МБУ ДО «Центр внешкольной работы» г. Отрадное
Педагог дополнительного образования Смирнова Д.Д.

Название проекта: «Мое безопасное лето»

Вид проекта: познавательно-исследовательский.

Продолжительность проекта: 1 месяц.

Возраст детей: 15-17лет.

Участники проекта: воспитанники ЛТО «Свежий ветерОК», педагог дополнительного образования Дарья Дмитриевна Смирнова.
Основа проекта заключается в формировании знаний о личной безопасности летом, в формировании привычек к ЗОЖ.

Актуальность проблемы:

Основы безопасности – один из наиболее актуальных вопросов для любого возраста. Детям, начиная с самого детства, следует на примере и наглядно показать последствия неправильного поведения человека в той или иной опасной ситуации.

Необходима целенаправленная работа над формированием у них культуры ЗОЖ и безопасного поведения летом. Было решено провести цикл бесед о личной безопасности в летний период, закрепить знания о гигиене и правилам безопасного поведения на улице, на воде, на солнце.

Цель проекта: формирование у детей осознанного и ответственного отношения к выполнению правил безопасности в летний период.

Задачи проекта:

- содействовать осознанию каждым ребёнком безопасной жизнедеятельности;

- стимулировать развитие интереса к проблеме собственной безопасности;

- формировать навыки безопасного поведения на улице, на воде, на солнце;

- воспитывать у детей бережное отношение к собственному здоровью, природе, окружающему миру.

Предполагаемый результат:

- проявляют интерес к проблеме собственной безопасности;
- понимают об опасности летом на природе;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- расширен кругозор о правилах безопасного поведения в летний период.

Продукт проектной деятельности:

- плакат «Мое безопасное лето»;

- электронный сборник «Мой безопасный мир», включающий кроссворды по теме: «Безопасность жизнедеятельности», викторины.

План

Мероприятия	**Сроки**	**Ответственные**
Инструктаж по ТБ.	03.06.2024г.	Педагог дополнительного образования
«Правильное питание - залог здоровья!» - урок-беседа о полезных пищевых привычках.	08.06.2024г	Педагог дополнительного образования
«Правила дорожные всем соблюдать положено» - викторина	15.06.2024г.	Педагог дополнительного образования
«Как провести летние каникулы: досуг+ безопасность» - беседа.	20.06.2024г.	Педагог дополнительного образования
Изготовление плаката «Мое безопасное лето», участие в региональной акции.	23.06.2024г	Педагог дополнительного образования

Вывод: По итогам Проекта можно сказать: формирование у детей безопасного поведения в летний период – процесс длительный и трудоёмкий, но очень увлекательный и познавательный. Хочется надеяться, что работа в данном направлении принесёт в будущем хорошие плоды, и знания, полученные детьми, помогут им избежать неприятностей. Реализация проекта способствовала актуализации у детей знаний о ЗОЖ, правилах безопасного поведения на воде, формированию навыков сознательного отношения к соблюдению этих правил, развитию способностей к предвидению возможной опасности. Работа в проекте позволила донести до каждого ребенка необходимость неукоснительного выполнения правил, как залога его здоровья и безопасности. Изготовление плаката позволило наглядно закрепить знания о безопасности летом.

Востребованность проекта. Проект может быть использован педагогами учреждений, работающих в данном направлении. Он предназначен для активной деятельности детей.

Приложения:

1. Итоги работы над проектом
2. Конспект урока беседы: «Правильное питание - залог здоровья!»

Литература:

1. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение».

2. Дополнительная образовательная программа «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ» -Левченко Т.А.

Интернет-ресурсы

1. http://window.edu.ru/ единое окно доступа к образовательным ресурсам (информация о подготовке к урокам, стандарты образования, информация о новых учебниках и учебных пособиях).

2. http://www.obzh.info информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).

3. http://www.1september.ru веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей).

4. http://www.school-obz.org/ – информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности. 34

5. http://www.km-school.ru/ Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий».

6. http://kombat.com.ua/stat.html Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях.

7. http://www.spas-extreme.ru/ Портал детской безопасности.

8. www.rosolymp.ru. Всероссийская олимпиада школьников, в т.ч. по основам безопасности жизнедеятельности.

МБУ ДО «Центр внешкольной работы» г. Отрадное
Педагог дополнительного образования Смирнова Д.Д.

Приложение 1

Итоги работы над проектом:

1	**Продукт проекта – плакат**	
2	**Участие в региональной акции.**	

МБУ ДО «Центр внешкольной работы» г. Отрадное
Педагог дополнительного образования Смирнова Д.Д.



Приложение 2

Конспект урока беседы: «Правильное питание - залог здоровья!»

Цель: - ознакомление учащихся о необходимости:
• полноценного питания в подростковом возрасте;
• употребления в пищу доступных и разнообразных продуктов;
• соблюдения режима питания;
горячих школьных завтраков.
Форма проведения: беседа с учащимися; групповая работа.

Содержание классного часа.

I. Вступительное слово.
Учитель: Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям?
Конечно же, здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава - это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье - самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет.
Важнейшими факторами сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни
Учитель: «Для чего человеку нужна еда?».
Учащиеся дают ответ

Основная часть.

Детское питание. Часть 1. Особенности питания в подростковом возрасте
Мы неоднократно говорили с вами о том, насколько важную роль играет правильное питание в жизни человека. Детское же питание – в двойне важный вопрос. Правильно сбалансирование питание должно сопровождать ребенка с и

младенческого возраста.
Сегодняшний наш разговор о питании подростков.

Здоровье подрастающего поколения волнует не только их родителей, но и правительственные круги. Не так давно до приказу Президента была проведена всеобщая диспансеризация школьников, результатами которой стали неутешительные показатели состояния здоровья детей.
Так, выяснилось, что количество хронических заболеваний у всех детей школьного возраста - 290 на одну тысячу человек. При этом чем младше дети, тем меньше болезней, а на одного выпускника средних школ приходится уже 2,2 хронических заболеваний.
Среди заболеваний подростков на первом месте - болезни опорно-двигательного аппарата, на втором - желудочно-кишечного тракта, на третьем - обмена веществ. Многие дети страдают анемией. И надо отметить, что большинство заболеваний непосредственно связано с проблемой питания.
Как это ни печально, в наше время есть дети, которые за неделю не получают даже 100 г фруктов, не говоря уже о недополученном количестве мясных и молочных продуктов. Многие дети не дополучают и другие жизненно необходимые продукты.
Подростковый возраст, который иначе называется пубертатным возрастом, пубертатным периодом или старшим школьным возрастом, - период жизни, продолжающийся в среднем от 10-12 до 15-16 лет у девочек и от 12-14 до 17-18 лет у мальчиков. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим и психосоциальным развитием, перестройкой функции всех органов и систем. Принято считать, что подростковый возраст продолжается около 5 лет и заканчивается с прекращением бурного роста.
Питание играет важную роль в течении физиологических процессов организма подростка, повышении его сопротивляемости воздействию болезнетворных факторов. С пищей подросток должен получать белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, воду. В норме соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4.
Как правило, рацион младенца, дошкольника и младшего школьника родители могут контролировать практически полностью. К чести наших органов Здравоохранения и Просвещения нужно отметить, что за последние годы значительно изменилось отношение к питанию в дошкольных и школьных учреждениях. Теперь, отправляя детей в ясли, детские сады и школы, родители могут быть более или менее спокойны, что их любимые чада будут накормлены с учетом определенных норм и правил питания.

С подростками дело обстоит немного иначе. Здесь все гораздо сложнее. Дети взрослеют и постепенно отдаляются от родительского гнезда, а мнение родителей становится для них гораздо менее значимым, чем мнение дворовой или школьной компании. Окружающая среда постоянно подкидывает новые соблазны: широко рекламируемые шоколадные батончики, газированные напитки, даже пиво (на

первых порах безалкогольное) предлагаются именно им.
И на гастрономические пристрастия тинейджеров оказывают влияние уже не родители, а друзья и подростковые группы.
Конечно же, в такой ситуации проблем с питанием и, как следствие, со здоровьем не избежать.
А кто, как не родители, должен позаботиться о здоровье детей, а значит, и об их правильном питании?
Первое и самое важное правило для родителей - следить, чтобы питание ребенка было сбалансированным, регулярным и разнообразным. Подростки нуждаются в большем количестве питательных веществ и энергии, чем дети любой другой возрастной группы.

Подростковый период характеризуется бурным ростом, к которому иногда добавляется интенсивная физическая активность. И здесь весьма значительными становятся энергетические и пищевые потребности. И несмотря на то, что обычно к этому возрасту пищевые привычки уже сформировались, подростки нередко игнорируют семейные запреты, более частыми становятся приемы пищи вне дома. У здоровых и активных подростков обычно хороший аппетит, но порой они просто не осознают, что есть нужно не что попало, а какие-то определенные продукты. Очень важно, чтобы в период созревания они полноценно питались, а не употребляли закуски с высоким содержанием жиров, сахара или соли. Свежие и сушеные фрукты, орехи в качестве закуски полезнее чипсов и сладких батончиков.

Помочь взрослеющим детям грамотно составить рацион должны родители.
Какое питание необходимо подросткам
Рацион питания подростков должен быть здоровым и сбалансированным. Он должен удовлетворять потребности детей в энергии. В рацион должны входить фрукты, овощи и крахмальные продукты, а также умеренное количество продуктов, богатых белком, молоко и молочные продукты. Продукты с высоким содержанием жиров, особенно насыщенных жиров, сахара и соли рекомендуется употреблять лишь в небольших количествах.
В силу активного роста и гормональной перестройки подростки испытывают повышенную потребность в белках. Предпочтительнее белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Вегетарианство, о котором можно говорить во взрослом возрасте, подросткам категорически противопоказано - следствием может стать железодефицитная анемия.

Нередко подростки испытывают недостаток кальция, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и другим нарушениям осанки у школьников, остеохондрозу и остеопорозу - в более старшем возрасте. Основным источником кальция являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог.
Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста

должен быть не менее 60% от общего количества белка. Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров. В рацион включается молочный жир в виде сливочного масла (30-40 г/сутки), сметаны (5-10 г).
Легкоусвояемые углеводы (сахара) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15-20 г/сутки. Оптимальное соотношение в рационе питания детей и подростков солей кальция и фосфора - не ниже 1,2:1.
В идеале для подростков сохраняется четырехразовое питание. Но очень часто наши дети бегут в школу, не позавтракав, а придя домой со школы, тут же бегут на занятия в кружки и секции, игнорируя тем самым обед. Задача родителей и состоит в том, чтобы проконтролировать своевременный прием пищи.
Завтрак детей должен обеспечивать 25%. обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 20-25% от суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии.
Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов. колбасные изделия (в небольшом количестве) и т.п.

Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, личное, крупяное (молочно-крупяное). В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. Каши можно чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить смешанные крупяно-овощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные котлеты с соусом, запеканки). В качестве основного горячего блюда может использоваться рыба (припущенная или отварная), отварная детская вареная колбаса и сосиски (колбаски детские), мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия.
В качестве горячих напитков на завтрак используются чай, чай с молоком, кофейные напитки (без содержания кофе и кофеина), горячие витаминизированные кисели, горячие компоты из свежих и сухих плодов (Фруктов), молоко, какао-напиток с молоком, чай из различных видов растительного сырья, напиток из шиповника и т.п. Если в составе завтрака было горячее блюдо, то в качестве напитка можно использовать соки, а также витаминизированные напитки.
Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным. овощным, комбинированным). На третье обязательно давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.
В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные супы, кроме острых.
Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании

школьников широко используются вегетарианские и молочные супы.
В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное и отварное мясо, гуляш, мясо по-строгановски (бефстроганов), тушеные овощи с мясом, запеканки.
Широко используются мясные, мясоовощные, мясокрупяные, мясосоевые рубленые кулинарные изделия. На гарнир дают тушеные овощи, рагу, а также крупяные гарниры. При приготовлении крупяных гарниров следует использовать разнообразные крупы, в том числе овсяную, гречневую, пшенную, ячневую, перловую, рисовую, которые являются важным источником многих пищевых веществ (особенно гречневая, овсяная, пшенная).
В рационе питания детей и подростков должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши). Наряду с крупяными гарнирами в питании используются овощные, в том числе сложные овощные гарниры, картофель. Нецелесообразно давать в день более одного крупяного блюда. Поэтому, если, скажем, каша была на завтрак, на обед и ужин подайте что-нибудь другое.
Полдник состоит из двух блюд - молочного напитка и хлебобулочного или мучного кондитерского изделия (выпечки), а также, желательно, третьего блюда - свежих фруктов или ягод.
Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и личных блюд - запеканки, пудинги и т.п.
Непосредственно перед сном можно дать ребенку стакан кисломолочного напитка (кефира. простокваши, йогурта и т.п.) или молока с хлебом, булочкой, яблоком и 2п.

Учитывая эти нехитрые грамотные рекомендации, родители смогут помочь своему взрослеющему ребенку сделать правильный выбор в питании и остановиться на тех продуктах и блюдах, которые необходимы для дальнейшего роста и развития организма.

Игра «Меню для школьника»
Класс делится на 3 группы.
Учитель: Каждая группа должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин.
Помните о том, что это должно быть меню для школьника, включающее в себя разнообразные продукты питания.
Каждая группа составляет меню и вывешивает его на доску.
Медсестра: дает оценку работам групп.
В целом меню составлены правильно. А это значит, что мы поработали сегодня не зря.
II. Подведение итогов.
Учитель. Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Сегодня вы научились составлять рацион питания школьника, следуя которому можно сохранить на долгие годы свое здоровье. Чтобы ваш

организм был красивым и здоровым, мы предлагаем всем попить фруктовый сок, богатый витаминами и полезными веществами.