

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметов»

**Методическая разработка
классного проекта
«О пользе школьного завтрака».**

Подготовили:
учащиеся 2 «В» класса
учитель: Батурина Е.А.

2020-2021ч.г.

ВВЕДЕНИЕ

*...Тому на пользу мой совет пойдет,
Кто ест и пьет достойно, в свой черед.*

Авиценна.

Очень часто в школе и по телевидению мы слышим о том, что надо вести здоровый образ жизни. Это значит, соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, не иметь вредных привычек.

Утро каждого человека начинается одинаково: умыться, одеться, позавтракать. Почти все по утрам торопятся, опаздывают. А ведь можно сэкономить драгоценное время. Например, можно отказаться от завтрака! Но родители настойчиво говорят нам: « В завтраке – сила!», « Завтрак – съешь сам, обедом – поделись с другом, ужин – отдай врагу!», « Завтрак необходим для здоровья и все тут!». Но почему? В чем же польза завтрака?

Чтобы разобраться в этом вопросе, мы решили провести собственное исследование «Важен ли завтрак для сохранения здоровья?» Так была написана эта работа, **цель** которой: изучение влияния завтрака на человека.

Для реализации поставленной цели, необходимо решить следующие **задачи**:

- ознакомиться с теоретическим материалом на тему «Завтрак»; узнать, каким он должен быть;
- провести анкетирование ребят начального звена, с целью выявления количества учащихся завтракающих дома и в нашей школьной столовой;
- собрать и обработать данные анкетирования;
- оформить информационный буклет «Польза школьного завтрака!»
- выработать рекомендации, советы по поводу утреннего приема пищи.

Гипотеза исследования:

1. Предположим, что завтрак выдумали взрослые, чтобы соблюдать этикет питания.
2. Допустим, что завтракать нужно только тогда, когда хочется кушать, и есть на завтрак только то, что нравится.

Объект исследования: завтрак.

Предмет исследования: правильное питание учащихся начальных классов.

Методы исследования:

- теоретическое исследование;
- анкетирование учащихся;
- собеседование;
- наблюдение;
- анализ;
- сравнение;
- обобщение.

Длительность работы над исследованием: январь 2018 –май 2018г.

Актуальность

Изучая данный вопрос в Интернет-сети, в энциклопедической, научно-популярной литературе, мы выяснили, что питание младшего школьника стало головной болью не только родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии.

В ходе Всероссийской диспансеризации было выяснено, что здоровье российских школьников в последнее десятилетие значительно ухудшилось.

Было осмотрено 30 млн. 400 тыс. детей до 18 лет. Результаты подтвердили тенденции в состоянии здоровья детей, сформировавшиеся за прошедший десятилетний период: снижение доли здоровых детей (с 45% до 34%).

Наиболее высокий уровень впервые выявленной патологии отмечен по классам болезней:

- болезни крови и кроветворных органов - 32%;
- болезни эндокринной системы - 31%;
- болезни костно-мышечной системы - 26%;
- болезни органов пищеварения - 25%;
- болезни системы кровообращения - 24%.

Болезни органов пищеварения, прежде всего, связаны с состоянием питания школьников.

Умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей. Пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с ростом организма и жизнедеятельностью детей.

Итак, актуальность проблемы школьного питания очень велика, одна из её составляющих - это завтрак.

Условия реализации проекта:

1. Наличие заявления от родителей «Согласие на участие в проектной деятельности», которые оформляются в таблицу:

ФИО учащегося	Согласен принимать участие в проектной деятельности	Не согласен принимать участие в проектной деятельности	Причина отказа от участия

2. Сформированные у учащихся навыки работы над проектом в соответствии с ФГОС:

1. Коммуникативные УУД: соблюдать нормы этикета; участвовать в коллективном обсуждении проблемы; сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности; оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом учебных и жизненных речевых ситуаций; осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в группе.

2. Регулятивные УУД: самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, корректировать работу по ходу ее выполнения; выбирать для выполнения определенной задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы; осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов.

3. Познавательные УУД: ориентироваться в справочной литературе, осуществлять выбор заданий, основываясь на свое целеполагание; сопоставлять и отбирать полученную информацию из различных источников; Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, таблиц, сообщений.

4. Личностные УУД: Проявлять чувство сопричастности с жизнью класса; определять личностный смысл учения; регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами; ответственно относиться к своему здоровью, окружающей среде; ориентироваться в понимании причин успешности/ неуспешности а учебе.

В то же время, работа над проектом позволяет совершенствовать указанные навыки.

3. Наличие партнеров: учитель, которые могут оказать помощь в проведении исследований, библиотекарь, заведующий столовой, родители учащихся, старшие учащиеся, которые владеют навыками исследовательской деятельности.

Предполагаемые результаты:

1. На основе полученной информации у учащихся и их родителей появится желание более осознанно относиться к питанию во время учебного процесса.
2. Здоровье учащихся будет сохраняться.
3. Результаты повторного анкетирования покажут положительную динамику.

Этапы и сроки реализации проекта:

1. Подготовительный – 1 месяц.
2. Организационный – 1 месяц.
3. Основной – 2 месяца.
4. Заключительный – 1 месяц.

План реализации проекта:

Этап	Мероприятие	Срок реализации	Ответственные
Подготовительный	- Анкетирование учащихся «Сформированность ценностных ориентаций на здоровый образ жизни». - Анализ состояния здоровья учащихся по результатам медицинского обследования в диагностическом центре, медицинским картам. - Классный час «Здоровое питание – залог здоровья».	1 месяц	Классный руководитель, медицинский работник
Организационный	- Постановка целей, задач, гипотезы проекта. - Выбор методов реализации проекта. - Создание творческих групп. - Сбор согласий родителей на участие в проекте.	1 месяц	Классный руководитель, учащиеся
Основной	- Сбор и анализ информации, проведение. - «Круглый стол»	2 месяца	Классный руководитель, руководители творческих групп.
Заключительный	- Подведение итогов проекта. - Оформление памяток «О пользе школьного завтрака», Выступление на родительском собрании с результатами проведенных исследований. - Повторное анкетирование	1 месяц	Классный руководитель, учащиеся

Реализация плана проекта:

1 Этап: Подготовительный.

Изучив данные ежегодного медицинского обследования учащихся и анкетирования «Сформированность ценностных ориентаций на здоровый образ жизни» мы выяснили, что:

1. За период обучения в начальной школе с первого по третий класс количество учеников класса с заболеваниями ЖКТ увеличилось на 5%.
2. 40% учащихся не соблюдают режим питания.
3. 25% употребляют в пищу продукты питания, способствующие развитию заболеваний ЖКТ.

(Приложение 1)

По результатам проведенных диагностик решено провести классный час на тему «Здоровое питание – залог здоровья». В ходе данного мероприятия ученики говорили о правильном питании и условиях, при которых такое питание возможно. Итогом развернувшейся дискуссии стало определение темы классного проекта: «О пользе школьного завтрака».

2 этап: Организационный.

На данном этапе учащиеся формулируют:

1. Цель проекта: ответить на вопрос: важен ли завтрак для сохранения здоровья?.
Понять, что правильное питание – залог крепкого здоровья.

2. Задачи проекта:

- ознакомиться с теоретическим материалом на тему «Завтрак»; узнать, каким он должен быть;
- провести анкетирование учащихся начальной школы, с целью выявления количества учащихся завтракающих дома и в нашей школьной столовой;
- собрать и обработать данные анкетирования;
- оформить памятку «О пользе школьного завтрака»
- выработать рекомендации, советы по поводу утреннего приема пищи.
- представить результаты исследования школьному сообществу родителей, учащихся, педагогов.

3. Методы их реализации:

- Работа с информационными источниками
- Отбор нужной информации
- Наблюдение
- Анализ проделанной работы.
- Оформление проекта.

4. Выдвигают гипотезу: Соблюдение режима питания позволит нам обеспечить правильное питание, а тем самым мы сможем сохранить свое здоровье.

Для этого ученики разбиваются на 5 групп:

Название группы	Характеристика деятельности	Результаты деятельности
«Знатоки» (6 человек)	Изучают теоретические сведения о режиме питания, пользе завтрака.	Составляют памятки «О пользе школьного завтрака» (Приложение 3).
«Разведчики» (5 человек)	Исследуют утреннее меню дома, у друзей и родственников. Знакомятся с разнообразием меню в школьной столовой	Составляют отчет о проделанной работе.
«Исследователи» - 2 группы (по 6 человек)	Проводят анкетирование учащихся начальной школы. (Приложение 2.)	Готовят аналитический отчет по результатам анкетирования.
«Почемучки» (5 человек)	Знакомятся с информацией, «Можно ли изменить меню в школьной столовой», «Почему нельзя принимать по утрам не полезную пищу».	Составляют памятки «О пользе школьного завтрака» (Приложение 3).

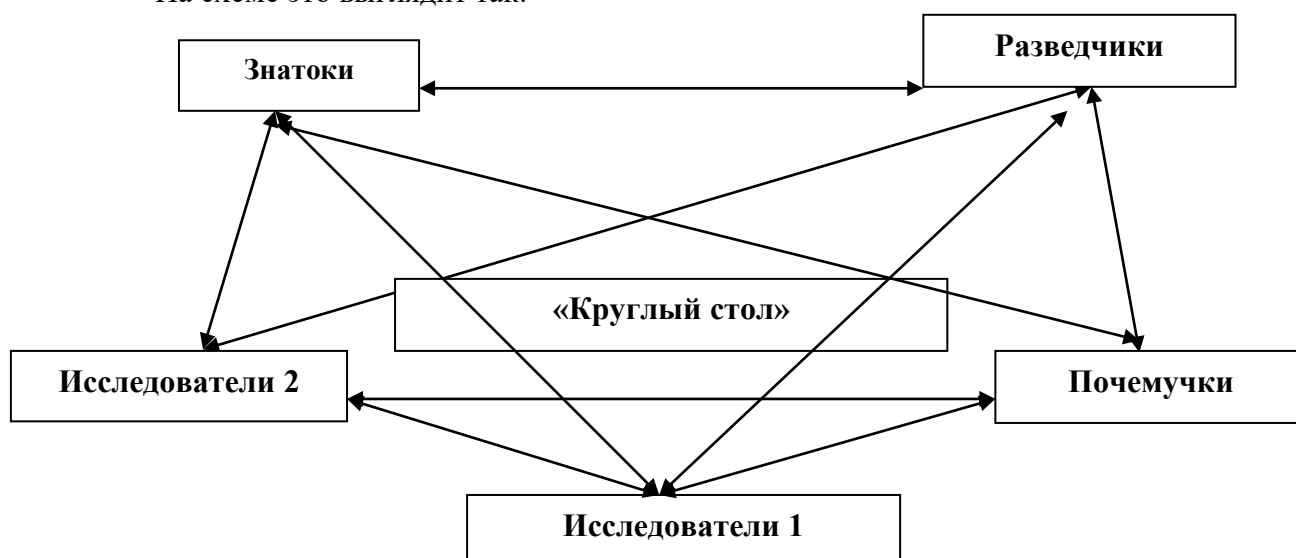
Следует отметить, что при создании групп педагог должен опираться, прежде всего, на выбор и интерес ребенка. Однако группы не должны состоять только из «сильных» или «слабых» учеников. Каждая группа должна иметь ответственного (лидера) и исполнителей. Кроме того, любой ученик, по своему желанию, может быть участником сразу нескольких групп.

3 этап: Основной.

На данном этапе происходит непосредственная реализация задуманных видов деятельности по группам. Каждая группа работает над поставленными внутри группы задачами, оформляет полученную информацию и делится ею за «Круглым столом».

Важно отметить, что работа «Круглого стола» на данном этапе позволяет организовать взаимодействие групп непосредственно друг с другом в совместной деятельности.

На схеме это выглядит так:



ЗАВТРАК: СЪЕСТЬ САМОМУ ИЛИ ОТДАТЬ ВРАГУ?

Учащийся должен быть здоровым, крепким и развитым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает одно из первых мест. Оно должно быть полноценным и правильно организованным. Важную роль в решении данного вопроса занимает школьный завтрак. Дети, недополучая витамины и минералы, хуже успевают в школе, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний. Доктор Рошаль считает: «Показатели здоровья школьников за последнее десятилетие ухудшились. Это очень четко, хотя и не в полном объеме, показала проведенная диспансеризация».

Что такое завтрак

Изучив словарь русского языка, мы пришли к выводу, что слово «завтрак» существует во всех языках мира. Вот некоторые примеры:

- Из толкового словаря русского языка Ожегова С.И., Шведова Н.Ю. мы узнали, что **ЗАВТРАК**:

1. Утренняя еда.
2. Пища, приготовленная для утренней еды.

В чувашском языке слово «завтрак» звучит как (Ирхине апат) - «утренний обед».

В переводе с японского «завтрак» (асгохан или асахан) - «утренний рис».

А с немецкого слово «завтрак» (фрюштюк)- «ранний кусок».

В буквальном переводе с английского слово «завтрак» (брекфаст)- «короткий перерыв».

Не правда ли, много общего? Значит, все люди мира утром принимают пищу! **Завтрак** — первый дневной приём пищи, утренняя еда. Также, завтрак – это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользу, и удовольствие! Нам стало интересно, а так ли важен завтрак! Наверное, неспроста гласит старая мудрая русская пословица: *«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу!»*

Зачем нужен завтрак

Оказывается, наш организм состоит из клеток. Когда мы ночью спим, клетки работают – восстанавливаются, рожают новые клетки.

Поэтому, при пробуждении, наш организм – голодный, усталый, вялый.

Ему требуется восстановить силы, заправится питательными веществами – белками, жирами, углеводами и витаминами. Нужен завтрак!

Если же мы не завтракаем, то организм берет эти питательные вещества из других участков тела. Отсюда – редение волос, ломкость и болезнь ногтей, выпадение зубов, вялость мышц!

Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность. Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.

Что нужно есть на завтрак



Тело человека состоит на 70% из воды. Вода из организма выводится через кожу, почки и выдыхаемый воздух, поэтому организму требуется постоянное её потребление.

Необходимо в течение дня чередовать прием пищи с выпитой жидкостью.

Диетологи рекомендуют начинать утро со стакана воды, чая или сока. Жидкость поможет организму проснуться и начать процесс пищеварения.

В перерывах между завтраком и обедом, обедом и ужином выпивать еще по 4 стакана воды. Вся жидкость – выпитая и потребляемая с пищей и есть норма суточного потребления воды организмом.

Специалисты выделяют «три кита правильного завтрака»:

- **Фрукты.** Это источник витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки. Больше пользы и витаминов в недавно собранных фруктах. Такие есть даже зимой! Это цитрусовые, гранаты. В период приближающегося весеннего авитаминоза актуальны будут черешня, клубника, зелень.
- **Зерновые продукты.** В них есть витамины А и D, железо. Кроме того, в зерновых содержатся углеводы, которые дают энергию после ночного перерыва.
- **Молочные продукты** – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма.

Итак, фрукты, каша и что-то молочное – основа детского завтрака. Завтрак должен состоять из закуска, горячего блюда, горячего напитка. Разнообразие меню достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В детской энциклопедии здоровья «Расти здоровым» я узнала, какой должен быть среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников. В большом ассортименте они используются на завтрак. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников

Продукты	Возраст школьника	
	7 – 10 лет	11 – 13 лет
Хлеб пшеничный	150 гр	200 гр
Хлеб ржаной	70 гр	100 гр
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45 гр	50 гр
Картофель	200 гр	250 гр
Овощи разные	275 гр	300 гр
Фрукты свежие	150 – 300 гр	150 – 300 гр
Сахар	60 гр	65 гр
Кондитерские изделия	10 гр	15 гр
Масло сливочное	25 гр	30 гр
Масло растительное	10 гр	15 гр
Яйцо	1 шт	1 шт
Творог	40 гр	45 гр
Сметана	10 гр	10 гр
Сыр	10 гр	10 гр
Мясо, птица, колбасы	140 гр	170 гр
Рыба	40 гр	50 гр

Диетологи советуют:

- Колбаса, яйца, ветчина имеют в своем составе высокое содержание холестерина и жира. Эти вещества перевариваются медленно и вызывают сильный отток крови от мозга. Это приводит к замедлению мыслительных процессов.
- В результате приема сладостей по утрам мы не достигаем бодрого состояния, а наоборот активность организма снижается.

- «Жаворонкам» - людям, любящим вставать рано, нужно отказаться во время завтрака от кофе. А вот зеленый чай - то, что надо. И главное, не забыть плотно позавтракать.
- У «сов» - людей, любящих вставать поздно, всё совсем наоборот. Утром им просто не обойтись без чашечки кофе. Он помогает им взбодриться. У «совы» в ранний час аппетит еще спит, поэтому завтрак должен быть легким. Зато через час, два - самое время подкрепиться!

Польза завтрака

Польза утреннего приема пищи доказана британским доктором Хамидом Фарши из университета Ноттингема. Он оставлял без завтрака пышущих здоровьем женщин, совсем не имеющих жира. В итоге данного эксперимента у женщин возросло содержание сахара в крови и к тому же они поправились. Так как в течение дня потребляли больше жиров, потому что к обеду сильно проголодавшись съедали лишнего.

Обследование детей разного возраста, а также опрос их родителей, учеными из Центра по контролю и профилактике заболеваний штата Мэриленд обнаружено, что кариес чаще всего поражает тех, кто постоянно отказывается от завтраков. Так, если дети не получали по утрам хотя бы фруктов, вероятность развития кариеса возрастает у них как минимум в 2 раза.

Британские ученые выяснили, что люди, которые по утрам не завтракают, более подвержены таким заболеваниям, как простуда и грипп. В особенности это касается зимнего времени, когда организм ослаблен.

По статистике, люди, которые привыкли завтракать, менее подвержены стрессу. Хороший завтрак – это лучший способ улучшить работу мозга в течение дня.

Завтрак необходим еще и потому, что вы начинаете свой день, впереди масса встреч, переговоров, различных дел. На пустой желудок вам вряд ли захочется работать, в силу отсутствия энергии.

Врачи из Берлинского университета недавно доказали, что домашний завтрак совершенно необходим детям. Школьники, получающие каждый день полноценный, сытный завтрак, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, что пренебрегают утренней трапезой.

Ведь первый урок - это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы - рукой подать. Кроме того, после серьезной интеллектуальной нагрузки не успевший позавтракать ребенок испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. Зато у тех, кто не отказывается от завтрака, не только в норме вес, но и лучше память, выше коэффициент интеллекта, они реже пропускают занятия.

Учёными установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга - глюкоза. Поэтому в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки. Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов необходимо небольшое послабление в диете. [8,9]

Витамин B6 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе - помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых. Содержится он также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.

Интересные факты о завтраке

1. По статистике, те автомобилисты, кто не завтракает дома, становятся чаще участниками утренних дорожно-транспортных происшествий.
2. Идеальные продукты для завтрака:
 - *Апельсиновый сок.* Традиция пить каждое утро апельсиновый сок заложена во всех европейских странах и Америке. И совершенно не зря. Сок даёт хороший запас витамина С на весь день.
 - *Ржаной хлеб.* Этот компонент завтрака содержит качественную смесь различных углеводов, клетчатки, витамина В и минеральных солей.
 - *Мюсли или хлопья.* Съешьте мюсли с молоком на завтрак и вы не захотите есть до самого обеда, к тому же это блюдо даст необходимое количество энергии.
 - *Фрукты.* Всем известно, какая от фруктов польза. Микроэлементы, витамины, кроме того, фрукты нормализуют работу кишечника.
 - *Йогурт.* Это особое лакомство, польза которого давно уже приобрела всеобщую известность. Повышает устойчивость к стрессам и способствует укреплению иммунитета.
3. Папа Римский чаще всего ест на завтрак... пиццу! Он даже благословил изготовителей пиццы, и это не удивительно – потому что он не признает никакой другой еды, кроме пиццы: ест её на завтрак, на обед и на ужин.
4. Наш президент, В.В. Путин каждое утро начинает с каши, причем она всё время бывает разная: овсяная, рисовая, гречневая, манная.
5. Чем обильнее завтрак, тем меньше человек съедает в течение дня. Утром лучше отдать предпочтение белковой пище. Тогда днём вы долго не почувствуете голода.

2.1. Режим питания школьника

Нам стало интересно, а когда и как завтракают наши сверстники и другие ученики начальных классов?

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха.

Режим питания учеников начальной школы

- 6.30 – 7.30 Завтрак дома
- 9.40 - 11.00 Завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 14.00 – 15.00 Полдник
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

Исследование данного вопроса

Мы провели исследование питания детей школьного возраста. А как относятся к завтраку учащиеся начальных классов в нашей школе? Ведь чем разнообразнее пища, тем лучше обеспечивается организм необходимыми веществами и тем выше степень усвоения пищи.

С вопросами мы обратились к заведующей столовой :

1. *Какое меню в нашей школьной столовой?*
2. *Сколько учеников завтракают в нашей школе?*
3. *Ваши пожелания ученикам и их родителям.*

1. В нашей школе рацион горячих завтраков разнообразен. У нас имеется меню для обучающихся, по которому рассчитывается рацион ежедневного питания школьников. В нашей школе рацион завтраков разнообразен и удовлетворяет санитарным нормам, правилам и гигиеническим требованиям к организации

питания детей. У нас имеется меню, по которому рассчитывается рацион ежедневного питания школьников.

2. В нашей школе завтракают не все учащиеся начальной школы. Не питаются дети, которые не могут питаться в школьной столовой по медицинским показаниям.
3. Полноценное и разнообразное питание школьникам необходимо. Завтрак – это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользу, и удовольствие. Желаю, чтобы все учащиеся школы завтракали в нашей столовой и росли здоровыми!

Также мы провели анкетирование учащихся.

Класс/вопрос	Питаются ли вы в школьной столовой	Нравится ли вам еда в школьной столовой	Какое блюдо вам не нравится в школьной столовой	Какое блюдо в школьной столовой вы считаете самым вкусным	Какое блюдо вы хотели бы видеть в школьной столовой	Знаете ли вы, что такое правильное питание	Завтракаете ли вы дома перед школой	Что вы едите на завтрак дома	Хотели бы вы приносить еду из дома с собой в школу
1 «А»	Да – 20ч Нет – 1ч	Да – 20ч	-	Гречка – 3ч Яблоки – 5ч Картошка с котлетой – 11ч Подлива – 1ч	Суп, бутерброд	Да – 21ч	Да – 18ч Нет – 3ч	Чай /кофе/какао с бутербродом/печеньем – 15ч Каша – 3ч	Да – 12ч Нет – 9ч
1 «Б»	Да – 25ч	Да – 25ч	Творожная запеканка – 3ч Рыбная котлета – 5ч Рис – 10ч	Гречка с мясом – 4ч Макароны – 7ч	Суп, молочная каша, плов	Да – 25ч	Да – 22ч Нет – 3ч	Чай /кофе/какао с бутербродом/печеньем – 10ч Каша – 12ч	Да – 15ч Нет – 10ч
1 «В»	Да – 21ч	Да – 21ч	Компот -1ч Колбаса – 1ч Рыбная котлета – 5ч	Картошка с котлетой – 8ч Макароны – 6ч Яблоки – 3ч	Суп, морковь, фрукты	Да – 21ч	Да – 19ч Нет – 2ч	Чай /кофе/какао с бутербродом/печеньем – 15ч Каша – 4ч	Да – 11ч Нет – 10ч
2 «А»	Да – 25ч Нет – 1ч	Да – 25ч	Колбаса -10ч Рис – 10ч	Картошка с котлетой – 6ч Макароны с сосиской – 9ч Запеканка – 2ч Гречка – 2ч	Суп, пироги, макароны, сладости	Да – 22ч Нет – 4ч	Да – 26ч	Чай /кофе/какао с бутербродом/печеньем – 15ч Каша – 4ч Хлопья – 7ч	Да – 18ч Нет -8ч
2 «Б»	Да – 24ч	Да – 24ч	Творожная запеканка – 2ч Рыбная котлета – 7ч	Картошка с сосиской – 5ч Котлета из	Бутерброды, торт, конфеты	Да – 24ч	Да – 22ч Нет – 2ч	Чай /кофе/какао с бутербродом/печеньем – 17ч Каша – 3ч	Да – 16ч Нет – 8ч

			Рис – 10ч Колбаса – 3ч	мяса – 7ч Макароны – 6ч				Салат – 2ч	
2 «В»	Да – 23ч	Да – 23ч	Творожная запеканка – 7ч Котлета – 4ч Рис – 11ч	Картошка – 6ч Курица – 5ч Котлета – 9ч Чай с лимоном -1ч	Блины, суп, манная каша	Да – 23ч	Да – 23ч	Чай /кофе/какао с бутербродом/печеньем – 15ч Каша – 3ч Хлопья – 3ч Макароны – 2ч	Да – 13ч Нет – 10ч
3 «А»	Да – 28ч	Да – 28ч	Рыбная котлета – 5ч Рис – 8ч Какао – 2ч	Картошка с котлетой – 12ч Макароны с колбасой 6ч Гречка – 6ч Запеканка – 4ч	Суп, салат, сырники, блины, макароны с сыром	Да – 28ч	Да – 28ч	Чай /кофе/какао с бутербродом/печеньем – 22ч Каша – 3ч Яичница – 2ч Макароны с сыром – 1ч	Да – 13ч Нет – 15ч
3 «Б»	Да – 22ч	Да – 22ч	Рис – 10ч Колбаса – 4ч. Рыбная котлета – 4ч	Котлета мясная – 10ч Картошка – 4ч Запеканка – 2ч Макароны – 6ч	Пироги, суп, фрукты, мороженое	Да – 22ч	Да – 20ч Нет – 2ч	Чай /кофе/какао с бутербродом/печеньем – 12ч Каша – 8ч	Да – 19ч Нет -3ч
4 «А»	Да – 22ч	Да – 22ч	Творожная запеканка – 3ч Гречка – 4ч. Рис – 5ч	Курица – 3ч Гречка – 5ч Котлета – 7ч Макароны – 5ч Картошка – 2ч	Торт, пицца, суп, лимонад, суши, салат, бургер	Да – 22ч	Да – 18ч Нет – 4ч	Чай /кофе/какао с бутербродом/печеньем – 11ч Каша – 7ч	Да – 15ч Нет – 7ч
4 «Б»	Да – 25ч	Да – 25ч	Рыбная котлета – 8ч Рис 12ч	Колбаса – 1 Печенье – 1 Котлета – 10х Макароны – 3ч	Салат, яичница, молочная каша, только мясная котлета	Да – 25ч	Да – 25ч	Чай /кофе/какао с бутербродом/печеньем – 19ч Каша – 6ч	Да – 20ч Нет - 5ч

Мы считаем, что необходимо:

- Обратить внимание родителей и учащихся на рацион питания детей.
- Рекомендовать родителям и детям два завтрака. Познакомить родителей и учащихся с информационным буклетом.
- Провести для учащихся начальных классов беседу «Важен ли завтрак для сохранения здоровья человека?».
- Рекомендовать школьным поварам прислушаться к мнению ребят и скорректировать рацион школьных завтраков.

4 этап: Заключительный.

Возвращаясь к выдвинутым гипотезам, на основе проведенного исследования можно сделать вывод, что первая гипотеза не подтвердилась. Она рассыпалась, не дойдя до финала нашего исследования. Согласитесь, мы ни разу не произнесли «этикет питания». Важность завтрака раскрылась не только с точки зрения учёных, врачей, но и с практической стороны. Как видно из проведённого анкетирования, большинство обучающихся начальной школы понимает значение горячего завтрака и старается поддерживать его полноценность.

Вторую гипотезу мы бы отнесли к культуре питания. Воспитывать культуру еды нужно еще в раннем детстве. Даже дошкольнику вполне доступно представление о том, что в течение дня бывает завтрак, обед, полдник и ужин. Отдельная тема - выбор правильных, здоровых продуктов. Конечно, ни один ребенок не откажется от шоколадного батончика в пользу овсяной каши. Но ведь культуру здоровой еды можно и нужно воспитывать!

Значит, не зря наши родители заставляли нас кушать по утрам. Мы поняли, что завтрак это – молодость, энергия, фигура, малый риск заболеваний, здоровые зубы, успеваемость! Теперь ни одно утро у нас не обходится без завтрака. Ребята! Не подвергайте свой организм проверкам на выносливость! Начните завтракать уже завтра! Лучше «завтрак съесть самому и не отдавать врагу!»

В результате нашего исследования мы пришли к такому выводу: если мы научимся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то наше поколение будет более здоровым. Школьный завтрак необходим, так как от него зависит состояние нашего здоровья, успеваемость, настроение. Также мы решили довести результаты нашего обследования до всех учащихся начальной школы на классных часах и рассказать им о том, как надо правильно питаться, чтобы хорошо учиться, быть здоровыми и крепкими.

Мы затронули пока только одну проблему «Важен ли завтрак для сохранения здоровья?» А кто из вас знает, насколько важны первые блюда?! Надо ли есть в одно и то же время? Над этим тоже можно поразмыслить! И возможно это станет темой НАШЕГО следующего исследования.

Выводы:

Реализуя данный проект, мы докажем, что если выработать у учащихся стойкие навыки правильного питания, то можно избежать заболеваний ЖКТ. В процессе работы над проектом у учащихся появится желание более осознанно относиться к режиму питания и качеству выбранных блюд. А это соответственно приведет к тому, что здоровье учащихся будет сохраняться и улучшаться.

Список литературы:

1. Актуальные вопросы здоровьесбережения: теория и практика: Сборник статей – Арзамас: АГПИ: 2011.
2. Актуальные проблемы здоровьесбережения: теория и практика.- Арзамас 2011.
3. Внедрение проектной технологии в учебный процесс./ Н.Ю. Тамарова, Н.С. Асафьева.// Практика адм. работы в школе. - 2014. - №6. – с. 59-72.
4. Здоровьесберегающее направление в современной школе / О.А. Шклярова, Н.В. Шестакова, И.Г. Павлович.- М.: УЦ Перспектива, 2012. (Новые стандарты)
5. Здоровьесбережение школьников: от программы к уроку / Ж.Ф. Шарафуллина, С.А. Уланова. // Управление нач. школой. – 2015 - № 1. - с. 20-30
6. Организация проектной деятельности обучающихся. // Справочник зам. директора школы – 2014. - № 12 – с. 89-95. – (Электронная система «Образование»)
7. Проектно-исследовательская деятельность учащихся: подготовка и организация. / С.В. Калинина // Управление начальной школой. - 2014. - №6. - с. 59-72.
8. Санитарно-пищевая мини-экспересс-лаборатория «СПЭЛ»: Руководство по применению. – С.П.: ЗАО «Крисмас», 2008.
9. Управление процессом учебно-познавательной деятельности учащихся с позиций здоровьесбережения. – Справочник заместителя директора школы. - 2014. - № 2 – с. 38-46.
10. Формирование личностных универсальных учебных действий обучающихся начальной школы в проектной деятельности. / Е.Г. Ильина. // Справочник классного рук-ля.- 2015. – № 5. – с. 56-61.

Приложение 1.

Анкета № 1 для учащихся 1-4 х классов (входная и выходная)

№ школы

класс

Дата рождения

Пол М Ж

Дата заполнения анкеты:

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, проставив 5 баллов против того, что ты считаешь самым важным, 4 балла против того, что ты ставишь на второе место, 3 балла – против того, что ты ставишь на 3 место, 2 балла – против того, что ты ставишь на 4 место, 1 балл – против того, что ты считаешь наименее важным для себя.

Иметь много денег		Быть красивым, привлекательным		Жить в счастливой семье	
Быть здоровым		Иметь интересных друзей			

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из приведенного перечня условий выбери и отметь знаком «+» 4 наиболее важных для тебя.

Регулярные занятия спортом		Знания, о том, как заботиться о своем здоровье		Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и.т.д.)	
Возможность лечиться у хорошего врача		Хороший отдых			
Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал		Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и.т.д.)			

И.Т.Д					
-------	--	--	--	--	--

3. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня?

	Ежедневно		Несколько раз в неделю		Очень редко, никогда	
Утренняя зарядка, пробежка						
Завтрак						
Обед						
Ужин						
Прогулка на свежем воздухе						
Сон не менее 8 часов						
Занятия спортом						
Душ, ванна						

4. Можно ли сказать, что ты заботишься о своём здоровье? (отметь нужное)

Да, конечно - , Скорее да, чем, нет - , Скорее нет, чем да , Нет .

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?
Отметь один ответ

Да, очень интересно , Скорее интересно, чем не интересно ,
Скорее не интересно, чем интересно , Неинтересно .

Приложение 2.

Анкета для учащихся начальной школы

№	вопрос
1	Питаетесь ли вы в школьной столовой
2	Нравится ли вам еда в школьной столовой
3	Какое блюдо вам не нравится в школьной столовой
4	Какое блюдо в школьной столовой вы считаете самым вкусным
5	Какое блюдо вы хотели бы видеть в школьной столовой
6	Знаете ли вы, что такое правильное питание
7	Завтракаете ли вы дома перед школой
8	Что вы едите на завтрак дома
9	Хотели бы вы приносить еду из дома с собой в школу

Приложение 3.