

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 12»
ул. им. Шевченко, 8, г. Красноярск, 660092
ОГРН 1022402063310 ИНН 2462024000 / КПП 246201001
тел: (391)266-96-60, (391)266-96-04, факс: (391) 266-96-60,
email: lyc12@mailkrsk.ru

Проект

«Правильное питание – основа здорового образа жизни».

«Какова пища-таков и ум, каков ум-таковы и мысли,
каковы мысли-таково и поведение,
каково поведение - такова и судьба"»

Авиценна

Красноярск 2023

Пояснительная записка

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Срок реализации проекта «Правильное питание - основа здорового образа жизни».

1.09.2023 -30.06.24.

Участники проекта:

В проекте принимают участие ученики 1-11 классов, родители, педагоги.

Актуальность проекта:

Необходимость заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом причин: фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, именно поэтому здоровое и ценностное отношение к здоровью нужно начать развивать в этот период; школьный период наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний о человеческом организме, о способах сохранения и развития здоровья; большую часть времени дети проводят в школе, значит питаться здесь же должны полноценно; здоровое питание – главная составляющая ЗОЖ. Организованное питание должно затрагивать не только обучающихся, обеспеченных льготным питанием, а это начальная школа и малый процент от среднего, старшего звена, но и учащихся с 5 по 11 класс.

Цель проекта

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания и обеспечение

качественным питанием обучающихся школы с 1 по 11 класс, при сохранении его доступности.

Задачи проекта

1. Пропаганда здорового питания среди обучающихся и их законных представителей.
2. Обеспечить максимальный охват питанием в школьной столовой обучающихся основной и старшей школы.
3. Развитие представлений подростков о здоровье, правилах этикета.
4. Расширение творческих способностей, кругозора, коммуникативных навыков обучающихся.

Обоснование проектных преобразований:

1. Внешние требования.

Всероссийский проект «Рациональное питание – основа здорового образа жизни».

2. Проблемная ситуация.

Слабая информированность о здоровом питании обучающихся и их родителей (законных представителей) Лицея № 12.

По итогам анкетирования 30% обучающихся не соблюдают ЗОЖ; существующие проблемы в организации питания детей с 5-11 класс – малый охват организованным горячим питанием – 35 % (остальные предпочитают буфетную продукцию).

3. Причины, обуславливающие проблемную ситуацию в Лицей № 12.

- ✓ Доступность информации в сети Интернет при ограниченности реального жизненного опыта ребенка.
- ✓ Сформированность не всегда полезных пищевых предпочтений в домашних условиях.
- ✓ Низкий социальный и культурный статус родителей.
- ✓ Пропаганда фастфуда и стритфуда.

Этапы и мероприятия по достижению цели.

Дата	Задачи	Мероприятия	Ответственные	Предполагаемый результат
сентябрь - июнь	Пропаганда здорового питания среди обучающихся и их законных представителей.	Цикл бесед о ЗОЖ. Викторины. Кроссворды. Выставка рисунков 1-4 классы.	Кл.рук	Сформированность ЗОЖ у учеников и их законных представителей.
сентябрь	Развитие	Десант по	Кл.рук	Развиты

- июнь	представлений подростков о здоровье, правилах этикета.	здоровому питанию. Встреча с врачом.		представления об этикете, как составляющей рационального питания.
декабрь-март	Расширение творческих способностей кругозора, коммуникативных навыков обучающихся.	Конкурсы рецептов, плакатов, видеороликов о приготовлении блюд.	Кл.рук Родители Работники школьной столовой	Развитие кулинарного мастерства.
сентябрь - июнь	Обеспечить максимальный охват питанием в школьной столовой обучающихся основной и старшей школы.	Марафон «Едим вкусно в школе!» Вектор «Школа здорового питания».	Кл.рук Родители Работники школьной столовой	Процент охвата организованным школьным питанием повышен.

План реализации проекта

Дата	Мероприятия	Планируемые результаты	Ответственные	Показатели
В течение года	Цикл занятий: «Разговор о правильном питании»,	научиться питаться правильно с пользой для детского организма.	Волонтеры – медики, школьный врач	Приготовление правильного и вкусного питания.
сентябрь -июнь	Конкурс оригинального оформления рецепта здорового питания. Дегустация блюд школьного питания (циклического меню) на общешкольной конференции для родителей 1 – 11 кл.	Обучающиеся с 1 по 4 класс, совместно с родителями представили оригинальные работы по оформлению рецептов здорового питания. Подготовка волонтеров и к проведению информационных часов и пропаганде основ рационального питания.	Кл.рук Родители Работники школьной столовой.	Обучающиеся, родители с интересом делились рецептами с друг другом, оформлена выставка.
ноябрь-декабрь	Цикл бесед о здоровом питании и ЗОЖ. Беседа школьного врача по теме «Правильное питание» (для	Волонтеры - медики, врач провели цикл бесед с обучающимися начального и среднего образования, провели квест.	Школьный врач, волонтеры - медики	Классы с 1-11 нарисуют плакаты о правильном питании.

	учащихся 5-9 классов) «Как сохранить здоровье» (для учащихся 10-11 классов).			
	Десант по здоровому питанию.	Выход детей и родителей на улицу с памятками «Здоровое питание» для вручения их жителям микрорайона.	Кл.рук Начальник пришкольного лагеря Родители	Памятки вручить жителям микрорайона, фотоотчет выставить на сайт школы
май - июнь	Подведение итогов проекта	Проведено выборочное май-анкетирование педагогов, июнь родителей, детей, анкетирование педагогов, родителей, детей.	Школьный врач	Справку по итогам проекта выставить на сайт ОУ

Ресурсное обеспечение:

Задействованы все кабинеты школы и актовый зал, обеденный зал столовой, спортивный зал.

Кадры:

Классные руководители 1-11 классов, педагог – организатор, штаб воспитательной работы, педагоги дополнительного образования, активные родители, школьный врач, волонтеры – медики.

Материально-технический:

Проекторы, экраны для проведения классных часов, техника актового зала (микрофоны, компьютер, колонки, экран).

Бюджет проекта:

Проект реализуется за счет объединения усилий классных руководителей, родителей, педагогов дополнительного образования. По возможности, предполагается оплата участия в проекте из стимулирующего фонда заработной платы.

Ожидаемые результаты реализации проекта на 30 июня 2024 года

1. По итогам анкетирования понимают важность и значимость здорового питания 70% обучающихся и их законных представителей.
2. Увеличено количество детей с 5 по 11 класс, охваченных горячим

питанием в школьной столовой до 50%.

Сотрудничество:

1. НИИ Медицинских проблем Севера
2. Медицинский техникум
3. ГДП № 4