

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Куратор:

Филиппова Елена Николаевна, доцент
кафедры теории и методики физической
культуры и безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук

Задачи проекта

- ▣ • Сформировать потребность в здоровом, активном образе жизни у школьников и их родителей, а также у учащейся молодежи.
- ▣ • Рассказать о методиках и способах поддержания здоровья и красоты.
- ▣ • Привлечь школьников, их родителей, студентов к решению проблем отсутствия культуры здорового, активного образа жизни, мотивировать к социальной активности.
- ▣ • Повысить осведомленность в вопросах здорового питания.
- ▣ • Ознакомить учащихся с деятельностью общественных организаций, направленной на сохранение здоровья.
- ▣ • Поддерживать профильные инициативы и проекты.

Теоретическая информация

- ▣ 1) Для чего нужно правильное питание?
- ▣ 2) Макро- и микронутриенты: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.
- ▣ 3) Питание растущего организма.
- ▣ 4) Питание и физическая активность.
- ▣ 5) Пища, которую стоит избегать.
- ▣ 6) Переедание.
- ▣ 7) Недоедание (диеты).

Ознакомление широкой общественности с ходом и результатами проекта

| № | Наименование мероприятия | Ответственное лицо | Возраст Участников | Количество участников |
|---|---|---|--------------------|-----------------------|
| 1 | Скрининг оценка метаболического статуса подростков на базе Регионального Научно-практического центра «Физическая культура и здоровый образ жизни» | Кандидат биологических наук, доцент факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М.Е. Евсевьева» Пожарова Галина Владимировна Кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М.Е. Евсевьева» Филиппова Елена Николаевна | 17–18 лет | 100 |
| 2 | В рамках международной научно-практической конференции, посвященной 155-летию М. Е. Евсевьева – 55 Евсевьевские чтения – Круглый стол «Организация правильного питания в общей системе здоровьесбережения школьников и студенческой молодежи» | Преподаватель факультета среднего профессионального образования кандидат медицинских наук, доцент ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М.Е. Евсевьева» Елаева Елена Евгеньевна | 18-47 лет | 50 |

Ознакомление широкой общественности с ходом и результатами проекта

| № | Наименование мероприятия | Ответственное лицо | Возраст участников | Количество участников |
|---|---|---|--------------------|-----------------------|
| 3 | Мастер-класс «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» | Доцент, кандидат биологических наук факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М.Е. Евсевьева» Гераськина Марина Александровна , старший преподаватель, факультета среднего профессионального образования ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М.Е. Евсевьева» Тарасова Светлана Васильевна | 4–5 лет | 20 |
| 4 | Мастер-класс «Составление пищевого рациона с учетом энергетических затрат организма» | Профессор, доктор биологический наук факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М.Е. Евсевьева» Федотова Галина Геннадьевна , доцент, кандидат биологических наук факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М.Е. Евсевьева» Киреева Юлия Викторовна | 11–14 лет | 150 |
| 5 | Семинар-практикум «Сюжетно-ролевые игры в приобщении детей младшего школьного возраста к здоровому питанию» | Старший преподаватель факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М.Е. Евсевьева» Бородулин Павел Сергеевич | 10–12 лет | 50 |