



# СБОРНИК ПРОЕКТОВ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»

Москва-Воронеж, 2023-2024 г.

# ОРГАНИЗАТОРЫ

Автономная некоммерческая организация «Академия проектных технологий и научных экспертиз»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный университет инженерных технологий»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет)

## **При поддержке Фонда президентских грантов**

В сборнике представлены презентации социально значимых проектов участников и победителей Межрегионального конкурса «Будь с нами!», направленных на пропаганду ЗОЖ и профилактику заболеваний.

Проекты представлены в авторской редакции.

Копирование, размножение, распространение, перепечатка (целиком или частично), или иное использование материалов без письменного разрешения авторов не допускается!



**МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»  
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ**

## **Разработка диетического питания, как профилактика диабета II типа**

**Команда проекта:**

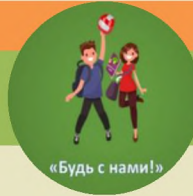
**студенты ВГМУ им. Н.Н. Бурденко  
лечебного факультета, группа 116**

**Леонова Александра, Щепеткова Мария, Сидельникова София  
педагог – координатор**

**Гладышева Ольга Валерьевна,  
ассистент кафедры биологии, кандидат сельскохозяйственных  
наук**

**Воронеж – Москва, 2023 г.**

## Актуальность проекта



Распространенность сахарного диабета заставляет отнести данное заболевание к пандемии неинфекционного характера 21 века. Учитывая течение заболевания и наличие тяжелых осложнений, можно сказать, что сахарный диабет представляет собой серьезную медико-социальную проблему.

**Проект направлен** на просвещение студенческой молодежи в области здорового питания, приобретение ими навыков по разработке собственного суточного рациона и приготовлению блюд, отвечающих принципам рационального питания.

Молодые люди, закончившие школу и уехавшие учиться в другой город, очень часто не поддерживают культуру питания, которая сложилась в семье, по следующим причинам: нет времени на приготовления пищи или не хочется готовить, проще заказать «фаст-фуд» или перекусить на бегу; недостаток средств на полноценные приемы пищи в предприятиях общественного питания из-за неправильного планирования бюджета.

У современной молодежи потерян интерес к правильному питанию. В меню, которое мы предлагаем преобладают блюда вареные и тушеные, что предпочтительнее жареных, исходя из принципов здорового питания.



### Цель проекта

Разработка диетического питания, снижающее риск развития сахарного диабета 2 типа, сохраняющее и улучшающее здоровье за счет наличия в нем низкокалорийных блюд с минимальным количеством сахара.

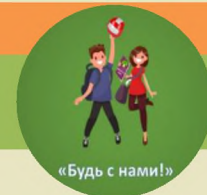
### Задачи проекта

1. Изучить принципы диетического питания для предотвращения диабета II типа.
2. Разработать рацион питания для студентов, с целью профилактики сахарного диабета II типа.
3. Разработать рецептуры десертов с минимальным количеством сахара.
4. Просвещение студенческой молодежи в области здорового питания, их мотивация к правильному питанию

### Целевая группа

Студенты высших и средних профессиональных учебных заведений города Воронежа.

## Направление проекта



### Информационное направление :

- Создание группы в социальной сети «Вконтакте» «Здоровое питание ВГМУ им. Н.Н. Бурденко», для привлечения внимания студентов.
- Буклет: Диетическое питание, как профилактика диабета II типа
- Рацион питания на неделю для студента, с целью профилактики сахарного диабета II типа.
- Полезную информацию о здоровом питании.

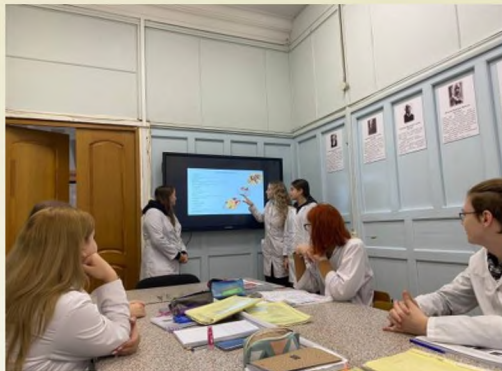
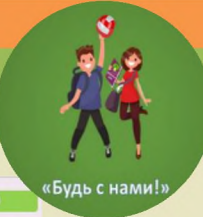


<https://vk.com/healthisalways>

### Методическое направление :

- Тренинги, которые мы провели в нескольких группах нашего университета.
- Рассказали студентам о том, что такое сахарный диабет II типа, чем он опасен, какие продукты стоит употреблять, а какие желательно исключить из своего рациона, чтобы избежать это страшное заболевание.
- Представили презентацию, на которой показали меню на каждый день с фотографиями блюд, а также рассказали простые рецепты сладостей с низким содержанием сахара, чтобы доказать студентам, что сладости могут быть не только вкусными, но и полезными.

# Тренинг : Диетическое питание, как профилактика диабета II типа



### НАБОР ПРОДУКТОВ:

**Хлеб и злаковые изделия:** хлеб, хлебобулочные изделия равной, сопоставимой энергетической стоимости на эквивалент отвари: на слабокислое и рыхлое булочки (1-2 яйца в мякне).

**Блюда из мяса и птицы** (говядина, телятина, нежирная свинина, птица, кролик) в отварном и запеченном виде.

**Блюда из рыбы:** из нежирных сортов (судак, треска, щука, навага, сайда) в отварном и запеченном виде.

**Блюда из овощей и растительной зелени:** капуста белокачанная, цветная, салат, брокколи, редис, огурцы, кабачки, картофель, свекла, морковь) отварные, сырые и тушеные.

**Блюда из гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий:** в ограниченном количестве (крупы и макаронные изделия, фасоль, горох, чечевица, красная смородина, клюква и др.) в сыром виде, в виде соусов, супов-пюре.

**Блюда из яиц:** не более 1шт. на день в виде омлетов или яичницы и яички в другом виде (Молочко, молочные продукты и блюда из них: молоко, кефир, простокваша, творог и т.п. в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве).

**Соусы и приправы:** нежирные соусы на овощном отваре, томатный соус, в томатном, мясном, сливочном и в виде салатов, винегретов, заливной нежирной рыбы.

**Напитки:** чай, чай с медом, кофе нежирный, томатный сок, фруктово-ягодные соки из сока сахарных фруктов.

**Жиры:** всего 30 г в день (сливочное масло + растительное масло).

### ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА:

- Возраст** – 45 лет и старше
- Наличие семейного анамнеза**, наследственность по заболеванию. Наличие СД 2 типа у одного из родителей повышает вероятность заболевания.
- Избыточная масса тела** и ожирение (ИМТ более 25 кг/м<sup>2</sup>). Риск заболеть СД при снижении 1 кг веса в 2 раза. А при снижении 3 ст. риск заболеть СД возрастает в 10 раз.
- Гиподинамия** (привычно низкая физическая активность).
- Нарушение углеводного обмена** и анамнез (предиабет: нарушение толерантности к глюкозе, гипергликемия натощак).
- Наличие сердечно-сосудистой патологии.**

### ПОЛЕЗНЫЕ ДЕСЕРТЫ

**ПАЙ-НОМЕТЫ**

- Финанс или другие софиты (10 шт равной проп. 1 шт)
- вазо 1 ст. ложка
- В течение 15 минут финанс и софиты добавлять в кашу. Это поможет улучшить и снизить их калорийность софитов.

**ЧАЙ ПУДИНГ**

- сметана (2 ст.ложки)
- растительное масло (100-150 мл)
- Фрукты, орехи на вкус

**ОМЕЛЕТЫ**

- сметана 3 ст.ложки
- Яйца 3 шт
- Лимонный сок (1 чайная ложка)
- Лимонный сок (1 чайная ложка)
- Лимонный сок (1 чайная ложка)

### ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ:

- ограничить непусуемые напитки, алкоголь, кофе.
- увеличить калорийность рациона при избыточном весе тела.
- соблюдать режим питания (5-6 раз в день).
- использовать продукты с низким (менее 5%) гликемическим индексом (ГИ), чтобы повысить способность умеренно повышать уровень сахара в крови (радиус с низким ГИ предусматривает употребление большого количества овощей, фруктов и продуктов из зерна крупного помола).

### Пример меню на один день.

**Завтрак**  
 • Творожная каша на молоке с вареным яйцом, чай без сахара (230 ккал)

**Второй завтрак**  
 • Творог 5% жирности с яблоком (173 ккал)

**Третий завтрак**  
 • Отварное куриное филе с тушеной свеклой и варено-фасольным пюре (550 ккал)

**Полдник**  
 • Запеченное яблоко с творогом, медом и кефиром 1% СДЖ (400 ккал)

**Ужин**  
 • Белая рыба на овощной подливке со сметаной и картофелем (540 ккал)

**Итого:** 1212 ккал, 108,8 г У, 140,96 г Ж, 95,96 г В.

### Людмила Калмыкова (28 г белого хлеба или 12 г углеводов) может быть заменена:

- на 20 г черного хлеба
- на 1 г сливочного масла, манной крупы 60-70 г, картофеля 150-200 г, макароны или макарончики 150 г, пшеницы 150-170 г, макарон 280 г, помидоров

**Людмила Калмыкова (28 г белого хлеба или 12 г углеводов) может быть заменена:**

- на 20 г черного хлеба
- на 1 г сливочного масла, манной крупы 60-70 г, картофеля 150-200 г, макароны или макарончики 150 г, пшеницы 150-170 г, макарон 280 г, помидоров

**Людмила Калмыкова (28 г белого хлеба или 12 г углеводов) может быть заменена:**

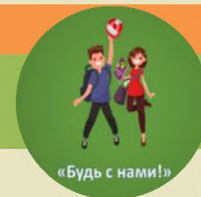
- на 20 г черного хлеба
- на 1 г сливочного масла, манной крупы 60-70 г, картофеля 150-200 г, макароны или макарончики 150 г, пшеницы 150-170 г, макарон 280 г, помидоров

### Диетическое питание, как профилактика диабета II типа

**Сладкий диабет 2-го типа** (инсулиннезависимый диабет) - метаболическое заболевание, характеризующееся хронической гипергликемией, развивающейся в результате нарушения секреции инсулина или снижения его взаимодействия с клеточной тканью.

**Команда проекта:**  
 студенты ВЕДУ им. И.И. Бурачки  
 преподаватель Физкультуры, группа 116  
 Людмила Александровна  
 Штепана Марья  
 Светлана Николаевна

# Уникальность проекта



На основе изученной информации, мы самостоятельно создали диетическое меню, которое будет по карману любому студенту. Ведь блюда из нашего меню содержат простые, а главное легкие в приготовлении продукты такие, как куриное филе, индейка, белая рыба, овсяная и гречневая крупы, фрукты, овощи и многое другое.



### Полезные десерты

**• СЫРНИКИ**  
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- сливки 10% жирности 2,5% сливки
- разрыхлитель 2-3 пакетика
- сахарная пудра
- сахар
- яйца

Как готовить:

- 1.Сливки взбить венчиком, сформировать шарики.
- 2.Добавить им разрыхлитель, сахар, аккуратно перемешать венчиком.
- 3.Дать сладким остыть.

**• ЧАЙ ВУ-ДЖИ**  
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- сливки 10% жирности
- разрыхлитель 2-3 пакетика
- фрукты, ягоды по вкусу

Как готовить:

- 1.Залить сливки чаем, добавить в него по вкусу фрукты и ягоды.
- 2.Сверху добавить фрукты, ягоды.

**• ПИЛОНЧЕТИ**  
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- фарш или другое мясо (300 гр)
- лук 1 шт.
- чеснок

Как готовить:

- 1.В фарш добавить лук, чеснок, добавить соль по вкусу. Все хорошо перемешать и сформировать котлеты.
- 2.Жарить на масле обжарить в сковороде или на гриле.
- 3.Посыпать и запанировать на 15-20 минут.

**Понедельник:**

**Завтрак:** Гречневая каша на молоке с вареным яйцом, чай без сахара. (230 ккалорий)

**Второй завтрак:** Творог 5% жирности с яблоком. (193 ккалории)

**Обед:** Отварное куриное филе с тушеной свеклой и картофельным пюре. (350 ккалорий)

**Полдние:** Запеченное яблоко с творогом, медом и кефиром 1%. (251 ккалория)

**Ужин:** Белая рыба на овощной подушке из кабачка и картофеля. (360 ккалорий)

**Калорийность рациона:** 1584 ккалории; Б: 121,2; Ж: 35,83; У: 194,96; РСХ: 91%

---

**Вторник:**

**Завтрак:** Овсяная каша на молоке с яблоком, чай с лимоном, без сахара. (290 ккалорий)

**Второй завтрак:** Смузи (натуральный йогурт, замороженные ягоды и фрукты). (210 ккалорий)

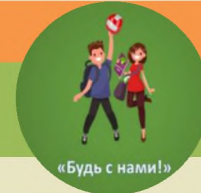
**Обед:** Куриный суп с бурым рисом, паровая котлета из индейки с тушеной стручковой фасолью и гречневой крупой. (451 ккалория)

**Полдние:** Салат из капусты с яблоком, бутерброд с сыром. (225 ккалорий)

**Ужин:** Лепешки голубцы из курицы, чай без сахара. (350 ккалорий)

**Калорийность рациона:** 1523 ккалории; Б: 81,88; Ж: 47,84; У: 206,74; РСХ: 90%

# Анкетирование студентов

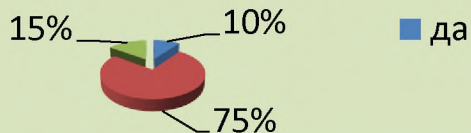


## Результаты анкетирования

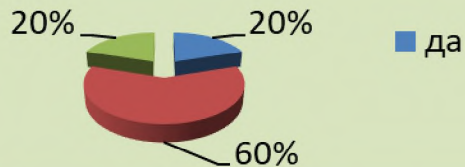
1. Знаете ли вы что такое сахарный диабет 2 типа и чем он отличается от...



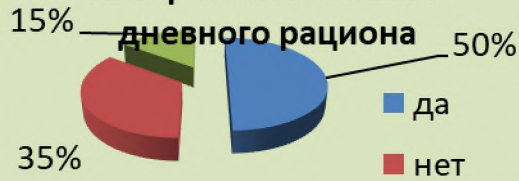
2. Знаете ли вы употребление каких продуктов может...



3. Придерживаетесь ли вы правильного питания



4. Учитываете ли вы калорийность вашего дневного рациона



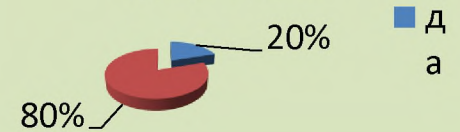
5. Употребляете ли вы рекомендованные 2 литра воды в день



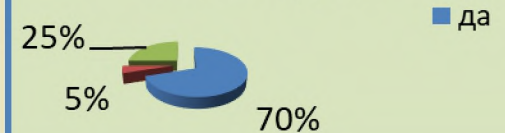
6. Часто ли вы перекусываете снеками, чипсами, фастфудом



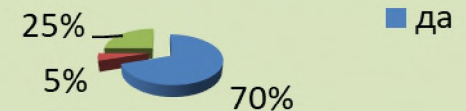
7. Разнообразно ли ваше меню в течение дня/недели



8. Верите ли вы то, что можно питаться вкусно и полезно, даже в...



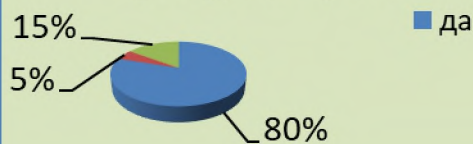
9. Задумываетесь ли вы над тем, как питание сказывается на вашем...



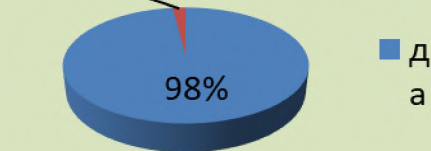
## Результаты анкетирования



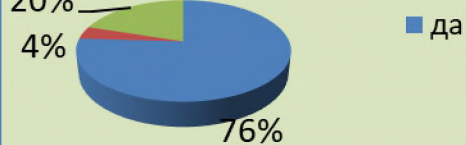
1. Узнали ли вы для себя что-то новое после проведения тренинга



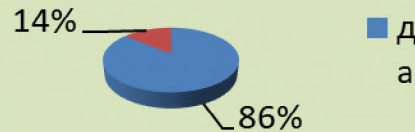
2. Считаете ли полезным наше меню



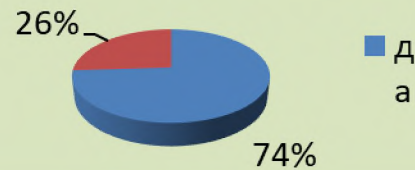
3. Смогли бы вы сами готовить такие блюда во время учебного процесса



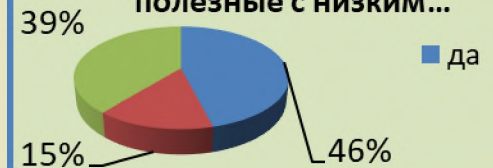
4. Поменяли ли вы свое представление о том что полезные продукты тоже...



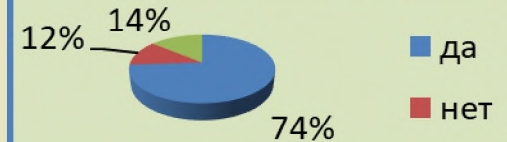
5. Готовы ли вы изменить свой рацион питания



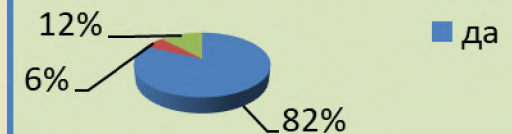
6. Сможете ли заменить вредные сладости на полезные с низким...



7. Готовы ли вы брать с собой на учебу полезные перекусы приготовленные своими...



8. Будете ли вы использовать наше меню при составлении своего...



## Результаты проекта



### Количественные:

- Приняли участие в анкетировании - 50 человек
- Подписались на группу «Здоровое питание ВГМУ им. Н.Н. Бурденко» - 220 человек
- Ознакомились с разработанным меню (пост в группе в Вконтакте) - 665 человек
- Поменяли взгляды о своем питании - 40 человек
- Узнали о том, какие продукты могут привести к сахарному диабету II типа - 50 человек
- Готовы изменить свой рацион - 37 человек
- Могут заменить вредные сладости на полезные - 23 человека
- Считают полезными наши буклеты - 43 человека

### Качественные:

В результате анкетирования мы выявили:

- Многие студенты не ознакомлены с таким заболеванием как сахарный диабет II типа, и чем он отличается от I типа;
- Большинство студентов не следит за своим питанием и перекусывают вредными сладостями и фаст-фудом; не знают сколько калорий нужно употреблять в течении дня, и в каких продуктах содержится большое количество белков, жиров и углеводов, для правильной работы нашего организма;
- Студенты считают, что правильное питание это дорого и недоступно, но своим проектом мы доказали обратное.

## Заключение



Формирование культуры питания студентов является на сегодняшний день одной из важнейших проблем формирования здоровьесберегающего поведения студента. Умение организовать свое питание, учитывая индивидуальные особенности, состояние своего здоровья, режим учебной деятельности, умение контролировать свой вес одно из немаловажных условий сохранения здоровья студента.

Не следует забывать, что правильный режим питания благоприятствует трудоспособности и является одним из важнейших условий нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, питание является мощным фактором, который оказывает огромное влияние на здоровье людей. Оно обеспечивает рост, развитие, иммунный статус, защитную и протекторную функции организма. При соблюдении всех принципов здорового питания, взамен студенты получают отличное самочувствие, крепкий иммунитет, нормальный вес и меньшую утомляемость.





МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»  
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

## Мифы о воде

(название проекта)

**Команда проекта**  
**Арчаков А., Беккер В., Корчагина А.,**  
**Муковников А., Штыкова П.**  
**учащиеся 3б класса**  
**МБОУ «Гремяченская СОШ»**  
**г. Воронеж,**  
**педагог – координатор**  
**Бердникова Ирина Николаевна,**  
**учитель начальных классов**

Воронеж – Москва, 2023 г.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Проблема проекта: недостаток достоверной информации о правильном приеме воды у учащихся нашего учебного заведения.

У младших школьников нашего образовательного учреждения сложилось неправильное представление о потреблении воды. Наша работа поможет ученикам развеять мифы, избежать обезвоживания, водной интоксикации и извлечь полезную и правдивую информацию о данном источнике энергии.

## **НАШ ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЕКТА:**

- **провести различные опыты с водой, изучить ее свойства и агрегатное состояние, в ходе опытов изучить, какая вода наиболее пригодна для потребления;**
- **провести интервью с детским врачом, развеять мифы о потреблении воды;**
- **проинформировать сверстников о том, какие риски несет неправильное потребление воды.**

## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

**Информирование сверстников о ложной и правдивой информации о потреблении воды для уменьшения риска возникновения заболеваний, таких как водная интоксикация, отравления и обезвоживание.**

## **ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:**

**Младшие школьники МБОУ «Гремяченская СОШ».**

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

### ПРОВЕЛИ

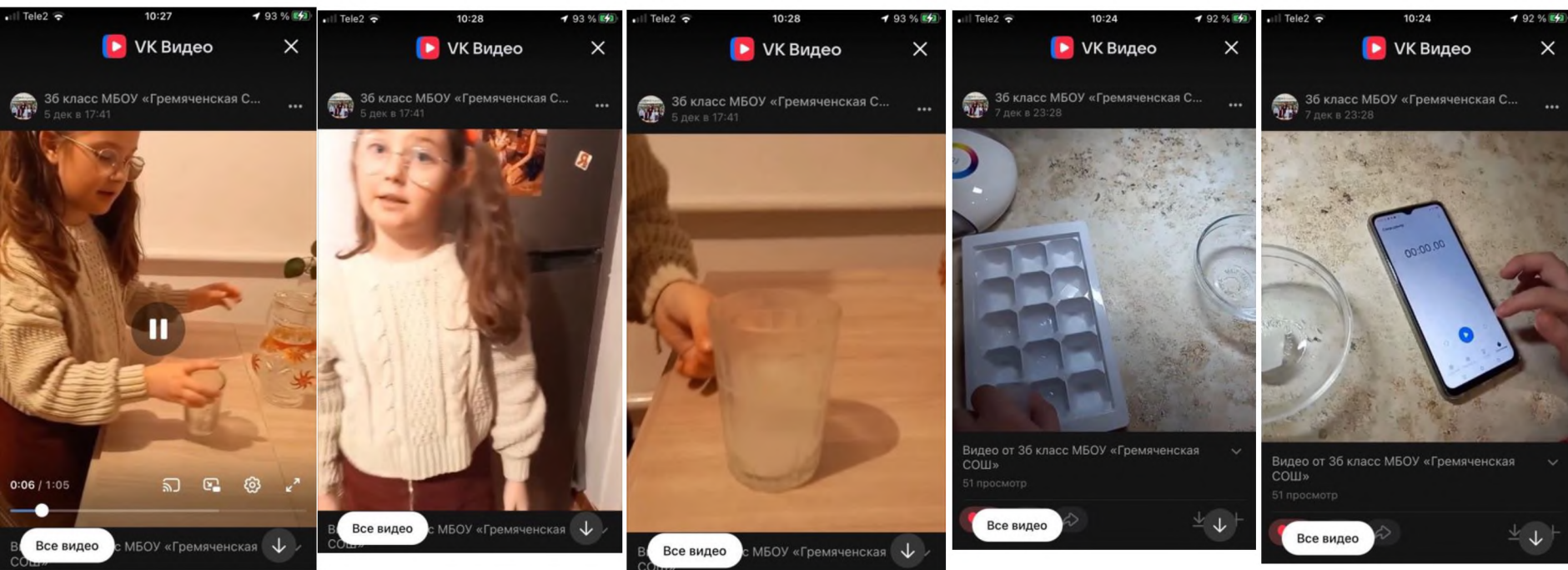
#### -МЕРОПРИЯТИЕ 1 «Анкетирование»

С помощью анкетирования удалось выяснить, что большая часть класса имеет ложные представления о правильном употреблении воды.



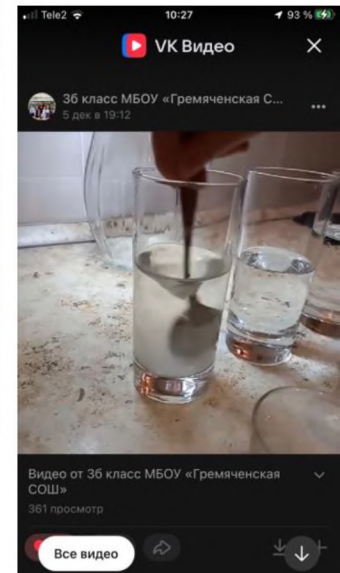
## -МЕРОПРИЯТИЕ 2 «Проведение опытов с водой в домашних условиях»

Нам удалось больше узнать об агрегатном состоянии воды, а так же ее свойствах. Например, мы убедились, что при низких температурах вода имеет свойство изменять свое агрегатное состояние и превращаться в лед. При повышении температуры происходит обратный процесс.



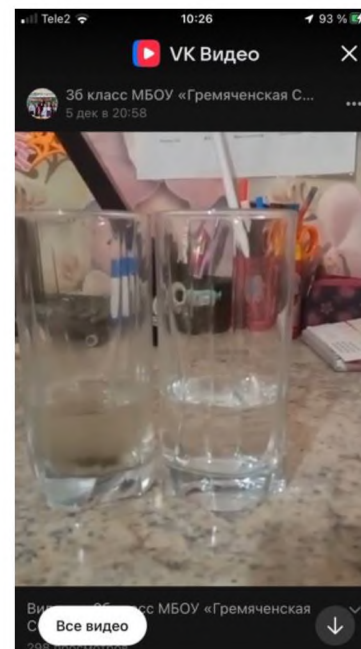
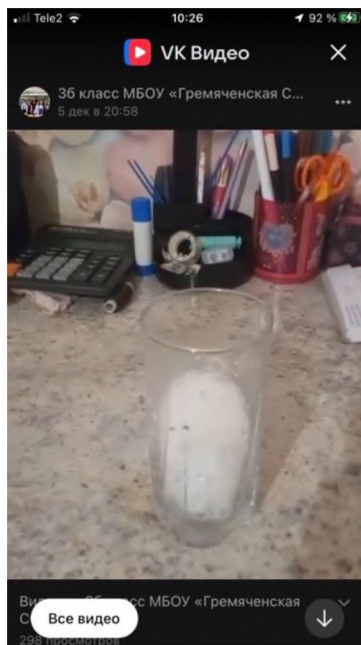
## МЕРОПРИЯТИЕ 2 «Проведение опытов с водой в домашних условиях»

При нагревании вода превращается в водяной пар. Также с помощью опытов мы обнаружили тот факт, что некоторые вещества растворяются в воде, а некоторые нет.



## МЕРОПРИЯТИЕ 2 «Проведение опытов с водой в домашних условиях»

Мы сравнили воду из крана и воду, которая образовалась от таяния снега – вторая оказалась мутного цвета с заметным осадком.



### **МЕРОПРИЯТИЕ 3 «Проведения опыта в классе с биологом школы»**

**Биолог рассказал нам, что такое обезвоживание, водная интоксикация, отравление и водный баланс.**

**Оказывается, даже чистой водой можно отравиться, если пить ее слишком много.**



**Затем нам удалось провести ряд опытов с микроскопом. В нашем распоряжении было 6 образцов различной воды: из под крана, фильтрованная, визуально чистый и грязный снег, вода из вазы с цветами и настоявшаяся несколько дней вода мутного цвета.**



**Мы сделали вывод, что для питья пригодна фильтрованная и вода из под крана, так как она проходит очистку и в ходе эксперимента нам не удалось выявить серьезных отличий такой воды от фильтрованной.**



#### **МЕРОПРИЯТИЕ 4 «Интервью с педиатром»**

**Арчакову Алексею удалось провести интервью с педиатром нашей сельской амбулатории (своей родной бабушкой). Детский врач ответил нам на ряд вопросов о мифах, которые бытуют в обществе.**



**Интервью с детским врачом МБУЗ «Гремяченская амбулатория» Козыревой Неллей Викторовной.** Вопросы задаёт ученик 3б класса Арчаков Алексей (в рамках проекта «Будь с нами»).

**1. Действительно ли необходимо выпивать 2 литра воды в день?**

- Да. Облегчение работы внутренних органов. Жидкость снижает нагрузку на печень и почки, выводит из организма шлаки, токсины. Для борьбы с усталостью.

**2. Сколько человек может прожить без воды?**

- Три дня.

**3. Можно ли запивать еду?**

- Да, можно. Запивая пищу можно улучшить ее движение по пищеводу в желудок. А в желудке вода помогает размягчить пищевой комок и облегчить переваривание. Далее вода участвует в транспортировке питательных веществ по организму и выведении отходов жизнедеятельности.

#### **4. Нужно ли пить воду во время занятий спортом?**

- Да, это необходимо. Пить надо маленькими глотками.

#### **5. Правда ли, что вода очищает организм от вредных веществ?**

- Да, это действительно так.

#### **6. Вся ли вода одинаково полезна?**

- Нет. Пить надо чистую воду, без вредных примесей.

#### **7. Важна ли вода для здорового образа жизни?**

- Да. Чистая питьевая вода повышает защиту организма от стресса. Она разжижает кровь, помогает сердечно-сосудистой системе. Здоровый образ жизни основан на правильном питании, активности и потреблении чистой воды.

#### **8. Нужно ли выпивать с утра стакан воды натощак?**

- Да. Пить воду с утра надо не торопясь. Объём жидкости индивидуален., но желательно не превышать 450 мл. Лучше использовать фильтрованную воду. Она не содержит вредных веществ и сохраняет полезные микроэлементы.



**МЕРОПРИЯТИЕ 6.** «Проведение классного часа в первом классе»  
Участники проекта поделились найденной и проверенной информацией с первоклассниками, подготовив для них выступление и видеоролики.



## **МЕРОПРИЯТИЕ 7.** Выявление интересных фактов о воде.

Штыковой Полине удалось выделить несколько интересных фактов о воде.

- Примерно 70% планеты Земля покрыто водой. Но только 1% этой воды пригоден для питья!
- Во всем мире 1 миллиард 100 миллионов человек совсем не имеют доступа к воде.
- Потребность человека в воде крайне велика. Она находится на втором месте после потребности в кислороде. Вода необходима для жизни.
- Большинство людей выпивает недостаточное количество воды в день, не говоря уже о ее качестве.
- Сокращение количества воды в организме на 2% может привести к уменьшению умственных и физических показателей на 20%.
- Человек за всю свою жизнь выпивает в среднем 35 тонн воды.

- Один из самых водянистых продуктов – арбуз. Он на 93% состоит из воды.
- Самая опасная вода в мире находится на Сицилии в одном из озер. Со дна озера бьют 2 источника концентрированной кислоты, отравляющей воду.
- В Азербайджане есть горячая вода! От спички вода загорается голубым пламенем из-за присутствия метана.
- В Алжире находится озеро из чернил. Водой этого озера можно писать на бумаге, и чернила никогда не заканчиваются!
- В Антарктиде есть озеро, вода в котором в 11 раз солонее морской и может замерзнуть только при температуре  $-50$  градусов Цельсия!

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА**

### **Количественные:**

**Приняли участие в анкетировании – 16 человек;**

**Приняли участие в выставке рисунков – 8 человек;**

**Приняли участие в мероприятиях – 31 человек;**

**Выучили правила потребления воды – 31 человек;**

**Провели опыты и эксперименты с водой – 10 человек**

**Решили изменить свое отношение к воде или больше времени уделять ЗОЖ – 31 человек.**

### **Качественные:**

**В результате анкетирования мы выявили, что проблема незнания достоверных фактов о потреблении человеком воды остро стоит в нашем учебном учреждении.**

**Нам удалось на основе результатов анкетирования скорректировать план реализации проекта.**

**В ходе проведения ряда мероприятий участники проекта узнали о водной интоксикации, водной балансе, обезвоживании, отравлении, которые возможны при неправильном подходе к употреблению воды. Учащимся также удалось выявить несколько ложных фактов о воде и рассказать о них сверстникам и первоклассникам.**

**Это будет способствовать уменьшению рисков неправильного употребления воды.**



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»  
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

## ПОЛЬЗА МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Команда проекта

Куркина Дарья, Масленников Захар, Морозов  
Станислав, Павкина Виктория, Рожкова Арина, Сафонова  
Любовь, Сидельников Артём, Уварова Карина, Чурсанова  
Милана, ученики 3а класса  
МБОУ «Гремяченская СОШ», село Гремяче  
педагог – координатор  
Никифорова Наталья Васильевна,  
учитель начальных классов

Гремяче, 2023 г.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА**

Уже несколько лет в нашей школе действует губернаторская программа «Школьное молоко». Три раза в неделю мы с одноклассниками ходим в столовую и пьём молоко. Но не все дети в нашем классе с удовольствием пьют молоко. Да и не только в нашем классе, но и в других классах тоже. Мы стали задумываться:

Почему так происходит? Зачем детям молоко? В чём польза молока и молочных продуктов?

Так появился наш проект «О пользе молока и молочных продуктов». Если мы больше узнаем о молоке и молочных продуктах, то поймём, почему родители и учителя говорят, что нужно обязательно в меню включать молоко и молочные продукты.

### **НАШ ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЕКТА:**

- узнать, из чего состоит молоко и чем оно полезно, какие витамины там содержатся;
- проинформировать учеников нашей школы о том, что молоко и молочные продукты- это ценные, полезные , вкусные продукты , необходимые для роста и здоровья;
- научить правильно выбирать молочные продукты;
- показать, как из молока можно получить другие молочные продукты, не менее полезные ;

## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

**Выяснить, какую роль играет молоко и молочные продукты в жизни человека.**

## **ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:**

**Школьники МБОУ «Гремяченская СОШ» , 1-4 классы, 115 человек**

## **КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА**

**ПРОВЕЛИ**

**- МЕРОПРИЯТИЕ 1 «АНКЕТИРОВАНИЕ»**



**- МЕРОПРИЯТИЕ 2 «ПРОВЕЛИ ОПЫТЫ С МОЛОКОМ» 1 ОПЫТ «ПОЧЕМУ МОЛОКО БЕЛОЕ?, 2 ОПЫТ- КАК УЗНАТЬ, ЧТО В МОЛОКЕ ЕСТЬ ЖИР? ( ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ ) ,3 ОПЫТ- В КАКИХ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ЖИРА?**





## - МЕРОПРИЯТИЕ 4 «ПРЕВРАЩЕНИЯ МОЛОКА И БЛЮДА ИЗ МОЛОКА»



## - МЕРОПРИЯТИЕ 5 «ЛЭПБУК»



## - МЕРОПРИЯТИЕ 6 «РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ СРЕДИ УЧЕНИКОВ ШКОЛЫ»



## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

### КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ:

- приняли участие в анкетировании – 105 человек,
- приняли участие в мероприятиях – 60 человек,
- решили изменить свое питание , употреблять в пищу молоко и молочные продукты - 60 человек
- решили попробовать сделать молочные продукты в домашних условиях- 60 человек

### КАЧЕСТВЕННЫЕ:

- в результате анкетирования мы выявили, что что большинство наших одноклассников и опрошенных учеников всё – таки любят молоко и молочные продукты и даже немного знают о пользе молока, но не всё.
- в ходе мероприятий участники узнали: молоко каких животных употребляет человек в пищу; почему молоко белое; полезные качества молока и молочных продуктов и как они влияют на организм человека;
- узнали, какие продукты и блюда можно приготовить из молока.

## **ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Теперь мы убедились на собственном опыте, что молоко и молочные продукты не только вкусные, но и полезные. Знаем, что в молоке содержатся все необходимые вещества, без которых человеческий организм не может нормально развиваться и существовать. (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества). Теперь будем пить молоко и есть молочные продукты. Мы ходили в 1-2 классы, донесли до них весь собранный материал, убедили их тоже употреблять молочные продукты. Не собираемся останавливаться на достигнутом, будем продолжать собирать материал, пополнять лэпбук, планируем посетить 3б и 4 классы и пополнить книгу новыми рецептами.**



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»  
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

## ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ХЛЕБ В КАЖДУЮ СЕМЬЮ

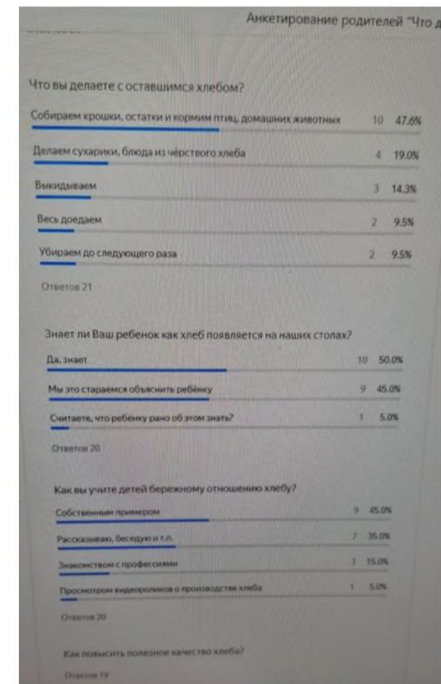
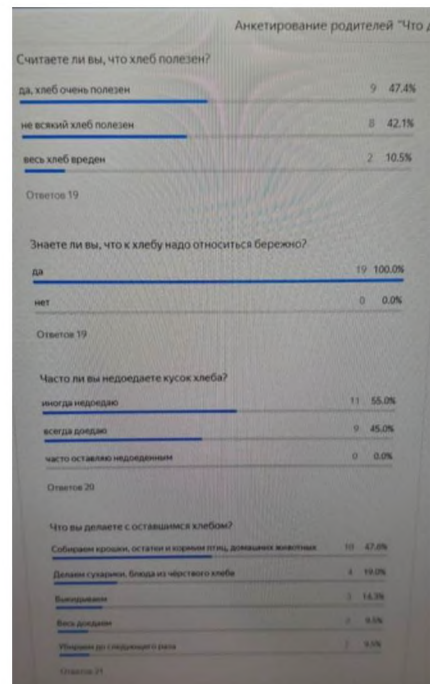
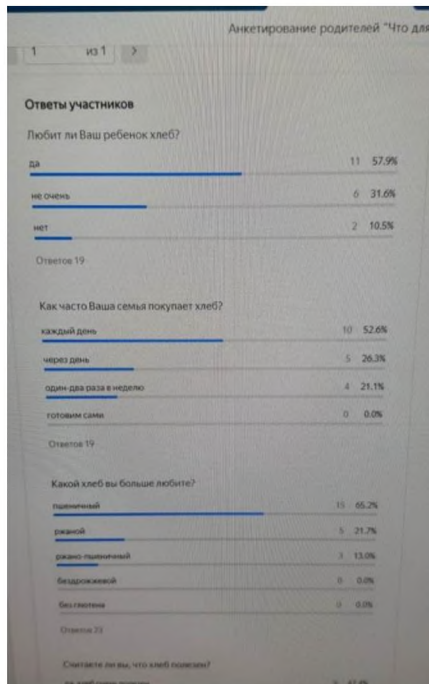
Команда проекта  
Тарасова Анна, Дронов Дмитрий,  
Соломахин Максим, Мамыш – Оглы Алим,  
Евсеева Валерия, Абрамов Илья,  
Логунов Илья  
МКДОУ БГО Центр развития ребенка-  
детский сад 19 старшая группа №1  
Воронежская обл. г. Борисоглебск,  
педагог – координатор  
Мещерякова Анна Игоревна воспитатель,  
Капитаниос Ксения Сергеевна воспитатель

Воронеж – Москва, 2023 г.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Проблема проекта: по данным анкетирования «Что для Вас хлеб?»

<https://forms.yandex.ru/u/65702b403e9d081abb1d5123/> мы поняли, что значение хлеба в питании человека недооценено, т.к многие не знают о его полезных свойствах.



## **НАШ ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЕКТА:**

- **Сформировать у детей представление о том, как готовится хлеб**
- **Расширить знания детей о полезных свойствах хлеба**
- **О том, что качество хлеба можно улучшить различными добавками к тесту**
- **Попробовать самостоятельно приготовить тесто и испечь полезный хлеб,**
- **Поделиться результатами со сверстниками, родителями, сотрудниками ДОУ**
- **Обратить внимание детей, что полезный и вкусный хлеб можно приготовить в домашних условиях.**

## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

**Информирование детей и взрослых о значении хлеба в правильном питании**

## **ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:**

**воспитанники старшей группы № 1 МКДОУ БГО Центра развития ребенка- детского сада №19, родители, сотрудники ДОУ, социальные партнеры с помощью группы в социальной сети и сайта ДОУ.**

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

ПРОВЕЛИ РЯД МЕРОПРИЯТИЙ

- МЕРОПРИЯТИЕ 1 «ЭКСКУРСИЯ НА ХЛЕБОЗАВОД БКМЗ»



## - МЕРОПРИЯТИЕ 2 «ПРАЗДНИК ХЛЕБА. ПРОСМОТР ВИДЕО, БЕСЕДЫ О ХЛЕБЕ»



**-МЕРОПРИЯТИЕ 3**  
**- «ОФОРМЛЕНИЕ МИНИ-МУЗЕЯ «ХЛЕБ».ЭКСКУРСИЯ ПО МИНИ- МУЗЕЮ С**  
**ВОСПИТАННИКАМИ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ. БЕСЕДА С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГР.№2 «КАК ХЛЕБ**  
**ПОЯВЛЯЕТСЯ НА НАШЕМ СТОЛЕ»**



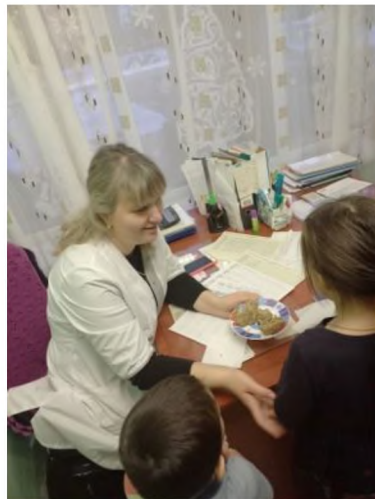
**-МЕРОПРИЯТИЕ 4  
- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ« ЭТИ ВОЛШЕБНЫЕ ДРОЖЖИ»**



## - МЕРОПРИЯТИЕ 5 «ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПОЛЕЗНОГО ХЛЕБА»



## - МЕРОПРИЯТИЕ 6 «ДЕЛИМСЯ НАШИМ УСПЕХОМ»



## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

### КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ:

- приняли участие в анкетировании – 19 человек,
- приняли участие в мероприятиях : дети среднего возраста – 20 человек, дети старшего возраста – 20 человек, сотрудники кухни- 5 человек, сотрудники пекарни-10 человек, сотрудники ДОУ- 10 человек, родители- 19 человек.
- изменили свое отношение к пользе хлеба все участники проекта

### КАЧЕСТВЕННЫЕ:

- в результате анкетирования мы выявили, что многие взрослые и дети не знают о полезных свойствах хлеба и как можно сделать его полезным.
- в ходе мероприятий участники узнали о том, что хлеб можно отнести к правильному питанию.
- дополнили свои знания о свойствах хлеба.
- закрепили понимание того, что хлеб это ценный продукт и к нему надо относиться бережно.
- узнали о процессе приготовления хлеба в промышленных условиях. Попробовали сами изготовить хлеб с полезными добавками и угостили им окружающих.
- **ВЫВОД И ПЕРСПЕКТИВЫ:**
- мы разобрались в понятие «Полезный хлеб».
- поняли что хлеб с полезными продуктами можно приготовить своими руками.
- рассказали другим детям и взрослым о правилах рационального питания.
- сформировали у детей и взрослых желание питаться правильно.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем важным и актуальным изучение качества хлеба, его полезных свойств и влияние на здоровье человека. Поэтому мы планируем привлечь новых социальных партнеров, разработать вкусные, полезные рецепты по которым родители воспитанников будут выпекать дома хлеб.



**МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»  
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ**

**Правильное питание – залог здоровья**

(название проекта)

Команда проекта  
**Дуброва Даша, Копылов Глеб,**  
**Акшати́н Матвей, Кравцова Алина,**  
МКДОУ «Детский сад №8», г. Лиски,  
педагог – координатор  
Науменко Валентина Викторовна, воспитатель

Воронеж – Москва, 2023 г.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности детей с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни.

## **НАШ ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЕКТА:**

- проинформировать сверстников о том, что рациональное питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.**
- проинформировать сверстников о том, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.**
- о том, что рациональное питание - это вкусно, интересно и полезно,**
- попробовать питаться в соответствии с ним.**

**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:** формирование навыков здорового питания у детей дошкольного возраста.

**ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:**

**ДОШКОЛЬНИКИ МКДОУ «Детский сад №8» г. Лиски, старшая и подготовительная группы, 56 человек**

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

### - ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ФРУКТЫ И ОВОЩИ»



**- СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «МАГАЗИН»**



## **РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА**

### **КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ:**

- **приняли участие в мероприятиях –23 человек,**
- **выучили правила рационального питания – 8 человек,**
- **решили изменить свое питание или больше времени уделять ЗОЖ - 12человек**

### **КАЧЕСТВЕННЫЕ:**

- **в ходе мероприятий участники узнали о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получили практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд, научились правильно накрывать на стол;**
- **Они умеют различать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают значение витаминов для здоровья организма.**

**-ВЫВОД И ПЕРСПЕКТИВЫ:** Реализация проекта оказала позитивное влияние на развитие познавательной активности детей нашей группы, в части ознакомления их с принципами здорового питания.





**МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС  
СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»  
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ**

# **Спортивные традиции моей семьи**

**Команда проекта:**

**Воспитанники старшей группы МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № 154»**

**Хрусталева Марина Анатольевна, воспитатель**

**Олёминская Лариса Дмитриевна, ПДО, педагог-психолог  
педагог – координатор:**

**Гончарова Екатерина Викторовна, старший воспитатель**

**Воронеж, 2023 г.**

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА**

Одной из задач дошкольного образования является задача приобщения детей к ценностям здорового образа жизни.

Наследницей и хранительницей традиций, в том числе и традиций ЗОЖ, является семья. Большую часть времени ребёнок проводит в детском саду, что означает, что детский сад становится вторым домом для малыша.

Наш проект направлен на знакомство детей и родителей со спортивными обычаями каждой семьи и передачу их из поколения в поколение, на пропаганду здорового образа жизни.

## **НАШ ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЕКТА:**

**-создание условий для взаимодействия дошкольного учреждения и семьи через приобщение к спортивным семейным традициям, традициям группы и детского сада.**

## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

создание условий для взаимодействия дошкольного учреждения и семьи через приобщение к спортивным семейным традициям, традициям группы и детского сада.

## **Задачи проекта:**

1. Выявить уровень знаний детей, педагогов, родителей о спортивных традициях.
2. Сплотить детей, педагогов и родителей единой творческой мыслью через изучение спортивных традиций семей, проведение спортивных праздников, создание новых традиций.
3. Создать условия для совместной работы ДООУ и семьи по обобщению спортивных семейных традиций, пропаганде здорового образа жизни.
4. Воспитывать уважение к членам своей семьи, бережное отношение к спортивным обычаям.
5. Укрепить отношения между семьей и дошкольным учреждением.
6. Развивать умение презентовать спортивные традиции своей семьи.

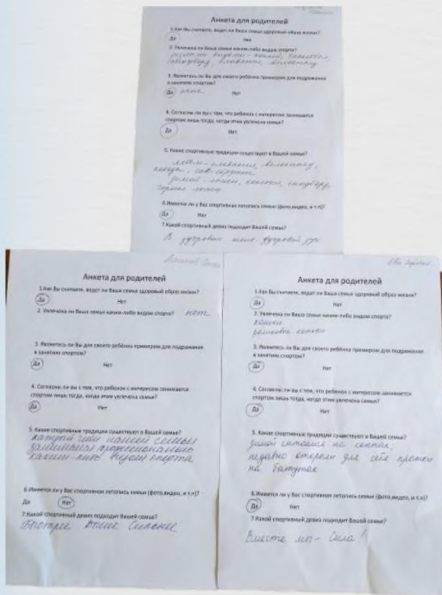
## **ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:**

Воспитанники старшей группы, родители (законные представители) воспитанников, педагоги

# КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

## ПРОВЕЛИ:

- Анкетирование родителей "Спортивные традиции нашей семьи"
- Беседы с детьми, интервью "Спорт в моей семье"
- Рисование с детьми и выставка работ на тему "Спорт в моей семье"



[https://youtu.be/QWvXr\\_I6J0M](https://youtu.be/QWvXr_I6J0M)

- Оформление папки для родителей в приемной «Здоровый образ жизни семьи»
- Создали стенгазету «Быстрые - сильные - ловкие»
- Создали игры для использования в группе (нейроигры и дидактические)



- Родители (законные представители) подготовили дома видеопрезентации
- Дети совместно с родителями подготовили рисунки и фотографии о спортивных традициях семьи
- Педагоги с детьми вспомнили спортивные традиции нашего детского сада



## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

### КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ:

- приняли участие в анкетировании – 19 человек (19 семей),
- приняли участие в мероприятиях – 41 человек (19 родителей, 19 детей, 3 педагога),
- приняли участие в беседе “Спорт в моей семье” – 19 детей,
- приняли участие в интервью «Спорт в моей семье» – 9 человек,
- приняли участие в организации выставки работ на тему “Спорт в моей семье” – 18 семей,
- приняли участие в оформлении папки для родителей в приёмной «Здоровый образ жизни семьи» - 3 педагога,
- приняли участие в создании стенгазеты “Быстрые – ловкие – сильные» – 16 семей, 3 педагога,
- приняли участие в создании игр для группы – 19 человек (16 детей, 3 педагога),
- приняли участие в подготовке и демонстрации видео презентаций – 11 семей,
- приняли участие в спортивных мероприятиях (традиции детского сада) – 14 семей,
- решили продолжить развивать спортивные традиции семьи и детского сада – 41 человек (19 родителей, 19 детей, 3 педагога)

## **КАЧЕСТВЕННЫЕ:**

В результате анкетирования мы выявили, что уровень знаний родителей о спортивной жизни детского сада ограничивается поверхностным представлением о проводимой работе.

В ходе просветительских мероприятий участники узнали о ценности выполнения каждого режимного момента. Общие интересы и совместные мероприятия приведут к сплочению детско-взрослого коллектива (родители-дети-педагоги).

Нам удалось сплотить детей, педагогов и родителей единой творческой мыслью через изучение спортивных традиций семей, проведение спортивных праздников, создание новых традиций группы.

Мы создали условия для совместной работы педагогов и семьи по обобщению спортивных семейных традиций, пропаганде здорового образа жизни. Провели беседы, интервью и познакомились с видеопрезентациями ребят.

Нам удалось решить задачи воспитания уважения к членам своей семьи, бережного отношения к спортивным обычаям семьи и детского сада. Дети испытывают гордость за собственные спортивные достижения, знают об успехах родителей, братьев и сестёр.

Проект позволил укрепить отношения между семьёй и дошкольным учреждением.

Презентация домашнего видеоролика о спортивной жизни семьи помогла воспитанникам развить умение представлять спортивные традиции своей семьи.

**ВЫВОД И ПЕРСПЕКТИВЫ: нам удалось создать условия для взаимодействия дошкольного учреждения и семьи через приобщение к спортивным семейным традициям, традициям группы и детского сада. Необходимо продолжать работу и внедрить её в другие группы детского сада.**



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»  
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

## НЕХВАТКА КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ – ЕДИМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!

Команда проекта  
Джафарова Ника, Козлов Никита,  
Ерышов Вячеслав,  
Гранкина Вероника, Алилуева Александра,  
МБОУ Коршевская СОШ структурное  
подразделение – детский сад, Бобровский  
район,  
педагог – координатор  
Плесовских Ирина Валерьевна, воспитатель

Воронеж – Москва, 2023 г.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Проблема проекта: Проблемой здоровья у детей дошкольного и младшего школьного возраста стала нехватка кальция в организме. Далеко не все дети получают достаточное количество минералов с пищей, что не лучшим образом влияет на формирование костей. Эта проблема очень важна для детского сада, так как кальций участвует в формировании костей и зубов, в работе мышц, он крайне важен для нормального роста и развития ребенка. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено.



Если мы эту проблему не попробуем разрешить, то дошкольники и дети в школе из-за нехватки этого минерала в организме, столкнутся с рядом проблем. Двигательная активность с возрастом снижается, умственные и психические нагрузки растут – все это сказывается на общем самочувствии детей.

## **НАШ ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЕКТА:**

- Провести анкетирование родителей, узнать что кушают их дети и есть ли в рационе продукты с содержанием кальция
- проинформировать ребят в группе и детей начальных классов о том, что в рационе питания обязательно должны присутствовать продукты с большим содержанием кальция
- разработать информационный плакат,
- создание агитационного видео ролика для того чтобы дети и родители видели, какие продукты богаты кальцием и что кисло-молочные продукты очень полезны

## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

**Информирование детей и родителей о факторах, которые влияют на нехватку кальция в организме, что приводит к ослаблению костей и мышц, тем самым нарушают правильную осанку, какие продукты крайне важны для нормального роста и развития организма**

## **ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:**

**Дети дошкольного возраста ( разновозрастной группы) – 21 ребенок,  
Учащиеся 1 класса – 12 детей, учащиеся 2 класса – 15 детей,  
учащиеся 3 класса – 16 детей, родители – 64 человека**

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

ПРОВЕЛИ

- МЕРОПРИЯТИЕ 1 «СОЗДАЛИ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПЛАКАТ»

[https://vk.com/wall-163021367\\_5196](https://vk.com/wall-163021367_5196)



- **МЕРОПРИЯТИЕ 2** «Познакомили ребят дошкольников (разновозрастной группы) с такими понятиями как: кальций, в чем он содержится и что входит в рацион правильного питания.



**- МЕРОПРИЯТИЕ 3:** Посетили начальную школу, поговорив с ребятами о том, какие продукты мы едим, какие продукты содержат кальций (молочные, кисломолочные, сыры, рыба и много разных продуктов с большим содержанием кальция). И какие упражнения нужно делать что -бы косточки были крепкие, организм здоров и полон сил.»



**- МЕРОПРИЯТИЕ 4:** Рассказали ребятам, о пользе молока и кисло - молочных продуктов.

[https://vk.com/video-163021367\\_456239386?list=0122870cf7e299e09e](https://vk.com/video-163021367_456239386?list=0122870cf7e299e09e)



## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

### КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ:

- приняли участие в анкетировании – 64 человек,
- приняли участие в мероприятиях – 43 ребенка,
- пересмотрели рацион питания своего ребенка - 21 человек,
- решили изменить свое питание и употреблять больше продуктов с содержанием кальция- 34 ребенка, а также больше времени уделять ЗОЖ .

### КАЧЕСТВЕННЫЕ:

- в результате анкетирования мы выявили, что 34% употребляют каждый день продукты содержащие кальций их дети получают минералы для здорового развития организма, 28% не каждый день употребляют продукты богатые кальцием, 2% не считают продукты содержащие кальция необходимым для развития и здорового роста организма детей.
  - в ходе мероприятий участники узнали о том что именно кальций участвует в формировании костей и зубов, в работе мышц, поэтому крайне важен для нормального роста и развития. Крепкие кости и мышцы – влияют на правильную осанку и является залогом здоровья каждого из нас.
- Правильное питание способствует улучшению самочувствия, умственным способностям и дает нам силы на выполнения различных дел.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

**ВЫВОД И ПЕРСПЕКТИВЫ:** Дети дошкольного и младшего школьного возраста теперь знают, что нужно больше обращать внимание на свое питание, ведь очень важно, что мы едим, какие продукты мы употребляем. Что не просто так в школе детям дают молоко, оказывается оно богато кальцием, а употребление рыбы и сыров дает силу и энергию. А значит будет много сил для своих начинаний и маленьких побед в жизни. Кушайте полезные продукты, пейте молоко и ваши косточки скажут вам – спасибо, вот с такими словами мы с командой «Здоровейка» закончили маленький путь о информировании ребят и призыву к правильному, сбалансированному и богатого кальцием питанию. Команда «Здоровейки» в своем детском саду каждое утро проводит разработанный комплекс упражнений, что заряжает детей на целый день энергией, а самое главное способствует росту здорового детского организма. Родители стали больше обращать внимания на продукты с содержанием кальция.

Таким образом мы в рамках нашего проекта рассказали детям и напомнили взрослым, что кальций – это крепкие кости, здоровые зубы. В дальнейшем мы обязательно с командой будем распространять, рассказывать и показывать детям и их родителям о ЗОЖ.

# ПРОЕКТ

A colorful illustration of a young girl with brown hair, wearing a green shirt, sitting on a large orange and yellow flower. She is reading an open book. Above her is a vibrant rainbow arching across a blue sky with white clouds and small white stars. The background transitions from blue at the top to green at the bottom, suggesting a field of flowers.

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!»**

МБОУ Коршевская СОШ  
Чевордина Л.Н. группа учащихся 9 класса

«Жизнь — возможность, используйте ее.  
Жизнь — красота, восхищайтесь ею...»

*Мать Тереза (Агнес Бояджиу)*



Кто с нами в путь отправиться готов,  
Свое здоровье сбережет без докторов.  
Помнить должен стар и млад,  
Что здоровье – это клад!  
Ты здоровьем дорожи,  
С физкультурой дружи,  
Кушай то, что нам полезно,  
Витамины не забудь!  
А вреднейшим из привычек:  
«Стоп!» – скажи, закрыт им путь.

**Принимая  
витамины –  
Доживем мы до  
седин.**

**Позабудем  
докторов.**

**Наш девиз:  
«Всегда здоров!»**

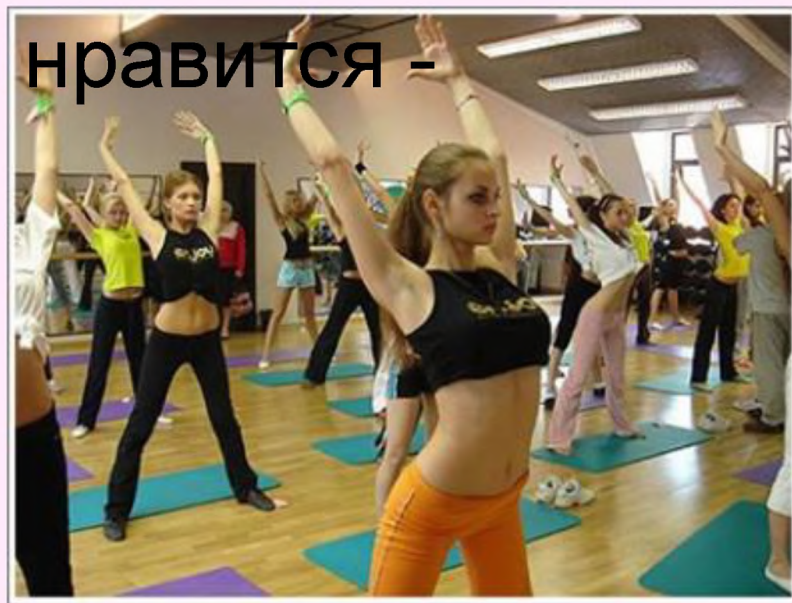


# Двигайтесь больше!

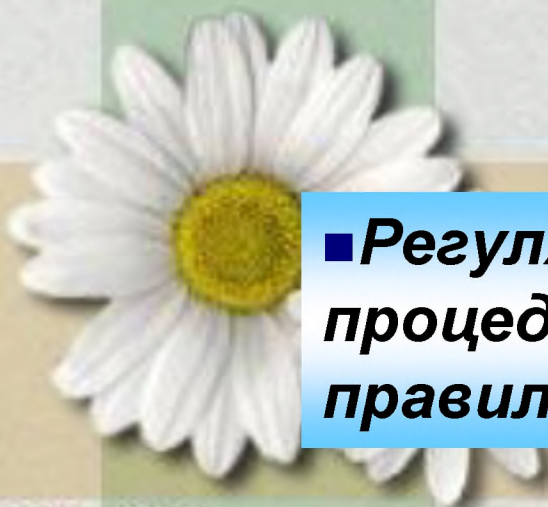
■ Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.

■ Будьте «против гиподинамии!»

■ Выбирайте то, что вам нравится - специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм



# ГИГИЕНА



■ **Регулярные водные процедуры, соблюдение правил сна и труда и т.д.**

Покупая товар, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращайте внимание на состав веществ , входящих в данный продукт



# Пищевые добавки

■ это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.



## ■ Задачи пищевых добавок

■ придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;

■ увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.

# Классификация пищевых добавок

- *E100 – E199* – КРАСИТЕЛИ (усиливают и восстанавливают цвет продуктов);
- *E200 – E299* – КОНСЕРВАНТЫ (удлиняют срок годности продукта);
- *E300 – E399* – АНТИОКИСЛИТЕЛИ (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи);
- *E400 – E499* – СТАБИЛИЗАТОРЫ (сохраняют заданную консистенцию продуктов);
- *E500 – E599* – ЭМУЛЬГАТОРЫ (поддерживают определённую структуру продуктов питания);
- *E600 – E699* – УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.



**Король ароматизаторов - ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621 усиливает вкусовое восприятия, воздействуя на центры удовольствия.**

**E621 - негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к разрушению сетчатки глаза и глаукоме.**

**ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ действует как НАРКОТИК !**

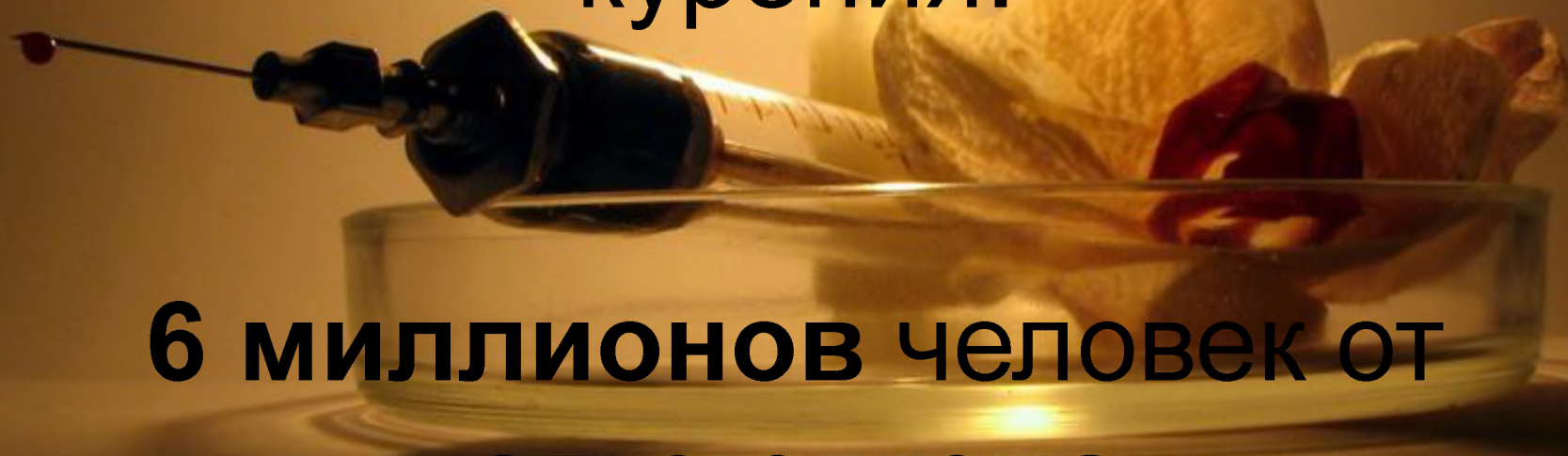


откажитесь от вредных привычек!

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ-

3 миллиона человек от  
курения!

6 миллионов человек от  
алкоголизма



# Курение

в России курят 65% мужчин  
и 30% женщин.

■ Исследования показали,  
что у женщин, даже  
курящих умеренно,  
смертность  
новорожденных  
на 20,8 %  
выше,  
м у некурящих.



■ **Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут**

по сравнению с некурящими  
длительнокурящие

в **13** раз чаще заболевают  
Стенокардией,

в **12** раз - Инфарктом миокарда,

в **10** раз - Язвой желудка.

Курильщики составляют **96 - 100%**  
всех больных Раком легких.



Прогнозируется

В 2020 году от курения погибнут около **10 миллионов** человек  
в возрасте от 30 до 40 лет

# Никотин действует подобно известному яду — кураре



- смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т.е. около 50 – 70 мг для подростка.
- Но при этом надо учесть, что растущий организм примерно в два раза чувствительнее к никотину, чем взрослый.
- Следовательно, смерть может наступить, если подросток одновременно выкурит полпачки сигарет

# Никотин действует подобно известному яду — кураре



- смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т.е. около 50 – 70 мг для подростка.
- Но при этом надо учесть, что растущий организм примерно в два раза чувствительнее к никотину, чем взрослый.
- Следовательно, смерть может наступить, если подросток одновременно выкурит полпачки сигарет

Счастье – это когда тебя  
понимают



# Ритуалы, которые нравятся детям

- Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест, в котором будет маленькая тайна взрослого и ребенка
- Придя из школы, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая
- В выходной день обсудить прожитую неделю и ее значение для детей и родителей
- На ночь услышать доброе пожелание
- В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи
- Вместе с мамой готовить к празднику и печь красивый торт, а с папой просто поговорить по душам
- Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.



**Желаем Вам успехов во  
всех Ваших начинаниях и  
благоприятной  
психологической  
атмосферы в Вашей семье!**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»  
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

# Правильное питание



Команда проекта

Башатов Бекзад, Мукумова Альбина , 11 кл

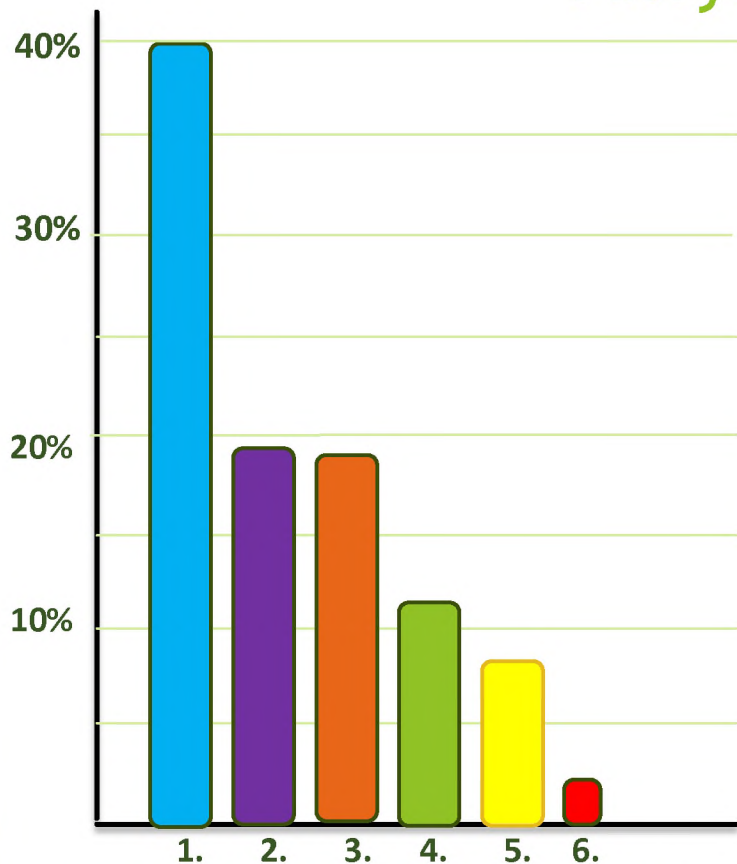
МКОУ «Лебединская СОШ» , Богучарский р-он,

педагог – координатор

Шаповалова Екатерина Сергеевна, учитель ОБЖ

Лебединка-Богучар, 2023

## Актуальность проекта:



СТАТИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ ОТ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

• Многие ученики питаются неправильно. При неправильном питании, у детей могут проявиться заболевания желудочно-кишечного тракта. Различные диеты приводят к серьезным заболеваниям.

- ▶ 1. дискинезия пузырного протока и желчного пузыря
- ▶ 2. хронический гастрит
- ▶ 3. хронический холецистит, холецистохолангит
- ▶ 4. хронический дуоденит
- ▶ 5. функциональные расстройства желудка
- ▶ 6. прочие

# Наш вариант решения проблемы проекта:

- ▶ проинформировать детей о том, что такое пп и из чего она состоит;
- ▶ проинформировать также о правилах правильного питания, о том, что рациональное питание - это вкусно, интересно и полезно;
- ▶ провести квест игру на тему правильное питание;
- ▶ распечатать раскраски о витаминах и раздать памятки о пп;
- ▶ сделать небольшое видео о пп и распространить его.

## Цель проекта:

- Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и для уменьшения риска заболеваний от неправильного питания.

## Целевая группа проекта:

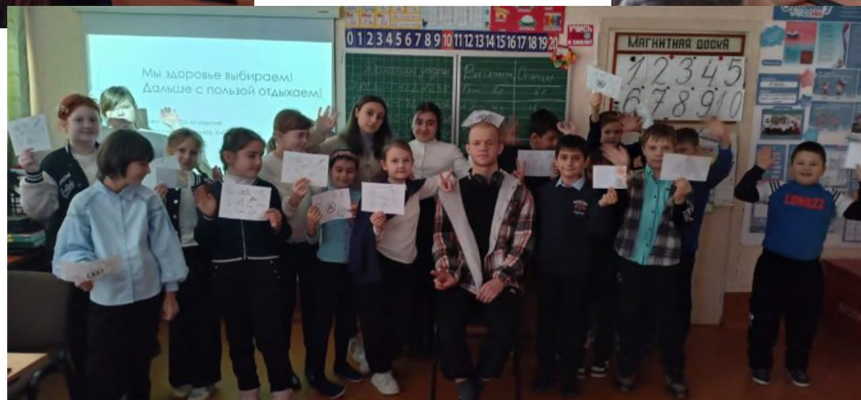
- Школьники МКОУ «Лебединская СОШ» , Богучарского р-она, 1-4 классы, 35 человек



# Краткое описание проекта:

ПРОВЕЛИ

## • МЕРОПРИЯТИЕ 1 «ПРЕЗЕНТАЦИЯ О ПП ДЛЯ ИНФОРМИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ»



## МЕРОПРИЯТИЕ 2 «КВЕСТ-ИГРА»



## МЕРОПРИЯТИЕ 3- РАЗДАТЬ РАСКРАСКИ И ПАМЯТКИ

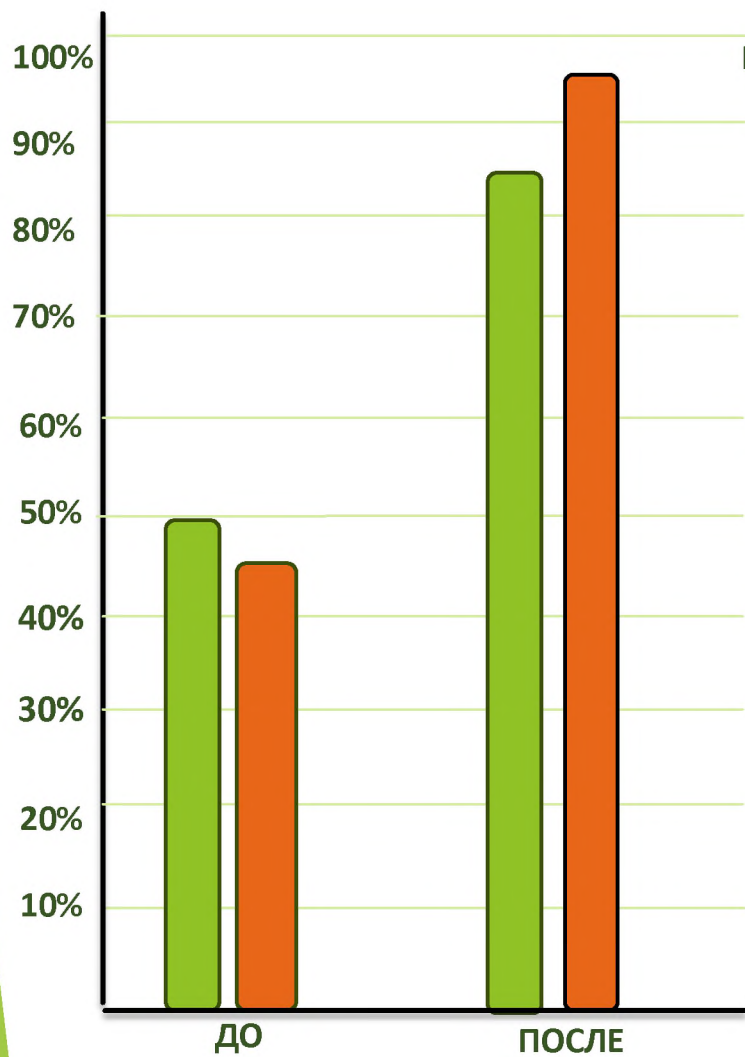


### ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками.



## МЕРОПРИЯТИЕ 4 «АНКЕТИРОВАНИЕ»



1. Соблюдаете ли Вы правила ПП?

-да

-нет

2. Знаете ли Вы, что неправильное питание может привести к некоторым заболеваниям?

-да

-нет

1. Будете ли Вы соблюдать правила ПП?

-да

-нет

2. Узнали ли Вы, что неправильное питание может привести к некоторым заболеваниям?

-да

-нет

# Результаты проекта:

## **КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ:**

- приняли участие в анкетировании - 30 человек,
- приняли участие в мероприятиях – 35 человек,
- выучили правила правильного питания – 26 человек,
- решили изменить свое питание или больше времени уделять ЗОЖ – 26 человек

## **КАЧЕСТВЕННЫЕ:**

- в результате анкетирования мы выявили, что многим детям было интересно слушать нас и играть в игру , также мы смогли им объяснить, что неправильное питание это плохо;
- в результате мероприятий участники узнали о полезной и вредной пищи ,это будет способствовать снижению риска заболеваний из-за неправильного питания;

**-ВЫВОД И ПЕРСПЕКТИВЫ:** информирование детей о правилах правильного питания способствует снижению риска некоторых заболеваний, так как мероприятия нашего проекта было полезным и еще проект напомнит о себе в конце учебного года.

Спасибо за внимание!



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»  
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

(название проекта)

Команда проекта

Грицко Артемий, Еремина Ксения, Лопатин Кирилл, Мачульская

Екатерина Овсянникова Арина, Писарева Мария, Талдыкина

Анна

МБОУ Лицей №6,

г. Воронеж,

педагог – координатор

Моргунова Алина Викторовна, зам. директора по ВР

Воронеж, 2023 г.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Здоровое питание – залог благополучия и долгой жизни человека, но не все это воспринимают серьезно.

За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакета, каша быстрого приготовления, бульонные кубики сильно упростили жизнь человеку, так как не нужно стоять у плиты и готовить, тратить время, но здоровое питание обеспечивает нормальное физическое развитие человека, предупреждает возникновение тяжелых заболеваний, ожирения, аллергических проявлений, расстройства пищеварения, что нельзя сказать о еде быстрого приготовления.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Питаться разумно – значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды в необходимых количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности человека с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни.

Пища должна быть не только полноценной по количеству, составу и сочетанию питательных веществ, но и вкусной. Необходимо понять какие продукты необходимо употреблять и в каком количестве.

## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

**формирование у детей четких представлений о продуктах, приносящих пользу организму**

## **ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:**

**обучающиеся начальных классов МБОУ Лицей №6 (2-4 кл.)**

## **НАШ ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЕКТА:**

- **Выяснить какие продукты полезные, какие вредные и как они влияют на организм человека, что такое режим питания и каким он должен быть;**
- **Расширить знания детей о продуктах здорового питания, рационе здорового питания;**
- **Провести первичное анкетирование обучающихся с целью выявления отклонений от стандартов здорового питания школьниками;**
- **Создать памятку «Рацион здорового питания для школьников на день».**
- **Провести повторное анкетирование обучающихся с целью выявления изменений в рационе.**

## **КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА**

**ПРОВЕЛИ**

**- МЕРОПРИЯТИЕ 1 «ПОДГОТОВКА МАТЕРИАЛА ДЛЯ ИНФОРМИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ О ПРАВИЛЬНОМ И ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ»**

## - МЕРОПРИЯТИЕ 2 «ПОДГОТОВКА ПАМЯТКИ «РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ДЕНЬ»

### Памятка «Рацион здорового питания для школьников на день»

#### Режим питания

##### ПЕРВАЯ СМЕНА:

- завтрак дома примерно 7-8 часов;
- перекус в школе в 10-11 часов;
- обедает дома либо в школе в 13-14 часов;
- ужинает дома ориентировочно в 19 часов.

##### ВТОРАЯ СМЕНА:

- завтрак дома примерно 8-9 часов;
- обедает дома перед школой в 13-14 часов;
- перекус в школе в 16-17 часов;
- ужинает дома ориентировочно в 20 часов.

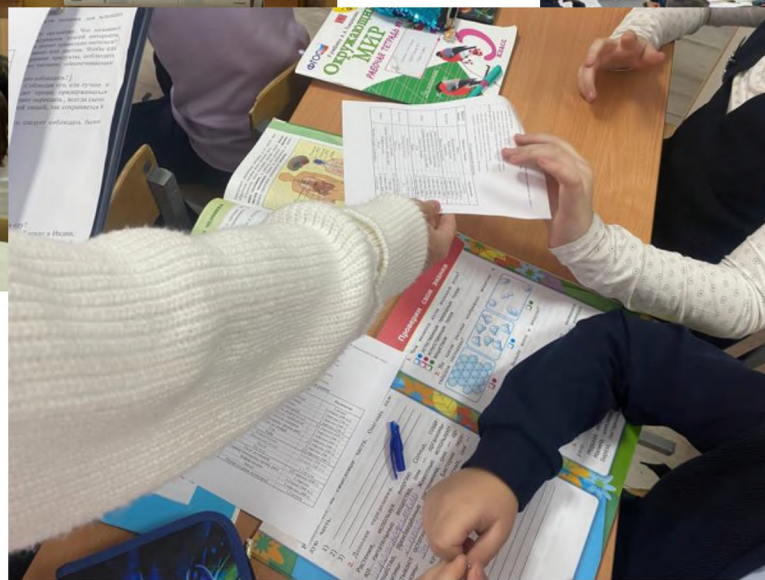
#### Однодневный рацион

Прием пищи	Продукт / блюдо	Количество
Завтрак	Яйца	2 штуки
	Нежирный йогурт	1 стакан (200 мл)
	Каша овсяная	1 тарелка (250 г)
	Сырники	1 тарелка (200 г)
	Мюсли с йогуртом	1 тарелка (250 г)
Обед	Мясо (котлеты, жаркое и т.д.)	1/2 тарелки (100 г)
	Тушеная капуста с кабачками	1 тарелка (200 г)
	Цветная капуста отварная	1 тарелка (200 г)
	Гарнир (макароны, гречка, рис)	1 тарелка (200 г)
	Салат из овощей	1/2 тарелки (100 г)
	Суп	1 тарелка (300 г)
Полдник	Рыба	1/2 тарелки (100 г)
	Кефир/молоко	1 стакан (200 мл)
	Нежирный йогурт	1 стакан (200 мл)
	Орехи	25 г
Ужин	Фрукты	1-2 штуки
	Салат из овощей	1/2 тарелки (100 г)
	Гарнир (макароны, гречка, рис)	1 тарелка
	Кефир/молоко	1 стакан (200 мл)
	Омлет	1 тарелка (200 г)
	Овощи (огурцы, помидоры)	1-2 штуки

**- МЕРОПРИЯТИЕ 3 «ПРОВЕДЕНИЕ ПЕРВИЧНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 «В», 3 «А», 3 «Б», 4 «А», 4 «Б» С ЦЕЛЮ ВЫЯВЛЕНИЯ ОТКЛОНЕНИЙ ОТ СТАНДАРТОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКАМИ»**



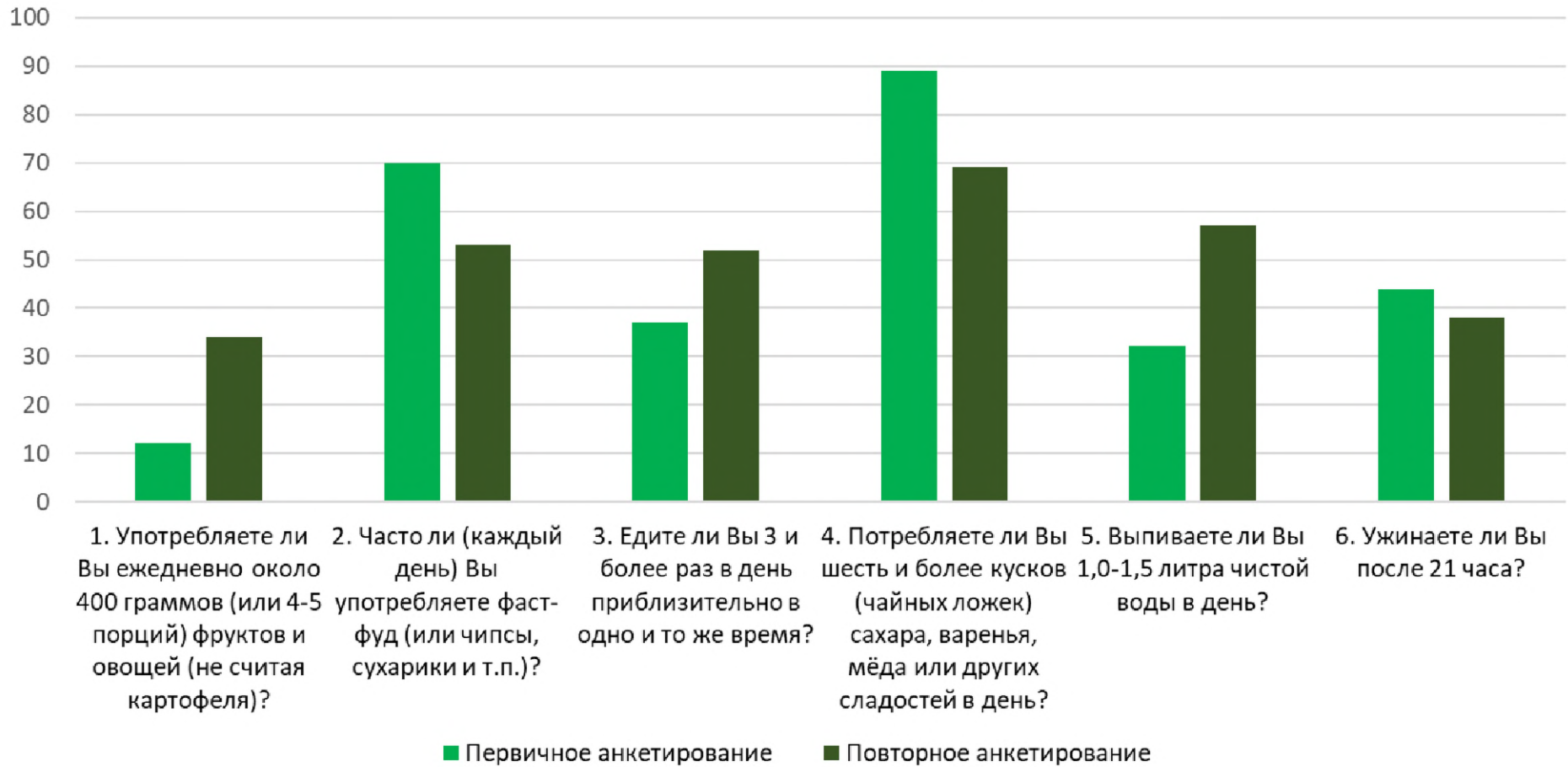
## - МЕРОПРИЯТИЕ 3 «ПРОВЕДЕНИЕ ИНФОРММИНУТКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (2 «В», 3 «А», 3 «Б», 4 «А», 4 «Б» КЛ.) И РАЗДАЧА ПАМЯТОК»



**- МЕРОПРИЯТИЕ 4 «ПРОВЕДЕНИЕ ПОВТОРНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2  
«В», 3 «А», 3 «Б», 4 «А», 4 «Б» КЛАССОВ»**



# Результаты анкетирования



## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

### КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ:

- приняли участие в анкетировании – 112 человек,
- приняли участие в информминутке – 112 человек,
- выучили правила рационального питания – 112 человек,
- стали употреблять ежедневно около 400 граммов (или 4-5 порций) фруктов и овощей (не считая картофеля) – 22 человек,
- перестали часто употреблять фаст-фуд (или чипсы, сухарики и т.п.) – 17 человек,
- стали есть 3 и более раз в день приблизительно в одно и то же время – 15 человек,
- перестали употреблять шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда или других сладостей в день – 20 человек,
- начали выпивать 1,0-1,5 литра чистой воды в день – 25 человек,
- перестали ужинать после 21 часа – 6 человек.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

### КАЧЕСТВЕННЫЕ:

- проведено изучение и отбор информации о том, какие продукты полезные, какие вредные и как они влияют на организм человека, что такое режим питания и каким он должен быть;
- расширены знания детей о продуктах здорового питания, рационе здорового питания;
- проведено первичное анкетирование обучающихся с целью выявления отклонений от стандартов здорового питания школьниками;
- создана памятка «Рацион здорового питания для школьников на день»;
- проведено повторное анкетирование обучающихся с целью выявления изменений в рационе.



«Будь с нами!»

## МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ «БУДЬ С НАМИ!»

В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

# Я здоровье берегу, сам себе я помогу!

### **Команда проекта**

Абдушлишвили Алиса, Безрукова Мария,  
Горбунов Кирилл, Кальнин Артем,  
Кулигина Екатерина, Нестерова Мария,  
Нецепляев Николай, Тебекина София  
МБОУ СОШ №95 им. Героя России  
Крынина А.Э.  
г.Воронеж  
Педагог- координатор  
Струнина Дарья Сергеевна  
Учитель начальных классов

**Воронеж – Москва, 2023 г.**

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Проблема проекта: питание продуктами быстрого приготовления в школе и дома

Мы в школе получаем питание в школьной столовой. Столовая в школе нужна, потому что бывает много уроков, и мы успеваем проголодаться. Так же столовая дает нам возможность кушать горячую еду, причем бесплатно. Зачастую мы не съедаем предложенную нам в столовой еду.

Это происходит потому, что дома мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод бургерами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Эта проблема важна для нашего класса, так как из-за того, что мы привыкли неправильно питаться дома, мы не получаем нужную норму витаминов в наш растущий организм.

## **НАШ ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЕКТА:**

- **Найти информацию о том, как просто и правильно питаться в школе и дома.**
- **Выяснить, насколько хорошо учащиеся 2 «Г, Д, Е» классов. знают правила здорового питания в школе и дома.**
- **Провести мероприятие на тему: «Влияние витаминов и неправильной пищи на организм» перед учениками 2-х классов.**
- **Подготовить информационные буклеты о правилах здорового питания в школе, для учащихся и их родителей.**
- **Раздать детям и родителям информационные буклеты о правилах здорового питания, чтобы не только дети могли следить за своим питанием в школе и дома, но и их родители.**

## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

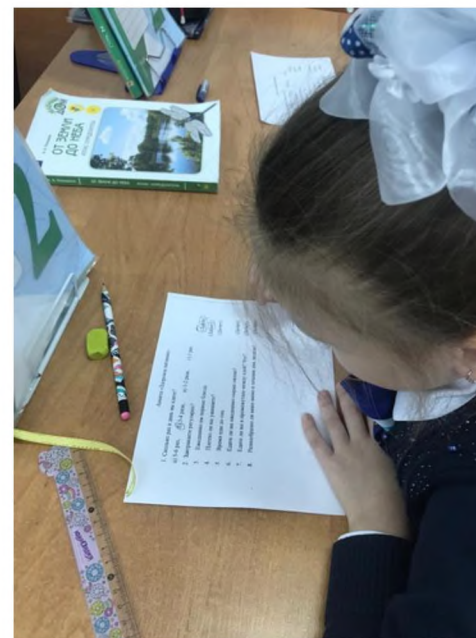
**Информирование сверстников и родителей том, как можно вкусно и правильно питаться без вреда организму.**

## **ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:**

**Школьники МБОУ СОШ № 95 г. Воронежа, 2 «Г, Д, Е» классы**

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

**В РАМКАХ ЭТОГО ПРОЕКТА МЫ ПРОВЕЛИ АНКЕТИРОВАНИЕ И ВЫЯВИЛИ, ЧТО ВСЕГО 40 % УЧАЩИХСЯ 2-Х КЛАССОВ, ЗНАЮТ, ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.**



- После проведения анкетирования и подсчетов ответов. Мы решили провести мероприятие на тему: «Влияние полезных и вредных продуктов на организм ребенка в школе и дома». Все мы задумались, о действиях на организм кока-колы, жвачек и т.д, вместо фруктов или овощей.



В заключение проведенного мероприятия мы раздали ученикам и родителям буклеты с простыми способами здорового и правильного питания, которым придерживаются наши семьи:

1. Питание должно быть полноценным и разнообразным.
2. Питание должно быть регулярным и умеренным.
3. Пища должна быть полезной.
4. Заменяй вредные продукты – полезной едой!
5. Употребляй в пищу больше овощей и фруктов!



**Закрепили мы это новым анкетированием с  
похожими вопросами**



## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

По итогам этого тестирования, мы выявили, что наше исследование было правильным решением, 78 % детей ответили на все вопросы правильно.

Но мы хотим доказать, что не зависимости от времени и пребывания где-либо, питаться правильно МОЖНО. Это и будет темой нашего следующего исследования.

Мы считаем, что цель данного исследования достигнута. Задачи решены. Мы не хотим останавливаться на достигнутом, хотим подключить к нашему проекту как можно больше сверстников, для здорового питания вне школы и в школе.



**МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ  
«БУДЬ С НАМИ!»  
В РАМКАХ ПРОЕКТА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ. ФОРМУЛА УСПЕХА».  
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ**

## **КОЖА – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ**

**Команда проекта  
Субботина Александра, 10 «А»,  
Коновалова Нина, 10 «А»,  
Алимпиева Вероника, 10 «Б»,  
Вертоградова Марина, 10 «Б»,  
Короткова Софья, 10 «А»  
МКОУ Таловская СОШ, р.п.Таловая,  
педагог – координатор  
Долгова Наталья Викторовна, учитель  
биологии**

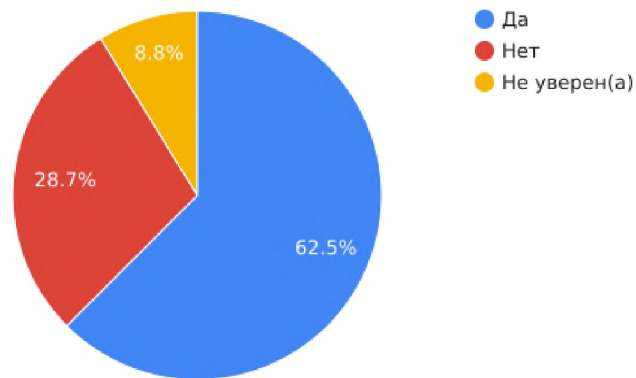
**Таловая, 2023 г.**

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

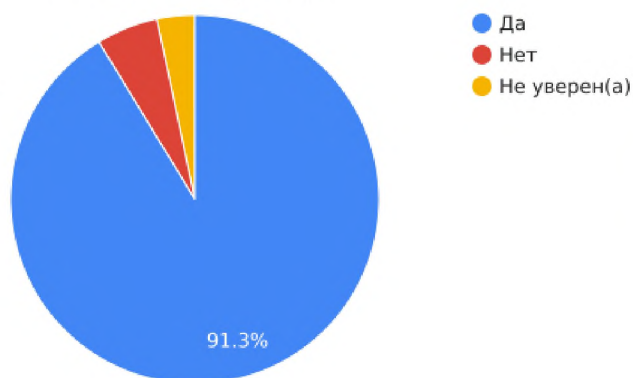
Проблема проекта: у большинства подростков имеются проблемы с кожей лица (акне) и ее состояние нередко зависит от неправильного питания и отражает общее физическое и психическое здоровье человека.

Мы провели опрос среди учащихся нашей школы и получили следующие результаты:

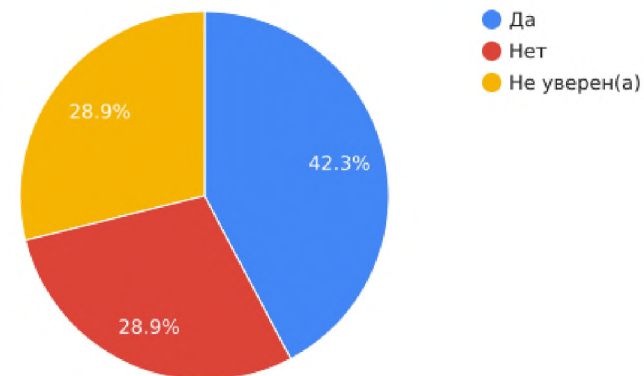
Есть ли у вас проблемы с кожей лица?



Считаете ли вы, что состояние кожи лица, зависит от правильного питания и ухода?



Знаете ли вы, как можно справиться с проблемами кожи лица?



Поэтому данный проект актуален, так как мы стремимся обратить внимание на важность правильного питания и ухода за кожей подростков

## **ЦЕЛИ ПРОЕКТА:**

- Профилактика кожных заболеваний: появление акне посредством правильного пищевого поведения.
- Распространение информации о правильном питании среди подростков.

## **ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:**

1. Провести опрос в школе среди учащихся 8-11 кл. и в социальной сети ВКонтакте в группе «Дети Рунета»;
2. Разработать и провести мероприятие «Здоровая кожа – результат правильного питания»;
3. Снять видеоролик «Вред фастфуда»;
4. Изготовить буклеты для распространения краткой информации о правильном питании и уходе за кожей среди подростков.

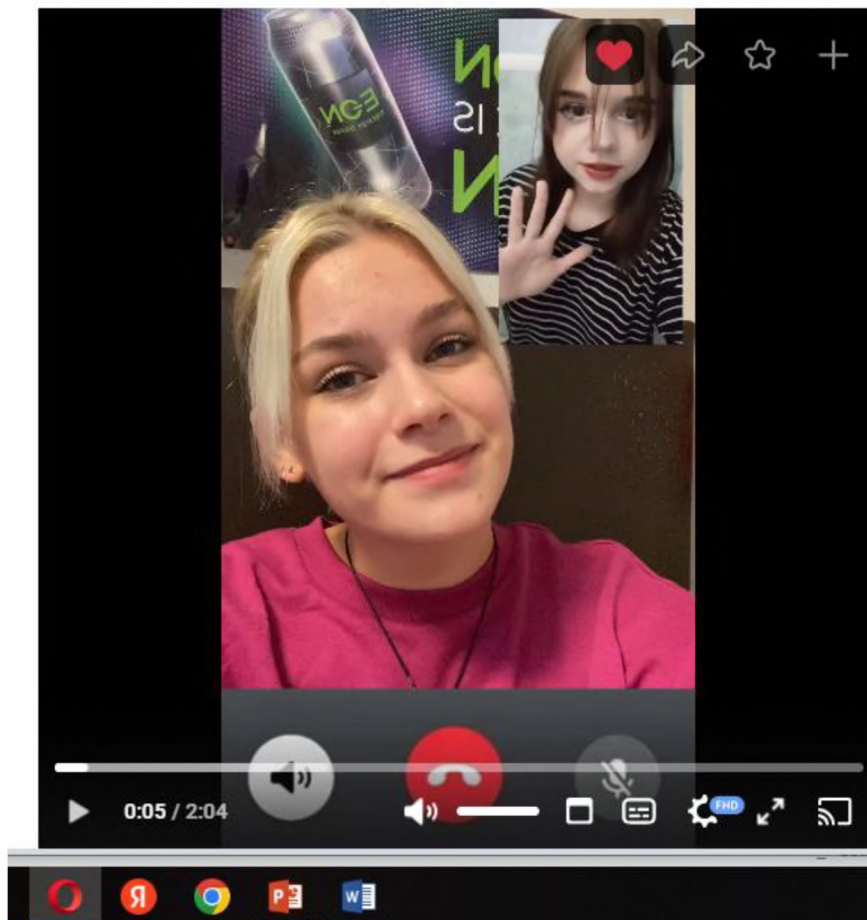
## **ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ПРОЕКТА:**

**Школьники МКОУ Таловская СОШ, 9 -11 классы, 64 человека**

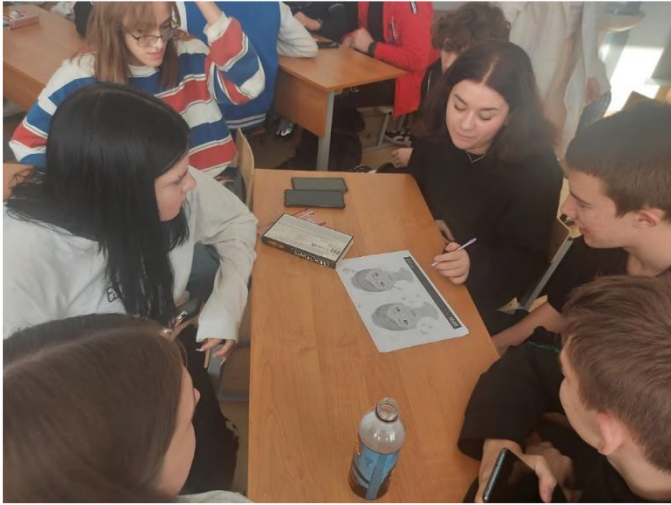
**КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА**  
**ОБЩЕШКОЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**  
**«ЗДОРОВАЯ КОЖА – РЕЗУЛЬТАТ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**



Поиск **Видеоролик «Вред фастфуда»**



Ссылка на видеоролик  
[https://vk.com/wall-163021367\\_5200](https://vk.com/wall-163021367_5200)





## Общие правила ухода за кожей.

Правильный уход за кожей заметно улучшает ее общее состояние, помогая сохранить здоровье, красоту и молодость. Для достижения желаемого результата необходимо придерживаться простых правил:

- Комплексный уход 2 раза в день – утром и вечером
- Для очищения используется чистая вода комнатной температуры и косметическое средство.
- Перед обработкой лица необходимо тщательно вымыть руки!
- Увлажняющий крем – утром, Питательный крем – вечером.
- Очищающие средства, тоники, увлажняющие, питательные, защитные крема и пидинги должны отвечать типу кожи.



## КОЖА – ЗЕКАЛО ЗДОРОВЬЯ!

(буклет о правильном питании и уходе за кожей)



Составитель: Короткова Софья  
ученица 10 «А» МКОУ Таловских СОШ

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – УСПЕХ ЗДОРОВЬЯ!!

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неперемное условие достижения активного долголетия.

В этом буклете вы познакомитесь с некоторыми правилами здорового питания!



## ОТ КАКОЙ ЕДЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ АКНЕ НА ЛИЦЕ И ТЕЛЕ?

### 1) «Слишком жирное».

Сюда входит фастфуд, жаренные продукты, животные жиры и различные снеки такие как: чипсы, ржаные сухари, попкорн, соленые орехи.

### 2) «Слишком сладкое».

Продукты с высоким содержанием сахара: сладости, торты, пирожные, конфеты и т.д.

### 3) «Слишком молочное».

Твердые сыры.

### 4) «Слишком кофейное».

Напитки на основе кофейных зерен



## ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Отказаться в большинстве случаев от вредных продуктов не получится, в крайнем случае сразу точно. Поэтому мы предлагаем альтернативу этим продуктам.

➤ **Жирное** можно заменить на овощные чипсы, орехи (не соленые), хлебцы из различных круп,



➤ Замена **сладкому** – это различные сухофрукты; ягодные и фруктовые нарезки или чипсы; пастила; арахис с мёдом и кунжут; сушёное манго; чёрный шоколад.

➤ **Твердые сыры** можно заменить:

- адыгейским;
- сулугуни;
- Моцареллой;
- Фета.

также можно заменить на кефир или творог (от 1%-5% процентов).

➤ **Кофе** можно заменить на различные свежевыжатые соки, смузи, ягодно-фруктовые коктейли, чай, травяные настои, морс. Лучше всего пить как можно больше воды.



Вот какое разнообразие! Надеемся, что то, мы представленных продуктов понравится вам и станет прекрасной альтернативой вредным перекусам.

Активная ссылка

[https://vk.com/wall-163021367\\_5206](https://vk.com/wall-163021367_5206)

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

### КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ:

- приняли участие в опросе: в МКОУ Таловская СОШ – 160 чел., в группе «Дети Рунета» - 412 человек.
- приняли участие в мероприятии «Здоровая кожа – результат правильного питания» – 64 человека;
- посмотрели видеоролик «Вред фастфуда» - в группе «Дети Рунета» - 284 человека, в МКОУ Таловская СОШ – 150 человек;
- изучили буклет о правильном питании и уходе за кожей - в группе «Дети Рунета» - 337 человек, в МКОУ Таловская СОШ – 130 человек;
- решили изменить свое питание – 60 человек (учащиеся МКОУ Таловская СОШ).

### КАЧЕСТВЕННЫЕ:

В ходе мероприятия участники узнали о том, что поддержанию защитных функций кожи и её молодости способствует правильное питание. Существуют продукты вредные для кожи(газированные напитки, чипсы, фастфуды, сладости, выпечка, кофеин) приводящие к покраснениям и угревой сыпи. Также мы проинформировали участников мероприятия о том чем можно заменить вредные продукты.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

### ВЫВОД:

Мы считаем, что данное мероприятие было полезным и интересным для наших сверстников, в том числе и для нас. И многие пересмотрят свой рацион питания и сделают выбор в пользу полезной и качественной еды, что способствует поддержанию в хорошем состоянии не только кожи лица, но и здоровья всего организма. **Ведь правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и правильном сочетании все, что требуется организму.**

Мы считаем, что поставленные нами в этом проекте цели и задачи были достигнуты в полной мере и очень надеемся, что проведенная нами работа будет полезна для многих современных подростков.

### Перспективы:

Мы планируем не останавливаться на достигнутом и в третьей четверти данного учебного года провести это же мероприятие для 7-8 классов, так как они проявили большой интерес к этой проблеме. А так же разработать ещё несколько мероприятий по здоровому образу жизни, с целью увеличения числа единомышленников.