



**Отчёт о проделанной работе  
ученицы 9 “А” класса  
школы №118 с УИОП  
Третьяковой Анастасии,  
лидера акции**

**“Здоровое питание - активное долголетие”**



# Деятельность лидера

Уроки “Я то, что я ем”

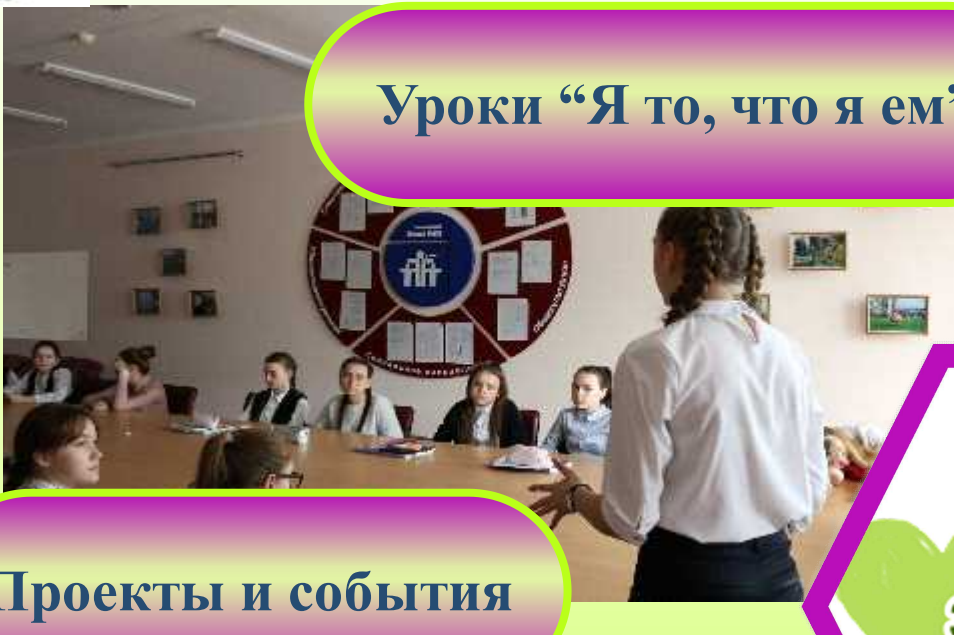
Уроки “Правильное питание как залог долголетия”

Проекты и события

Исследовательская работа

Творческие работы

Уроки “Секреты правильного питания”





# Уроки “Я то, что я ем”

- Проведено 10 уроков для учеников 5-8 классов;
- Охват - 229 учеников.

А ещё всех очень заинтересовал индекс массы тела.

Теперь я знаю, что такое здоровье и ЗОЖ!



Я узнал принципы правильного питания!





# Уроки “Секреты правильного питания”

Так, я обязательно буду делать зарядку утром!



- Проведено 8 уроков для учеников 1-4 классов;
- Охват - 188 учеников.

Какое интересное правило “Светофора”!

Как не просто впервые выступать в роли педагога, но как увлекательно!





# Урок “Правильное питание как залог долголетия”

- Проведен урок для родителей 9 класса;
- Охват - 25 человек.

Активный образ жизни +  
регулярное здоровое  
питание = ДОЛГОЛЕТИЕ!

Каша - очень полезное блюдо.  
Я каждое утро готовлю её своим детям!



Будем всей семьёй питаться ПРАВИЛЬНО!





# Информационная перемена

- 26.04.2019 организована информационная перемена “Полезные свойства экзотических фруктов” для учеников 5-ых классов;
- Охват - 78 учеников.



Мне очень хочется попробовать личи!



Личи утоляет жажду и способствует уменьшению уровня холестерина.



# Конкурс рецептов

- С 01.04.2019 по 08.04.2019 организован и проведён конкурс для девочек 9 “А” класса;
- Это был конкурс рецептов фруктовых салатов;
- Охват - 14 учениц.
- Призёрами стали: Макарова Ксения - 3 место, Трегубенко Наталья - 2 место, Винокурова Алина - 1 место.



Это замечательный опыт! Я очень рада, что мне удалось принять участие в таком конкурсе и победить!

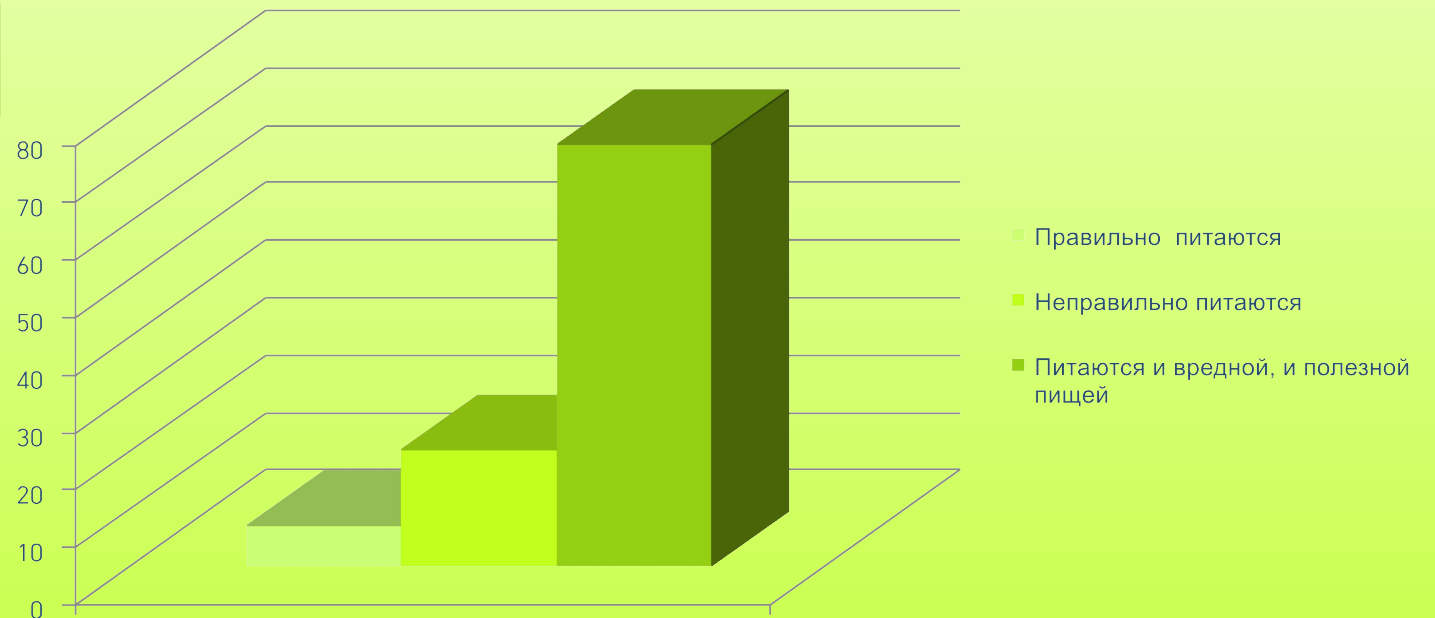




# Анкетирование

- 12.04.19 было проведено анкетирование для учащихся 7-ых классов “Правильно ли ты питаешься?”;
- При анализе анкет выявлено, что неправильно питаются всего 7% учеников; как вредными, так и полезными продуктами питаются 73%; правильно питаются 20% ребят.

Хм, мне стоит повнимательнее относиться к своему питанию.







# Мастер-класс

Мне  
понравилось  
проводить  
мастер-класс  
вместе с  
Настей!

- 17.05.19 был проведен мастер-класс по оригами “Грушевый урожай” для учеников 3 “Б” класса;
  - Охват - 24 ученика;
  - Мероприятие было проведено с участием добровольных помощниц, учениц 9 “А” класса, Валиуллиной Алины и Раваевой Заиры



Давай,  
СДЕЛАЕМ  
ВМЕСТЕ! :)





# Радиопередача

- 16.05.19 проведена радиопередача “Вода - это жизнь!” для всех учащихся школы № 118;
- Охват - 800 человек.



Вода выводит шлаки и токсины из организма.





# Творческие работы

- Изготовлены значки и брелки, которые использовались в качестве призов за верные ответы и победы в викторинах.







# Творческие работы

- Выполнены информационные буклеты, разработанные на основе методических материалов с использованием фотографий проведённых уроков “Я то, что я ем” и “Секреты правильного питания”.

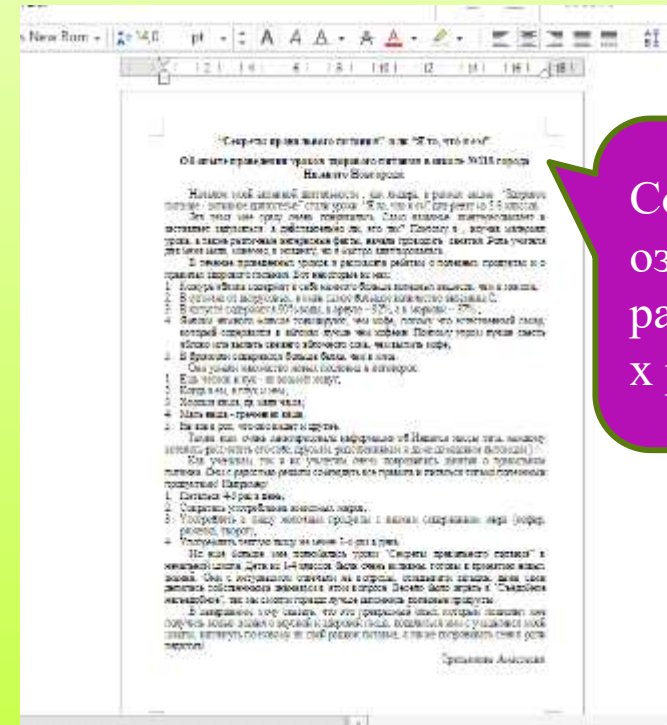




# Творческие работы

- В выпуске школьной газеты “Точка” за 3 четверть опубликована статья “Познавательные уроки”;
- Подготовлена к публикации в следующем выпуске школьной газеты статья “Секреты правильного питания” или “Я то, что я ем”.

<https://xn--118-5cd3cgu2f.xn--p1ai/vospitatelnaya-rabota/shkolnaya-gazeta-tochka/vypusk-n-3-fevral-mart-2019.html>  
(ссылка на школьный сайт)



Со статьёй можно ознакомиться в разделе творческих работ.



# Исследовательская работа

- Выполнена исследовательская работа на тему: Влияние пищевых добавок на здоровье школьников.

**Цель:** выявление вредных пищевых добавок во внешкольном рационе учащихся и их влияния на организм.

**Задачи:** изучить теорию, проанализировать составы продуктов, выявить вредные пищевые добавки, разработать рекомендации по правильному питанию.

## **Выводы:**

1. Пищевые добавки используются при производстве практически всех продуктов питания, потребляемых школьниками;
2. Некоторые из них всё же оказывают пагубное влияние;
3. Не все производители указывают наличие и маркировку пищевых добавок.





# Итоги деятельности

Мероприятия	Охват	Достижения	Личные достижения
Уроки для 5-8 классов Уроки для 1-4 классов Урок для родителей	442 человека	Сформировано представление об основных принципах правильного питания у учащихся 1-8 классов, а также старшего поколения.	<b>1. Опыт; 2. Новые роли; 3. Получение новой информации; 4. Расширение круга общения; 5. Получение новых знаний о пищевых добавках и их влиянии на организм.</b>
Радиопередача Информационная перемена Мастеркласс Конкурс рецептов Анкетирование	975 человек	Популяризация здорового питания.	
Исследовательская работа		В доступной форме раскрыты свойства пищевых добавок. Разработаны рекомендации для того, чтобы избежать вредного влияния.	
Творческие работы		Закрепление полученных знаний, путём выполнения различных поделок.	