


**Описание воспитательного проекта образовательной организации  
«Правильно питаться - здоровья набираться»**

<b>РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ</b>	
Ф.И.О. разработчика воспитательного проекта	Лашкина Татьяна Николаевна
Наименование образовательной организации, в которой реализуется воспитательный проект	<b>Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4 имени Героя Советского Союза Д.П. Левина городского округа Сызрань Самарской области</b>
Должность, квалификационная категория, научное звание (при наличии) разработчика воспитательного проекта	учитель биологии высшей категории
ТУ/м.р./г.о., в котором осуществляется воспитательный проект	Западное управление
Название воспитательного проекта	<b>«Правильно питаться - здоровья набираться»</b>
Целевая аудитория воспитательного проекта (с указанием возраста обучающихся)	учащиеся 1-11 классов (7-17 лет)
Срок реализации воспитательного проекта (в мес.)	1 год
Количество обучающихся, участвующих в воспитательном проекте образовательной организации (на	623

момент представления)	
Общее количество обучающихся в образовательной организации	623
<b>РАЗДЕЛ II. ОПИСАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ</b>	
<b>Цель воспитания (общая для каждой образовательной организации)</b>	<b>Личностное развитие обучающегося</b>
Цель воспитательного проекта образовательной организации	Личностное развитие обучающихся, проявляющееся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в усвоении ими знаний, норм, ценностей здоровья человека,</li> <li>• в развитии их позитивных отношений к своему здоровью и здоровью окружающих,</li> <li>• в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта пищевого поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.</li> </ul>
<b>Задачи воспитания (общие для каждой образовательной организации)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Усвоение знаний, норм, ценностей (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье человек и др.).</b></li> <li><b>2. Развитие позитивного отношения к этим общественным ценностям.</b></li> <li><b>3. Приобретение соответствующего этим ценностям опыта поведения.</b></li> </ol>
Специфика воспитательного проекта: учет культурных и национальных традиций, возрастных особенностей обучающихся, анализ социального партнерства образовательной организации	<p>Здоровье ребенка и его развитие напрямую зависят от правильного питания. Поэтому проблема организация рационального питания детей школьного возраста остается актуальной.</p> <p>Школьный возраст – это время, когда организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Учитывая темпы роста организма ребенка и возрастающие на него нагрузки в школе, очень важно правильно организовать питание школьника и быть всегда в курсе того, насколько сбалансировано его дневной рацион.</p> <p>Фактический рацион питания ребенка-школьника во многом зависит от того, какие навыки здорового</p>

	<p>питания родители успели привить своим детям. Ведь именно в школьном возрасте начинается повальное увлечение детей «фаст-фудом», а у девочек-старшекласниц – еще и нездоровыми диетами для снижения веса.</p> <p>Анализируя свои наблюдения, мы пришли к выводу, что работу по культуре питания надо начинать со взрослых. Ни одна, даже самая лучшая, здоровьесберегающая технология не может дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьей.</p> <p>Семья для ребёнка – это источник общественного опыта, национальной культуры, о чём сказано в законе «Об образовании»: «родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в раннем возрасте».</p> <p>Объединить стремления педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о культуре здорового питания и потребности в здоровом образе жизни помогает программа «Правильно питаться – здоровья набираться», которая реализуется в нашем образовательном учреждении.</p> <p>Для реализации проекта были привлечены специалисты в области правильного питания, что сделало проведение мероприятий более продуктивными, качественными и интересными.</p> <p>Основным социальным партнёром в разработке и реализации программы «Правильно питаться – здоровья набираться» является медицинская клиника «Современная диагностика» г. Сызрани, возглавляемая Ермолаевой Екатериной Олеговной, депутатом Думы г.о. Сызрань, председателем Окружного родительского собрания при Западном управлении министерства образования и науки Самарской области.</p>
<p>Задачи воспитательного проекта образовательной организации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование и развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</li> <li>• Формирование у школьников знаний о правилах здорового питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li> <li>• Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и</li> </ul>

	<p>подростков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение детьми и подростками практических навыков здорового питания;</li> <li>• Информирование обучающихся о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа; культуре и традициям других народов;</li> <li>• Развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся, их интересов и познавательной деятельности; умение работать сообща, согласовывая свои действия.</li> <li>• Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;</li> <li>• Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков</li> </ul>
<p>Этапы реализации воспитательных задач проекта: отразить содержание воспитательного проекта</p>	<p>Подготовительный этап:  согласование проекта и его условий с администрацией и Советом школы;  привлечение специалистов в области питания;  анкетирование обучающихся, их родителей и педагогов по вопросам степени удовлетворенности качеством питания и обслуживания.  Выявление перспективных направлений в работе по пропаганде здорового питания с родителями учащихся,  Моделирование нового качественного состояния работы в данном направлении в современных условиях,  Разработка программы действий</p> <p>Основной этап:  Деятельность по проекту <b>«Правильно питаться – здоровья набираться»</b> выстроена по трем направлениям.</p> 

Все программы с 1 по 8 классы разработаны с учетом методических рекомендаций по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации. В программах используются игровые и проектные технологии, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивают условия для активного включения их в процесс обучения и стимулируют активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Особенность программы предпрофильного курса заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, что обеспечивает помощь в выборе будущей профессии. Материал курса «Здоровье на тарелке» обеспечивает не только ознакомление с профессией «врача-диетолога», но и расширяет знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Элективный курс рассчитан на старшеклассников и расширяет знания о правильном питании на клеточном и молекулярном уровне.

Второе направление «Давай исследуем», где ребята работают над конкретными проектами.

Проектная или исследовательская работа направлена на решение определенной фундаментальной или прикладной

#### Направление «Давай исследуем»

##### Проекты

- Школьное меню
- Театр на тарелке
- Здоровье на кухне
- Лучший рецепт здоровой пищи

##### Исследовательские работы

- Анализ качества яблочного сока, реализуемого в розничной торговле города Съзрани
- Обнаружение антибиотиков в мясной продукции на примере тетрациклина в условиях школьной лаборатории
- Изучение химического состава наиболее употребляемых сортов кваса в условиях школьной лаборатории
- Обнаружение нитратов в овощах и фруктах, реализующихся в торговых точках города Съзрани

проблемы, касающейся здорового питания. И здесь большую помощь оказывают родители.

### Направление «Давай помогу»

Беседы, лекции, круглые столы, классные часы, викторины с учащимися («Здоровая еда – здоровая нация!», «Что мы едим и пьем?» и др.)

Оформление уголков здоровья, выпуск буклетов, брошюр по обучению основам здорового сбалансированного питания

Технологические конференции для родителей и учащихся с дегустацией блюд

Конкурс рисунков, плакатов, домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».

Родительские собрания («Организация горячего питания в школе», «Формирование культуры здорового питания» и др.) с демонстрацией презентационных материалов

#### Третье направление «Давай помогу»

Для осуществления этого направления привлечены волонтеры Совета старшеклассников, пресс-центр, родители.

Совместные различные мероприятия, способствуют формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека, как у родителей, так и у детей.

#### Этап развития.

Проект будет продолжаться, так как получены положительные результаты и отзывы. А именно:

- Механизм реализации проекта определяет взаимосвязанный комплекс мероприятий, направленных на решение цели и задач.
- Проект предусматривает проведение широкой разъяснительной и профилактической работы среди учеников и их родителей.
- Введение в учебно - воспитательный процесс совместных различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека как у родителей, так и у детей.
- Проект предполагает разнообразные формы и методы его реализации, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающие непосредственное участие учеников и родителей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Опыт, полученный в ходе реализации, будет представлен на педагогических конференциях



	различного уровня, на расширенном (открытом) заседании Окружного родительского собрания с участием широкой родительской общественности образовательных организаций округа.
Модули программы воспитания, в которых реализуется воспитательный проект (указать название вариативных и/или инвариантных модулей)	<p>Данный проект реализуется в следующих модулях программы воспитания ГБОУ СОШ №4 г.о. Сызрань:</p> <p>Модуль «Классное руководство» (классные часы, внеклассные мероприятия)</p> <p>Модуль «Школьный урок» (при изучении биологии, химии, ОБЖ, окружающий мир, элективных курсов)</p> <p>Авторская программа предпрофильного курса «Здоровье на тарелке» Ермолаевой Е. О.</p> <p>Авторская программа «Экология человека» Лашкиной Т.Н.</p> <p>Модуль «Курсы внеурочной деятельности»</p> <p>Программа «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. М.: Просвещение, 2014</p> <p>Программа состоит из трех содержательных модулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Разговор о здоровье и правильном питании» — для 1-4 классов</li> <li>• «Две недели в лагере здоровья» — для 5-6 классов</li> <li>• «Формула правильного питания» — для 7-8 классов</li> </ul> <p>Модуль «Работа с родителями» (родительские собрания, совместные мероприятия)</p> <p>Модуль «Детские общественные объединения» (проведение мероприятий, научное общество учащихся)</p> <p>Модуль «Самоуправление» (проведение мероприятий, проектная и исследовательская деятельность)</p>
Методы реализации воспитательного проекта	<p>1. <b>Наглядный</b> (иллюстративный рассказ (лекция) с обсуждением наиболее сложных вопросов; проведение дидактических игр; экскурсии).</p> <p>2. <b>Словесный</b> (беседы, дискуссии, проведение игр, в том числе интерактивных, разбор жизненных ситуаций; проведение викторин, конкурсов, тематических вечеров).</p> <p>3. <b>Практический.</b></p>
Формы реализации	Работа в данном направлении реализуется в

<p>воспитательного проекта</p>	<p>рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Интегрированные уроки</li> <li>• Классные часы</li> <li>• Воспитательные мероприятия</li> <li>• Проектная и исследовательская деятельность</li> <li>• Практические занятия</li> <li>• Встречи со специалистами лечебно – оздоровительных учреждений</li> <li>• Выпуск газет, тематических радиопередач, школьных новостей.</li> <li>• Родительские собрания</li> </ul>
<p>Воспитательные результаты ОО</p>	<p>К участию в проекте привлечено 1024 участников, из которых:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 623 обучающихся школы;</li> <li>• 367 родителей и законных представителей;</li> <li>• 24 педагога;</li> <li>• 4 специалиста медицинской клиники «Современная диагностика»;</li> <li>• 2 медицинских работника;</li> <li>• 4 работника столовой.</li> </ul> <p>В ходе реализации проекта оформлено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 стенда: в столовой и фойе школы</li> <li>• 14 уголков о правильном питании;</li> <li>• 3 памятки для учащихся;</li> <li>• 3 памятки для родителей.</li> </ul> <p>Созданы 2 видеофильма о ходе реализации проекта, 1 интерактивное наглядное пособие для обучающихся, родителей и педагогов «Здоровье на тарелке» (по принципу афишной тумбы – описание и фото прилагаются).</p> <p>Нам удалось объединить учителей, учащихся и родителей в образовательном процессе</p> <p>81% родителей участвовали в проекте вместе с детьми</p> <p>52% отметили изменение пищевых привычек ребенка на более здоровые</p> <p>75% начали потреблять больше овощей, фруктов и кисломолочных продуктов</p> <p>Результаты анкетирования родителей показал положительные изменения в отношении питания.</p>
<p><a href="#">Ссылка на методику расчета целевых показателей</a></p>	



<p>федерального проекта «Успех каждого ребенка»</p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/1UP0ehNlqYgHFMrnXnZxnqiQpbNiEFYv6/view?usp=sharing">[https://drive.google.com/file/d/1UP0ehNlqYgHFMrnXnZxnqiQpbNiEFYv6/view?usp=sharing]</a></p>		
Наименование	Показатели	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Число детей от 5 до 18 лет, обучающихся / участвующих в мероприятиях детских технопарков «Кванториум» (мобильных технопарков «Кванториум») и других проектов, направленных на обеспечение доступности дополнительных общеобразовательных программ естественнонаучной и технической направленностей, соответствующих приоритетным направлениям технологического развития РФ.</li> </ul>	<p>"Кванториум" 282 человека</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Число обучающихся-участников цикла открытых онлайн-уроков, реализуемых с учетом опыта цикла открытых уроков «Проектория», «Уроки настоящего»</li> </ul>	<p>"Проектория" 150 человек</p> <p>Уроки настоящего 9 человек</p>	

или иных аналогичных по возможностям, функциям и результатам проектов, направленных на раннюю профориентацию.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Число детей, получивших рекомендации по построению индивидуального учебного плана в соответствии с выбранными профессиональными компетенциями (профессиональным и областями деятельности), в т.ч. по итогам участия в проекте «Билет в будущее».</li> </ul>	Билет в будущее 63 человека	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Число детей, участвующих в реализации программ образовательного фонда «Талант и успех».</li> </ul>	Талант и успех 58 человек	

### Приложение:

Интерактивное наглядное пособие для обучающихся, родителей и педагогов «**Здоровье на тарелке**» (изготовлено по принципу афишной тумбы – фото прилагается) - авторская разработка школы.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здорового питания через широкое привлечение детей, родителей, педагогов к участию в деятельности по просвещению всех субъектов образовательной деятельности по вопросам организации питания и формирования культуры здорового питания (статьи, интересные факты, факты, фото, в том числе с событий, мероприятий проекта, анкеты, рецепты здорового питания,

рубрика «Спрашивайте – отвечаем!», отзывы о качестве школьного питания, пресс-релизы и отзывы о мероприятиях проекта «Правильно питаться – здоровья набираться» и т.д.)

Материалы, размещенные на тумбе, регулярно обновляются обучающимися, семьями обучающихся, педагогами специалистами медицинской клиники «Современная диагностика» и др.

Координацию работы, сбор, размещение, смену материалов осуществляет Пресс-центр обучающихся и Совет родителей школы.



# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

### Уважаемые взрослые! Дорогие ребята!

Здоровье человека зависит от того, как он питается. Правильное питание – это залог здоровья и долголетия. Давайте вместе узнаем, как правильно питаться.

**Правило тарелки:** 50% овощей и фруктов, 25% белков (мясо, рыба, яйца), 25% углеводов (хлеб, крупы).

**Режим питания:** 3-4 приема пищи в день, не переедать, не есть на ночь.

**Философия здорового питания:** ешьте разнообразно, пейте много воды, избегайте фаст-фуда.

### ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

50% Овощи и фрукты  
25% Белки (мясо, рыба, яйца)  
25% Углеводы (хлеб, крупы)

### РЕЖИМ ПИТАНИЯ

3-4 приема пищи в день  
Не переедать  
Не есть на ночь

### ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Ешьте разнообразно
- Пейте много воды
- Избегайте фаст-фуда
- Не ешьте на ночь
- Не переедайте
- Ешьте медленно
- Не ешьте жареную пищу
- Избегайте сладких напитков
- Ешьте больше овощей и фруктов
- Пейте больше воды
- Избегайте алкоголя
- Не ешьте много соли

### МЕНЮ на 1500 ккал

Завтрак: Овсянка, яйцо, фрукты  
Обед: Суп, мясо, овощи  
Ужин: Рыба, овощи, хлеб


**СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА** ул. Октябрьская, 22 www.mod163.ru  
 +7-927-614-05-69 id-6163@yandex.ru

# ИНФОРМАЦИЯ























