



Фруктоням



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Бийска

Корякин Тимофей, Егошкина Яна, Затеев Теймур, Жукова
Виктория –

5 «Д» класс, члены команды «Вита», Зырянова Марина
Николаевна, руководитель команды «Вита», Черданцева Марина
Вячеславовна, старшая вожатая

2021

Актуальность

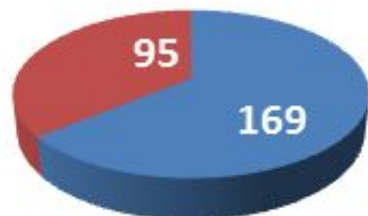
Выбор темы проекта

- Из 7 предложенных направлений решили выбрать «Правильное питание». «Мозговой штурм» помог остановиться на том, что помогает сохранять правильное и разнообразное питание – это прием фруктов. Было решено. Свой проект назвали «Фруктоням».

От общего к частному

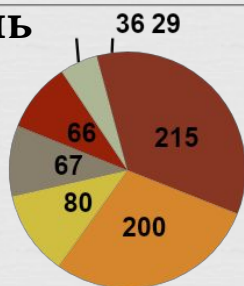


Что называется фруктом?



■ Знают ■ Не знают

Фрукты, которые любишь



■ яблоко
■ банан
■ груша
■ апельсин
■ киви

Анкетирование

В школе среди учащихся 5,6,8 классов был проведен опрос. Ребята отвечали на четыре вопроса анкеты. Результаты показали, что не все респонденты знают что такое фрукт!

Выяснилось, что большинство отдают предпочтение банану и яблоку, гораздо меньше остальным фруктам.

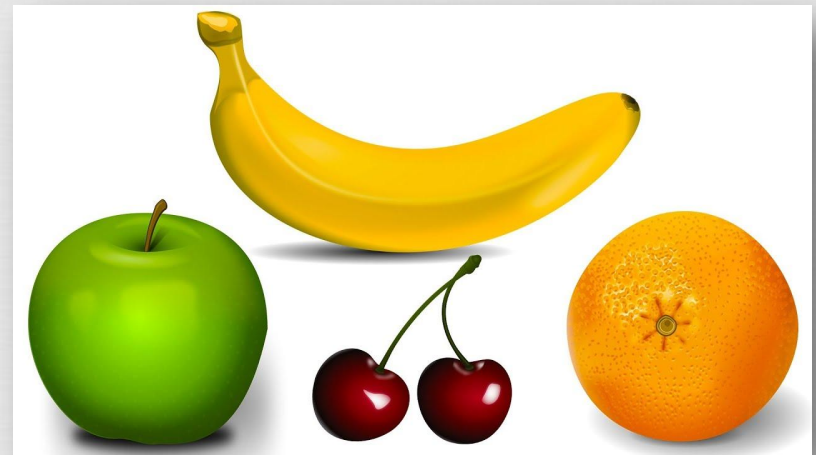
Цели и задачи



- **Цель:** разработать наглядные пособия для учащихся школы о пользе фруктов
- **Задачи:**
 - Провести анкетирование учащихся своей школы
 - Организовать встречу со школьным врачом для учащихся школы «Нужны ли фрукты подростку?»
 - Поиск и изучение информации.
 - Проведение акции: «Предпочти конфетам фрукты — очень важные продукты!»
 - Оформление информационного стенда «Фрукто-страна», буклета «Фруктовая радуга» о пользе фруктов.

Методы

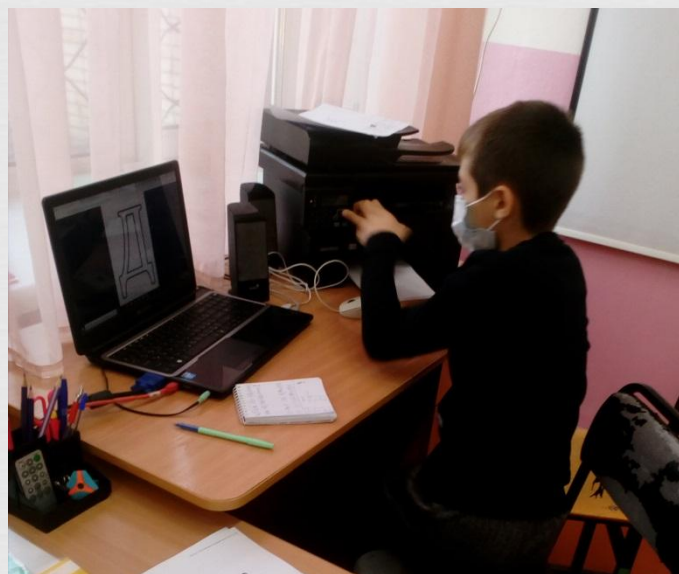
- Анкетирование,
- Обработка полученных при анкетировании данных,
- Изучение информационного материала,
- Разработка наглядных пособий.



Фруктозам



1 этап



Поиск информации, работа с материалами, подсчет и обработка статистических данных – это неполный перечень деятельности группы «Вита»

Зарядка





Первое задание «Видеовизитка»

Наша команда состоит из четырех человек. Все мы – одноклассники, все мы учимся в 5Д классе МБОУ СОШ№3 г.Бийска. Мы любим движение, спорт, науку, свою школу и город, в котором живем.

https://vk.com/video-199277919_456239017

Встреча со школьным врачом



Акция «Предпочти конфетам фрукты- очень важные продукты!»»



Информационный стенд

Буклет о пользе фруктов для здоровья человека

Школьная газета

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
ГОРОДА БИЙСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
Алтайский край, г. Бийск, ул. Южная (Бийская), 71/1, телефон: 8 (3854) 41 52 46, 41 52 91
e-mail: b3school3@mail.ru

ФРУКТОНЯМ-КА

школьная газета 5 «Д» класса, участника конкурса РДШ «Здоровое движение»

В школе среди учащихся 5, 6, 8 классов был проведен опрос. Ребята отвечали на четыре вопроса анкеты. Результат анкетирования:

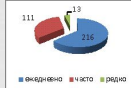
Что называется фруктом?



Фрукты, которые любите



Как часто ты ешь фрукты?



Лайфхаки

Как очистить мандарин?

Очистить кожуру сверху и снизу мандарина, посередине надорвать кожуру и разорвать мандарин в разные стороны. Получится гармошка из долек.

Фруктовый салат

Яблоко, банан, киви, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Сложить в миску, заправить сметаной.

Чай с лимоном.

Заварочный чайник обдать кипятком, насыпать в чайник чай из расчета 1ч.л. на 200мл., залить кипятком, дать настояться 5-10 мин. Налить в чашку, добавить дольку лимона и сахар по вкусу.

Компот из ягод.

Вскипятить воду 5л., добавить сахар 1 ст., довести до кипения, добавить ягоды 500г., кипятить 5 минут, выключить, оставить на 30 мин. под закрытой крышкой, охладить.

Кроссворд



- зеленый тропический фрукт с высоким содержанием воды
- года тропические, бывает красный, желтый и белый
- виолет нельзя кушать
- очень сладкий тропический
- голландское дерево
- попсовые ягоды
- тропическое травянистое растение с крупными плодами
- плод яблони
- ореховый цитрус



Ответы на кроссворд

Киви, Смородина, Груша, Киви, Тамариндо, Крыжовник, Ананас, Яблоко, Мандарин

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»



Фруктовая радуга

(о пользе фруктов для здоровья человека)

Составитель:
Теймур Затов, учащийся 5д класса, член группы «Вита», участник конкурса РДШ «Здоровое движение»

Витамины

Какими витаминами богаты фрукты?

А	Апельсин, мандарин,
В	Банан.
С	Яблоко, ананас, киви.
Е	Облепиха, рябина, смородина
РР	Шиповник
К	Яблоко, виноград

Диетолог

Как правильно есть фрукты?

- После перекуса свежими овощами фрукты можно есть спустя 2 часа;
- После обеда без мясных блюд – через 3 часа;
- После трапезы с мясом, особенно красным – через 4 часа.



Конкурс газет

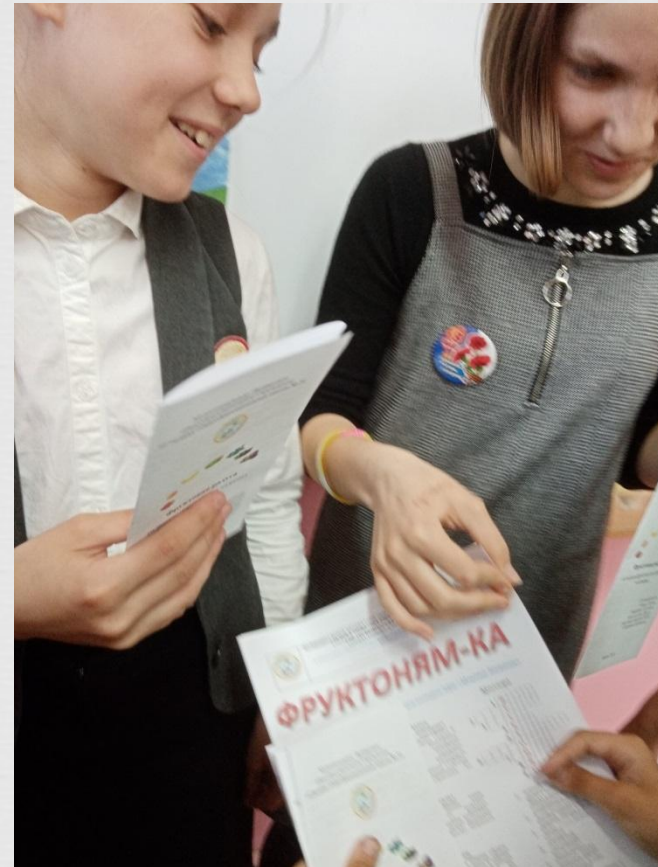
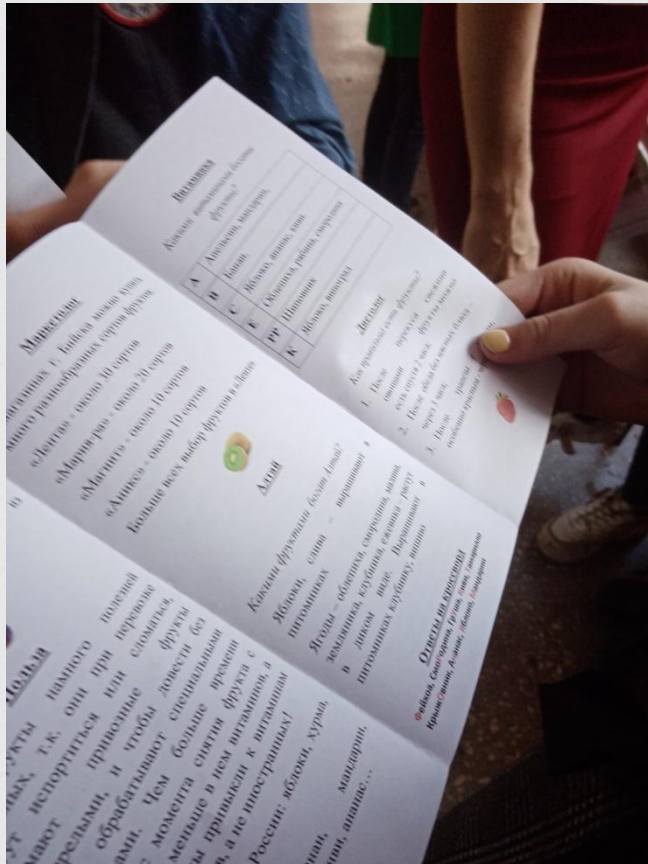
Можно использовать
разные варианты игры



Газета - карта



Участникам акции вручают печатный материал



Выводы:



- На первом этапе проекта, мы – участники команды «Вита» старалась пропагандировать пользу употребления фруктов и включение их в рацион своего питания. Мы многое узнали о фруктах: места произрастания, польза для организма, состав витаминов, которыми богаты разные фрукты и ягоды, интересные полезные советы (лайфхаки). Уверены, что будем продолжать работать над проектом, и в следующем году добиться, чтобы в школьной столовой на обед появились любимые фрукты!

Спасибо за внимание!

