

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6
ст.Полтавской
муниципальное образование Красноармейский район

Социально значимый проект
«Здоровое питание для школьника»
«Витамины: польза или вред».

1 класс

Руководитель проекта :
учитель начальных классов
МБОУ СОШ №6
Кулишова Елена анатольевна

2022-2023 учебный год

Аннотация проекта

В настоящее время процесс обучения все больше связывают с деятельностным подходом к освоению детьми новых знаний. Одной из разновидностей такого подхода является проектная деятельность. Метод проектов не является принципиально новым в педагогической практике, но вместе с тем его относят к педагогическим технологиям 21 века как предусматривающий умение адаптироваться в стремительно изменяющемся мире. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

Проекты в младших классах - это проблематично, так как дети еще слишком малы для проектирования. Но все-таки это возможно.

Педагогическая ценность ученического проекта определяется:

- возможностью осуществления силами данного ученика или коллектива;
- содержанием в нем новых проблем, которые могут послужить основой для нового проекта;
- навыками, которые развивает в ученике работая над данным проектом;
- заинтересованностью ученика в работе.

Приступая к проектированию с младшими школьниками, следует учесть, что большинство малышей еще не имеют постоянных увлечений. Их интересы ситуативны. Поэтому, если тема уже выбрана, приступать к ее выполнению надо немедленно, пока не угас интерес. Затягивание времени может привести к потере мотивации к работе, незаконченному проекту.

Наш класс начиная с первого года обучения включился в эту работу, мне бы хотелось представить один из проектов, созданных в первом классе, «Здоровое питание для школьника- Витамины: польза или вред».

Описание организации

Вопросы проекта:

1) Основополагающий вопрос:

- Витамины: польза или вред.

2) Проблемный вопрос:

- Для чего необходимы витамины организму человека?
- Почему вы считаете эту проблему актуальной?

3) Учебный вопрос:

- Что такое витамины?
- Кто и когда открыл витамины?
- Какие витамины вам известны?
- В каких продуктах животного и растительного происхождения содержатся

ви

тамины А? В? С? D?

- Какое значение имеют витамины для жизнедеятельности человека?
- К каким заболеваниям приводит недостаток витаминов в организме?
- Как избежать недостатка витаминов в организме?
- Можно ли употреблять витамины в неограниченном количестве?

Обоснование необходимости проекта

Постановка проблемы

Мы думаем, Вы без сомнения знаете,
Что пользу приносит не все, что съедаете.
Запомним и всем объясним очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно 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.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

Актуальность проекта

Проблема организации правильного питания школьников является одной из наиболее актуальной и современной.

Слова «витамины- источник здоровья» знакомы нам с самого раннего детства, и мы настолько привыкли к ним, что перестаем придавать им значение. А напрасно! Ведь на самом деле без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно. Кто весной не испытывал быструю утомляемость и сонливость? Наверное, многие, замечали, что в этот период люди часто страдают от головных болей, головокружений, простудных заболеваний. Все это обусловлено недостатком некоторых витаминов.

Здоровье взрослого человека закладывается в раннем возрасте и, в большей части, благодаря именно сбалансированному питанию.

Насколько бы сейчас было меньше людей с хроническими заболеваниями, если бы все дети получали питание, соответствующее физиологическим потребностям детского организма.

Нахождение путей решения данной проблемы и стало целью нашего проекта.

Цели и задачи проекта

Цель проекта - ознакомить младших школьников о влиянии витаминов на организм человека, сформировать у них желание и готовность заботиться о своём здоровье

Задачи проекта:

1. Дать представление о витаминах.
2. Создать условия для развития интеллектуальных, коммуникативных умений обучающихся, их творческого мышления.
3. Сформировать знания учащихся и дать рекомендации по использованию витаминов.
4. Воспитывать у учащихся потребность в сохранении своего здоровья.

Методы реализации проекта

- познавательные занятия;
- продуктивная деятельность;
- беседа о группах полезных продуктов, режиме приема пищи.
- определение «лишних» продуктов питания в каждой группе.

Управление проектом

Руководитель проекта: учитель начальных классов Кулишова Елена Анатольевна

Участники проекта: учащиеся 1 "А" класса, педагоги и родители

Время реализации проекта: февраль-май 2023 г.

Вид проекта:

- творческий,
- долгосрочный,
- семейно – групповой

Форма продуктов проектной деятельности:

- детские энциклопедии, рисунки, игры, стихи, загадки
- презентации, анкеты
- внеклассное мероприятие

Рабочий план реализации проекта

«Витамины: польза или вред».

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	-рассмотреть детские энциклопедии, найти информацию: - о витаминах; - в каких продуктах они содержатся; - какое значение имеют для человека.	февраль	ученики
2	- узнать, кто придумал историю слова «витамин» и что оно означает. - проанализировать содержание основных витаминов в продуктах питания через информацию на этикетках продуктов, в интернет-источниках, энциклопедиях	февраль	Ученики, родители

3	- изучить «Путешествие витаминки по нашему организму», чтобы узнать, как витамины влияют на различные органы человеческого организма.	март	Ученики, учитель
4	- провести конкурс рисунков «Витаминная страна. Какая она?»	апрель	Ученики 1-4 классов
5	- презентация игры «Путешествие в страну витаминию»	май	Ученики родители, учитель
6	- ответ на основополагающий вопрос.	май	Ученики, учитель

Ожидаемые результаты

В результате выполнения проекта ребята должны узнать:

- группу опасных для здоровья продуктов питания;
- основные группы полезных продуктов питания;
- оптимальный режим питания;
- принципы составления меню.
- наметать цель, планировать ход работы, осуществлять самоконтроль, готовить рабочее место.
- проводить анализ, обобщение, выделять главное, существенное.
- усваивать информацию со слов.
- высказываться устно в виде рассказа, участвовать в коллективном обсуждении проблем.

Методы оценки результатов

Оценка результативности осуществляется по следующим критериям:

1. Степень активности учащихся в рамках реализации проекта.
2. Степень включенности родителей учащихся.
3. Психологический климат, созданный при проведении мероприятий.

Характеристика объекта и технология выполнения проекта

Основные направления работы и содержание деятельности:

1. Создание творческой группы для проведения исследования.
2. Организация творческой деятельности учащихся по подготовке к мероприятиям.
3. Организация работы с родителями.
4. Анализ проведенного мероприятия.

План дальнейшего развития проекта

При возобновлении проекта возможны шаги по увеличению возрастного

диапазона привлеченных учащихся, предоставление им большей доли самостоятельности на всех этапах проектирования, масштабности социально- значимых объектов силами учащихся школы.

Бюджет проекта.

Наименование	Количество,ед
Предметные картинки	2
Цветная бумага	8
Плакаты	6
Шары	20
Атрибуты для игр	20
Посуда	20

Список использованных информационных ресурсов:

1. Энциклопедический словарь юного биолога. /Сост. Э 68 М.Е. Аспиз. – М.: Педагогика, 2006.
2. Товароведение пищевых продуктов: Учебник для технол. фак. торг. вузов /И.Е. Кононенко, Н.З. Ольшанская, А.Б. Дмитриева и др. – М.: Экономика, 2010.
3. Справочник. Все о здоровом образе жизни. – Ридерз Дайджест, 2014.
4. Ресурсы интернет: - ресурсы <http://www.medsport.ru>.