Школьный проект
"Разговор о правильном питании".

Актуальность проекта

Зная, сто пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, возникает множество вопросов: что полезно, а что нет, как надо правильно питаться, как разобраться во всем этом многообразии продуктов без ущерба своему здоровью. Недостаток информации, времени спокойно поесть, красочно оформленная реклама в магазинах и по телевизору приводит к тому, что очень часто уже в школьном возрасте у детей болят животы, желудки, рано портятся зубы, ребята уже в начале дня испытывают слабость. Обсуждая данную проблему, мы поняли, что если мы хотим вырасти здоровыми, то необходимо как можно больше знать о здоровом питании, и следовать ему.

Цель проекта

Формирование основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи проекта

Сформировать понятие о правильном питании.

Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью.

Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания.

Развить представление подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять здоровье.

Расширить знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.

Развить навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Проектировать свою жизнедеятельность согласно полученным результатам исследований.

Развить представления о социокультурных аспектах питания.

Содержание проекта

1. Информационно-методическая работа с обучающимися 1-11 классов.

2. Проведение тестирований, конкурсов рисунков, плакатов, буклетов, презентаций, агитация за здоровое питание через выступление агитбригады по здоровому питанию, через проведение тематических классных часов и викторин.

3.Создание обучающимися буклетов, газет, роликов, презентаций, написание стихотворений, развитие исследовательской деятельности среди школьников.

4. Это проект даёт нам возможность ещё раз заострить внимание обучающихся на выборе здорового питания. Изучая эту тему нам необходимо дать нашим детям представление о полезных и вредных продуктах, воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

5. Совершенствование системы просветительской работы с учащимися, их родителями (законными представителями), педагогами

Ключевые события (дорожная карта проекта)

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Категория участников
1.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, окружающий мир, ОБЖ)	В течение учебного года	Учителя - предметники
2.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках внеурочной деятельности (беседы, классные часы)	В течение учебного года	1-11
3.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания, работы школьной столовой	Октябрь, январь	1-11
4.	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» (ежедневная классная зарядка)	В течение года	1-11
5.	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	В течение года	1-4
6.	Что можно есть в походе	Октябрь	Отряд «Здоровье»
7.	Оформление стенда «Здоровым быть модно!» (тема «Правильное питание - залог долголетия!»)	Ноябрь	Социальный педагог
8.	Кулинарное путешествие по России	Октябрь	4
9.	Радиопередача «Я за здоровое питание»	Декабрь, апрель	1-11
10.	Анкетирование, мониторинг, тестирование по вопросам организации питания, работы столовой, качества приготовления пищи, вкусовых пристрастий.	В течение года	1-11
11.	Проведение уроков - здоровья: «Коктейль здоровья», «Винегрет–шоу», «Витаминка» и др.	В течение года	5-6
12.	Беседа с учащимися 1-4 классов «Здоровое питание – залог здоровья»	Октябрь	1-4
13.	Классные часы: - «Горькая, правда, о сладком лимонаде»; - «Культура здорового питания»; - «Летом укрепляем организм»; - «Питание во время подготовки к экзаменам»	Ноябрь Январь Март	1-7
14.	Конкурс рисунков среди учащихся 1-4 классов «Особенности национальной кухни»	Декабрь	1-4

15.	Круглый стол для старшеклассников «Ты есть то, что ты ешь»	Декабрь	9-11
16.	Конкурс мультимедийных проектов для учащихся 7-8 классов «Традиции и культуры питания. Кухни народов мира»	Март Апрель	7-8
17.	Урок-диспут «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	Февраль	5-6
18.	Диспут «Что значит быть здоровым?»	Апрель	10
19.	Освещение вопросов правильного питания школьников в социальных сетях	В течение года	
20.	Конкурс буклетов о правильном питании 8-9 классы	Декабрь	8-9
21.	Организация выставок литературы: «Правильное питание - основа здоровья», «Питаемся полезно», «Что нужно есть»	В течение года	1-11
22.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	Социальный педагог
23.	Проведение мониторинга отношения обучающихся к организации горячего питания в школе.	1 раз в четверть	Классные руководители
24.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирование у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в четверть	1-11
25.	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	2 раза в год	1-11
26.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	
27.	Родительский лекторий: «Правильное питание детей дома»	Декабрь	1-11

28.	Презентация блюд школьной столовой	Декабрь	1-11
29.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания школьников, работы школьной столовой	Октябрь, март	1-11
30.	Подведение итогов реализации проекта		