

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Котельская средняя общеобразовательная школа»**

Проектная исследовательская работа

«Правильное питание – это здорово!»



Проект разработали учащиеся 2-го класса

Руководитель проекта:

Козлова Надежда Федоровна

учитель начальных классов

2021 г.

Введение

Часто от взрослых нам приходится слышать: «Необходимо правильно питаться». «Если хочешь быть здоровым, сильным, умным и красивым, нужно есть полезные продукты». Но мы, дети, часто не слушаем их и едим только то, что нравится нам. В газетах и на телевидении много рекламы различных продуктов питания. Так же на уроках окружающего мира и занятиях внеурочной деятельности «Здоровей-ка» мы говорим о продуктах питания. Но все ли они так полезны нашему? Возникают вопросы: Какие самые полезные продукты? Из чего состоит наша пища? И нам захотелось найти ответы на эти вопросы.

Так мы заметили, что ученики нашей школы часто приносят чипсы, сухарики, жевательные конфеты и газированные напитки. А это очень вредно! Так что же нам есть? Возникла проблема! **Что делать?** Мы решили исследовать, что такое здоровое и правильное питание и жизненно необходимо каждому из нас.

Предмет исследования: продукты питания человека и его влияния на здоровье.

Гипотеза: мы считаем, что здоровье человека зависит от продуктов, которые человек употребляет в пищу.

Методы исследования:

- беседа; наблюдение,
- анкетирование;
- теоретическое и практическое исследования;
- анализ полученных результатов.

Предполагаемые результаты:

ученики смогут оценить свой рацион питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- привлечение большего количества детей к правильному питанию.

Поэтому мы совместно с учителем решили разработать проект, чтобы выяснить, какова ситуация.

Для чего мы делаем свой проект? Это не только интересно и познавательно, это ещё полезная информация для сохранения нашего здоровья. Считаем, что наша тема интересна и актуальна.

1. Паспорт проектной работы

1. Название проекта - «Правильное питание – это здорово!»

2. Руководитель проекта – Козлова Н.Ф. учитель начальных классов

3. Работа над проектом проводится в рамках учебной внеурочной деятельности с классом

Наиболее близкими учебными дисциплинами в работе над проектом являются окружающий мир, изобразительное искусство, литературное чтение.

4. Проект рассчитан на обучающихся 2 класса.

5. Состав проектной группы: обучающиеся 2 класса

6. Тип проекта: творческо-исследовательский, средней продолжительности (2 недели).

7. Цели проекта:

* привлечь детей к поиску информации в различных источниках для решения поставленной проблемы;

* формировать умения на основе анализа полученной информации планировать дальнейшую деятельность;

* развивать умение работать в группе (распределять работу, согласовывать действия, осознанно формировать требования к своему исполнению и творчеству своих товарищей);

* формировать умение оформлять результаты своей деятельности в виде коллажа, буклета.

Предметные УУД.

- узнают о продуктах питания, выяснят их значение для организма;

- научатся исследовать свойства отдельных продуктов и объяснять их действие на организм;

- научатся определять, какие продукты вредят нашему здоровью, а какие помогают нам;

Метапредметные УУД.

Регулятивные: оценивать свою деятельность в соответствии с выработанным планом действий; прогнозировать дальнейшие действия.

Познавательные: формулировать проблему, предлагать способы ее решения, проводить исследование.

Коммуникативные: выстраивать отношения в группе, вести диалог, уметь подчинять свои желания интересам коллектива.

Личностные: осознавать свою роль в выполнении определенного вида работы, ответственно относиться к порученному заданию, оценивать свою индивидуальную работу, работу в группе, работу группы.

Задачи проекта:

- * приобрести знания о свойствах и значении полезных продуктов питания;
- * изучить свойства продуктов питания;
- * понять, какие продукты полезные, а какие вредные;
- * узнать, что такое здоровое питание;
- * использовать полученные знания для сохранения своего здоровья;
- * научиться правильному режиму питания;
- * воспитывать стремление достигать поставленных целей, чувство ответственности за общее дело;
- * воспитывать здоровый образ жизни.

9. Образовательные технологии: проектная, групповая работа, исследовательская.

10. Результатом работы станут: коллаж, стенгазета, буклет, сделанные своими руками для классного уголка «Азбука здорового питания», презентация.

Форма продукта проектной деятельности: выступление детей, презентация проекта.

2. План проекта

1 этап - организационно-подготовительный

Цель: выбор темы проекта.

Содержание: обсуждение с учащимися выбранной темы, постановка проблемы «Что значит «правильное питание»? Как правильно выбирать продукты для здорового питания?»

- знакомство родителей с темой проекта;
- составление плана работы над проектом.

способов решения проблемы:

- исследовательская деятельность;
- практическая исследовательская работа;

-оценка результатов работы.

План работы:

- 1.Исследовательская деятельность (поиск информации).
- 2.Анкетирование
3. Практическое исследование. Рейтинг самых вредных продуктов.
4. Беседы с поваром, социальным педагогом, медицинским работником.
- 5.Оценка результатов работы.

2 этап-технологический

Цель: организация работы над проектом

Вид работ	Фамилия, имя уч-ся, ответственных за выполнение
1.Сбор и анализ информации по темам: «Вредные продукты», «Полезные продукты», «Витамины»	
2. Анкетирование учащихся 2 класса	
3.Изготовление рекламы	Коллектив класса
4.Изготовление буклета, памяток.	Коллектив класса
5.Исследование свойств продуктов.	Коллектив класса, учитель
6. Брошюра «Бабушкины рецепты»	Коллектив класса, учитель и родители
7.Оценка результатов работы (рефлексия): моя индивидуальная работа, моя работа в группе, работа моей группы, работа коллектива класса.	Коллектив класса

3 этап-заключительный

Защита проекта

Отчет о проделанной работе в виде презентации проекта.

3. Исследовательский этап

4. Разработка идеи

4.1. Набор первоначальных идей.

На этом этапе дети выдвигают как можно больше различных идей, как сделать своё питание здоровым и привлечь учеников других классов

правильно питаться. Научиться выдвигать идеи ребятам помогает упражнение «Мозговой штурм» в группах по 3-4 человека.

«Мозговой штурм» или свободное выражение мыслей привёл к появлению множества идей. Ученики высказали все свои идеи, какими бы странными они не показались.

4. 2. Проработка одной или нескольких идей. Выбор оптимальных идей.

Мы обсудили все предложенные идеи и выбрали вместе с учителем ту идею, которая будет прорабатываться дальше. После этого мы разделились на группы, каждая из которых работала над своим продуктом.

4.3 Обоснование выбранных идей.

Мы выбрали идеи, с помощью которых сможем показать другим ученикам школы, как важно правильное питание для здоровья.

5. Технологический этап

Перед началом исследований мы составили анкеты с вопросами, чтобы узнать, отношение учащихся к проблеме правильного питания.

Из результатов мы сделали вывод, что считают правильным и здоровым свой рацион 5 учеников (50%) опрошенных, а 4 (40%) обучающихся считают, что едят не всегда полезные продукты, а 1 человек считает свой рацион питания неправильным.

Потом мы составили и изучили меню учеников нашего класса.

Каждый ученик 2 класса составил своё меню на 1 день.

Изучив меню, мы увидели, что у многих встречаются вредные продукты: сухарики, чипсы, чупа-чупсы. Ребята рассказали, что сами покупают эти продукты в магазине.

Мы выяснили, что почти все ученики покупают эти продукты: чипсы, сухарики, «чупа-чупсы», жевательные резинки, газированные напитки.

Потом мы провели исследование некоторых продуктов.

Мы ознакомилась с составом сухариков и чипсов и выяснили, что в них содержатся соль, красители и жиры.

Мы взяли драже «Скитлс», смочили водой пальцы. Они окрасились.

Попробовали на язык, он тоже окрасился. Значит, краска попадает в органы пищеварения.

Мы сделали следующий вывод, что сухарики и чипсы вредны для здоровья. Полезных веществ в них нет, а есть вредные вещества, которые вызывают проблемы с пищеварением.

Также мы взяли кусочек колбасы и залили его «кока-колой», через 2 часа кусочек колбасы сильно потемнел и сморщился.

Своими вопросами об организации правильного питания в школе мы обратились к заведующей столовой Любови Николаевне. Она рассказала, что следит за качеством поставляемых продуктов. Смотрит, чтобы не было испорченных, с давним сроком выпуска. Повар Наталья Алексеевна готовит очень вкусно. Мы решили выяснить, откуда она знает, чем нас кормить?

В нашей школе организовано двухразовое горячее питание (завтраки и обед).

Все учащиеся 2 класса питаются в школьной столовой (100%)

6. Заключение

Итоги проекта

Мы научились:

- * использовать полученные знания для сохранения своего здоровья;
- * правильному режиму питания;
- * достигать поставленные цели, чувствовать ответственность за общее дело;
- * приобретать и применять свои знания в области окружающего мира на практике, работать в группе, защищать исследовательский проект.

6.4 Реклама

Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность – это здоровье! Пищу полезную употребляйте!!

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом,

Как мы живём, и что мы жуём!

Спортом тело своё укрепляйте!

Поможет вам издание

«Разговор о правильном питании»!

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. БЗ9

Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018 г.

2. Новаяэнциклопедияшкольника.

Переводчик: БородинаТатьяна, ГупалоЕкатерина, ДунинаМария.Издательств
о: Махаон, 2019г.

СПИСОКИНТЕРНЕТРЕСУРСОВ

1. <http://www.prav-pit.ru/1>
2. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-28109>
3. <http://p-i-f.livejournal.com/1874820.html>
4. <http://sombevtyh.tk/zdorovyy-obraz-zhizni-risunki-detey.html>
5. http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje_pitanije_dlja_djetjej

ПРИЛОЖЕНИЕ Реклама