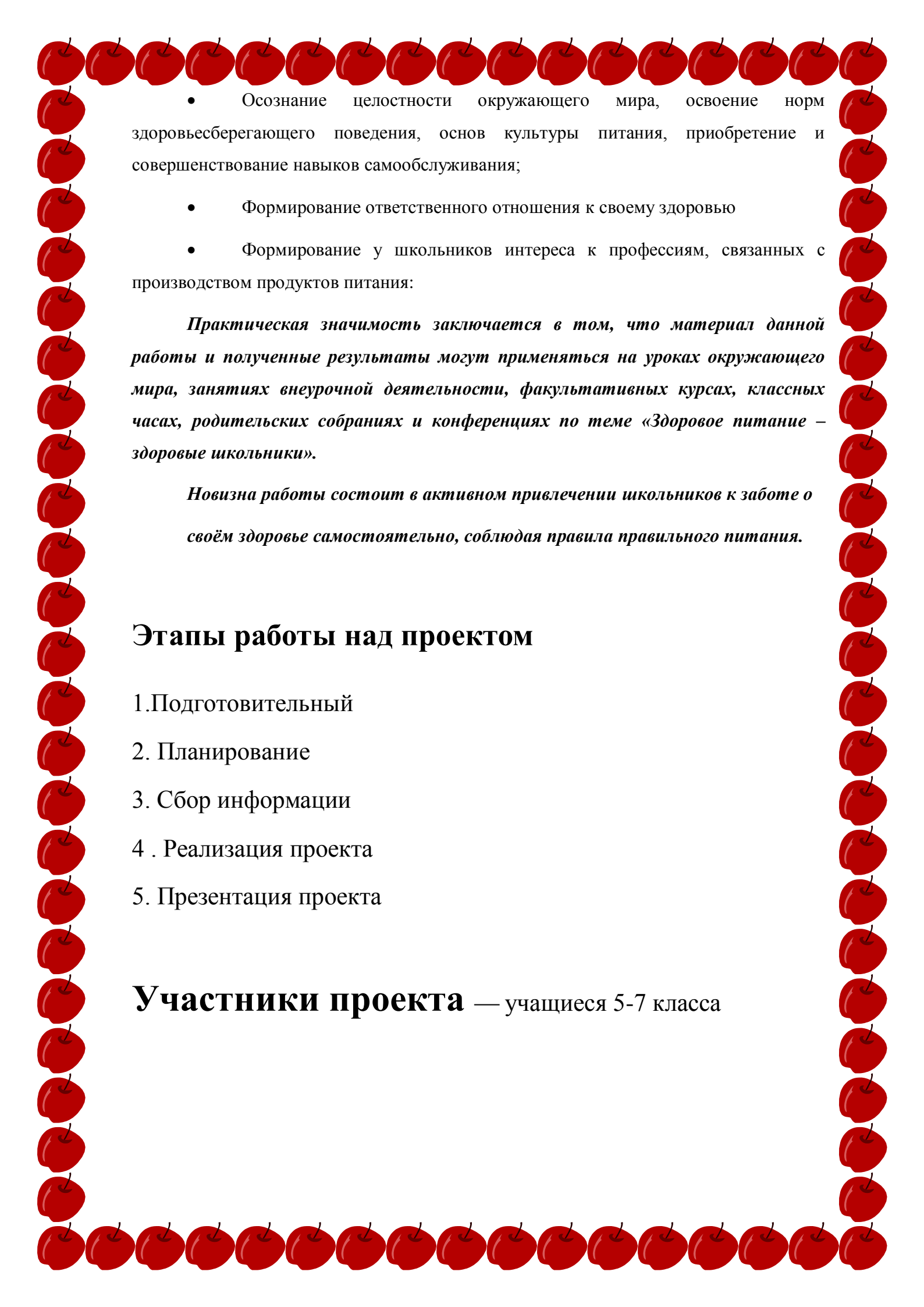
Цель работы:

повышение уровня информированности школьников о принципах здорового питания;

формирование навыков правильного питания;

Задачи:

- Пропаганда принципов здорового и полноценного питания школьников
Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
- Взаимодействие всех участников образовательного процесса, делегирование полномочий и распределение ответственности за сохранение и укрепление здоровья школьников.



- Осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;

- Формирование ответственного отношения к своему здоровью

- Формирование у школьников интереса к профессиям, связанных с производством продуктов питания:

Практическая значимость заключается в том, что материал данной работы и полученные результаты могут применяться на уроках окружающего мира, занятиях внеурочной деятельности, факультативных курсах, классных часах, родительских собраниях и конференциях по теме «Здоровое питание – здоровые школьники».

Новизна работы состоит в активном привлечении школьников к заботе о своём здоровье самостоятельно, соблюдая правила правильного питания.

Этапы работы над проектом

1. Подготовительный
2. Планирование
3. Сбор информации
4. Реализация проекта
5. Презентация проекта

Участники проекта — учащиеся 5-7 класса

	Сроки	Мероприятия	Классы
1.	Сентябрь	- Сбор информации о значимости здорового питания - Чтение познавательной литературы.	5- 7 класс
2.	Октябрь	- Проведение анкетирования для детей с целью получения информации об их знаниях: о полезных продуктах, витаминах, и их значении для жизни человека; - Проведение анкетирования для родителей с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию. - Классный час «Организация правильного питания»;	5- 7 класс
3.	Ноябрь	- Выставка поделок из овощей и фруктов. - Просмотр видеофильма «Такая вкусная еда»; --Составление буклета о правильном питании « Разнообразии рациона»	5- 7 класс
4.	Декабрь	- «Классный час «Простые секреты здорового питания»»; - Мастер класс «Готовим вкусный завтрак» - Проведение анкетирования для детей с целью получения информации о том, как они стали питаться.	5- 7 класс
5.	Январь	- Народная мудрость о питании (пословицы и поговорки о продуктах, еде). - Беседы врача о здоровом питании. - Классный час « Оптимальный режим питания»: регулярность ,кратность	5- 7 класс
6.	Февраль	- Выставка рисунков детей «Полезные овощи и фрукты»; -Внеклассное мероприятие « Правильное питание – залог здоровья».	5- 7 класс
7	Март	- Выпуск стенгазеты «Сохрани своё здоровье сам» - Классный час «Витамины»; (о витаминах и их полезных свойствах, о влиянии витаминов на разные органы человека.) -Дидактическая игра «Полезные и неполезные продукты»	5- 7 класс

8	Апрель	-Огород на школьном подоконнике (вырастим зелень своими руками) -Пищевая пирамида-наглядный набор продуктов на каждый день. -Игра –путешествие «Моё здоровье в моих руках»	5- 7 класс
9	Май	-Выращиваем полезные овощи сами (работа на пришкольном участке) -Сбор информации о здоровой и полезной пище из газет и журналов . -«Ты давай, друг с детских лет .повышай иммунитет» Беседа о пользе травяного чая, чая из шиповника.	5- 7 класс

2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Что главное для каждого человека? Правильно, Здоровье!!! С большой буквы!! Не будет здоровья - и богатства, нажитые непосильным трудом, будут не в радость. Здоровое питание- это не просто красивые слова, - это почти что - закон каждого человека, желающего быть счастливым. А какое счастье, если утрачено здоровье.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний¹.

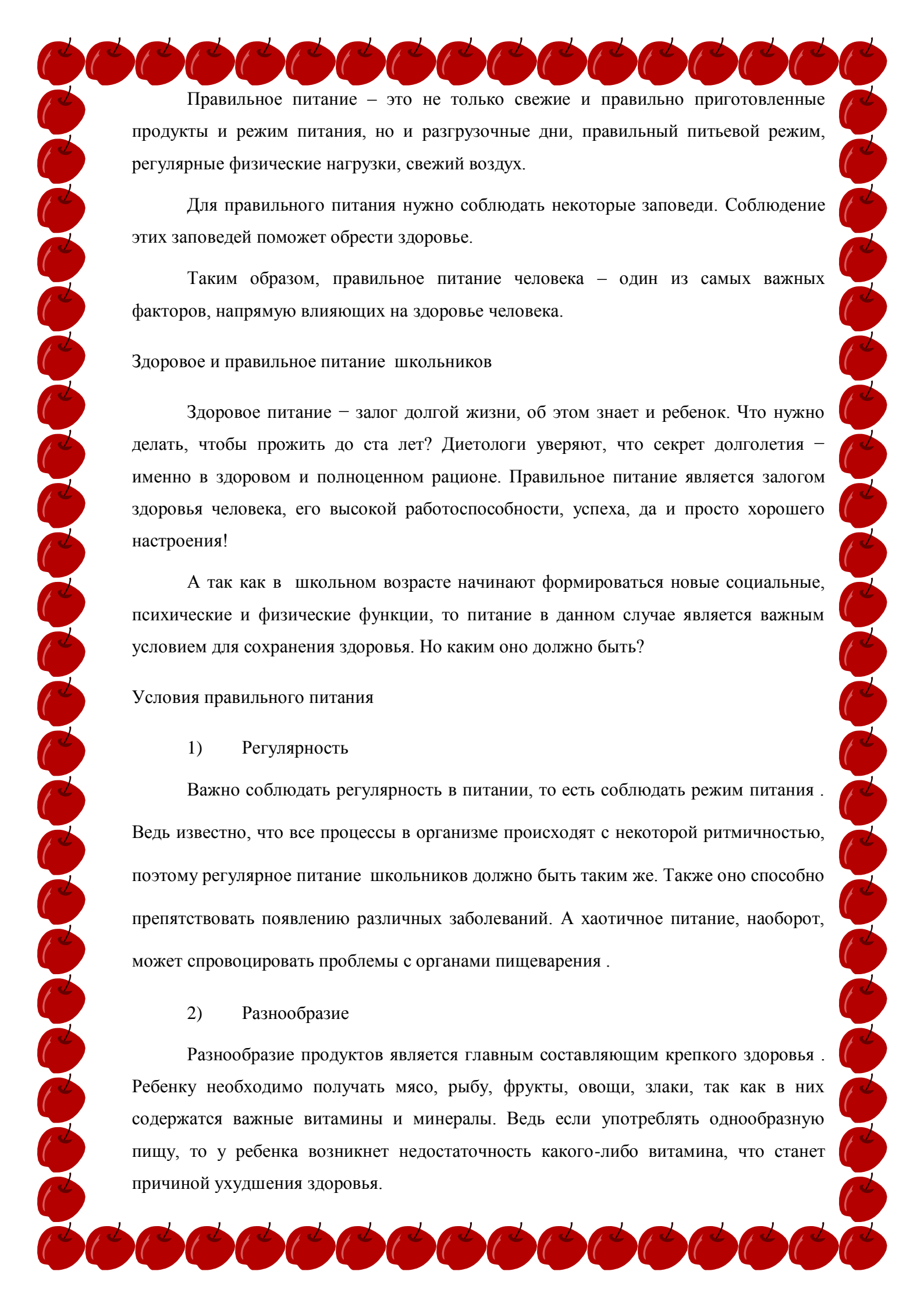
Здоровое питание находит поддержку у государства - правительством нашей страны каждый год выделяются средства на это направление.

Итак, здоровое питание – это закон жизни каждого человека. Для начала следует понять для себя, что такое здоровое питание и как его организовать в современных условиях жизни.

Что такое «правильное питание»

Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно, это не звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более.

Правильное питание - это, прежде всего, знание того, что полезно для организма, а что – нет, затем – претворение этого знания в жизнь, то есть приобретение правильных привычек, становящихся второй натурой.



Правильное питание – это не только свежие и правильно приготовленные продукты и режим питания, но и разгрузочные дни, правильный питьевой режим, регулярные физические нагрузки, свежий воздух.

Для правильного питания нужно соблюдать некоторые заповеди. Соблюдение этих заповедей поможет обрести здоровье.

Таким образом, правильное питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Здоровое и правильное питание школьников

Здоровое питание – залог долгой жизни, об этом знает и ребенок. Что нужно делать, чтобы прожить до ста лет? Диетологи уверяют, что секрет долголетия – именно в здоровом и полноценном рационе. Правильное питание является залогом здоровья человека, его высокой работоспособности, успеха, да и просто хорошего настроения!

А так как в школьном возрасте начинают формироваться новые социальные, психические и физические функции, то питание в данном случае является важным условием для сохранения здоровья. Но каким оно должно быть?

Условия правильного питания

1) Регулярность

Важно соблюдать регулярность в питании, то есть соблюдать режим питания. Ведь известно, что все процессы в организме происходят с некоторой ритмичностью, поэтому регулярное питание школьников должно быть таким же. Также оно способно препятствовать появлению различных заболеваний. А хаотичное питание, наоборот, может спровоцировать проблемы с органами пищеварения.

2) Разнообразие

Разнообразие продуктов является главным составляющим крепкого здоровья. Ребенку необходимо получать мясо, рыбу, фрукты, овощи, злаки, так как в них содержатся важные витамины и минералы. Ведь если употреблять однообразную пищу, то у ребенка возникнет недостаточность какого-либо витамина, что станет причиной ухудшения здоровья.



3) Адекватность

Правила питания для школьников подразумевают адекватность в питании, то есть необходимо, чтобы количество получаемых калорий соответствовало затратам энергии ребенка. Несоблюдение баланса может сказаться не только на здоровье ребенка, но и повлиять на его вес.

4) Безопасность

Безопасность является также важным фактором в здоровом питании. Во-первых, необходимо есть только те продукты, у которых не истек срок годности. Во-вторых, нужно с осторожностью относиться к экзотической пище, так как она способна вызвать аллергию.

5) Удовольствие

Ну и, конечно же, детям должна нравиться та пища, которую они употребляют. Ведь это тоже входит в правильное питание младшего школьника. Если у школьников будет негатив к потребляемой пище, то на подсознательном уровне, организм начнет воспринимать такие продукты, как опасность. Что, несомненно, может сказаться на физиологическом уровне здоровья.

Итак, если вы хотите быть красивыми и здоровыми, необходимо усвоить основы правильного питания. Если Вы не следите за своим питанием, питаетесь бутербродами, консервами и сухими завтраками, в дальнейшем могут возникнуть серьезные осложнения со здоровьем и пищеварением.

Анализируя теоретический материал первой главы, мы пришли к выводу о том, что «здоровое питание» и «правильное питание» неразрывно связаны, так как правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха школьников.

Итак, чтобы обеспечить правильное питание младшего школьника, достаточно усвоить некоторые правила, а именно, питание должно быть адекватным, безопасным, разнообразным, регулярным, и главное, нравиться ребенку.

Главными моментами в составлении меню для школьника должна быть сочетаемость продуктов и их количество. Недоедание, так же как и переедание, негативно сказывается на общем самочувствии ребенка, появляется вялость, апатия, снижается внимание и восприятие новой информации.