

**МБОУ «Парцинская основная общеобразовательная школа»  
Зубово – Полянского муниципального района  
Республики Мордовия**



**Отчет  
эколидера**

**Подготовила: обучающаяся 9 класса  
Андрюхина Алла**

15 февраля началась регистрация «Эколидеров» для акции «Здоровое питание – активное долголетие»

<https://doit-together.ru/ecopersonal/>

## Личный кабинет лидера



ФИО: **Андрюхина Алла**

Возраст: 15 лет

Регион: Республика Мордовия

Город: п. Парца

Школа: МБОУ "Парцинская основная общеобразовательная школа"

Класс: 9 класс

# Приняла активное УЧАСТИЕ:

## I раунд

**Органы  
пищеварения**

10

20

30

40

50

**Железы  
пищеварения**

10

20

30

40

50

**Как это  
происходит?**

10

20

30

40

50

**Вещества**

10

20

30

40

50

# Приняла активное в конкурсе буклетов и книжек – малышей, посвященных здоровому питанию

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Салат является легко усваиваемым, легко усваивается и желудком, содержит витаминные вещества и клетчатку.

Салаты лучше всего употреблять перед обедом, для разогрева аппетита, будет полезна употребив салат утром.

Тяжелая пища, содержащая белок, углеводы, жиры, хорошо расщепляется, тем самым витаминные вещества лучше усваиваются.

Что касается полезных салатов, то это в первую очередь растительные, где присутствуют свежие овощи: морковь, капуста, свекла, огурцы, помидоры, зеленая капуста, редиска, укроп, петрушка и т.д.

Главное свойство полезного салата заключается в употреблении без соуса, например, без майонеза, сметаны, горчицы.

Можно использовать также подсолнечное или оливковое.

## РЕЦЕПТ САЛАТА СО СВЕКЛОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

### Ингредиенты

- свекла вареная 2 шт.
- морская капуста 1 банка
- огурец маринованный или соленый 2-3 шт.
- помидоры вяленые 5 шт.
- красный сладкий перец 1 шт.
- растительное масло для заправки.

### СОВЕТ!

Чтобы вареная свекла была яркой и вкусной залейте ее в духовке и гашете для заправки.

## ЗНАКОМЬТЕСЬ, ОЛИВЬЕ!



В нашей стране так сложилось, что без салата Оливье Новый год – это не Новый год.

- Салат «Оливье» во Франции называется «русский салат».
- С 2009 года газета «Труд» рассчитывает изменить уровни инфляции на потребительские продукты с помощью индексации, который назвали «индекс оливье» – эксперты считают, что этот индекс отражает уровень инфляции наиболее точно, нежели данные Росстата.
- Салат Оливье по рецепту Оливье был приготовлен в августе 2009 года в Санкт-Петербурге – 1007,8кг
- Салат «Зимний» – это всего лишь одна из вариаций названия салата Оливье, но никак не отдельный салат. Такое название объясняется тем, что все ингредиенты салата хорошо доступны в зимнее время.
- Многие известные сегодня рецепты Оливье были изобретены в советские времена – именно тогда на рецептуру ушли рыбчик и другие дорогие ингредиенты, которые были заменены более дешевыми и доступными.

МБОУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа №3»  
Зубово – Похвонское муниципальное районное  
Республики Мордовия

## Серия «Полезная еда»

### САЛАТЫ

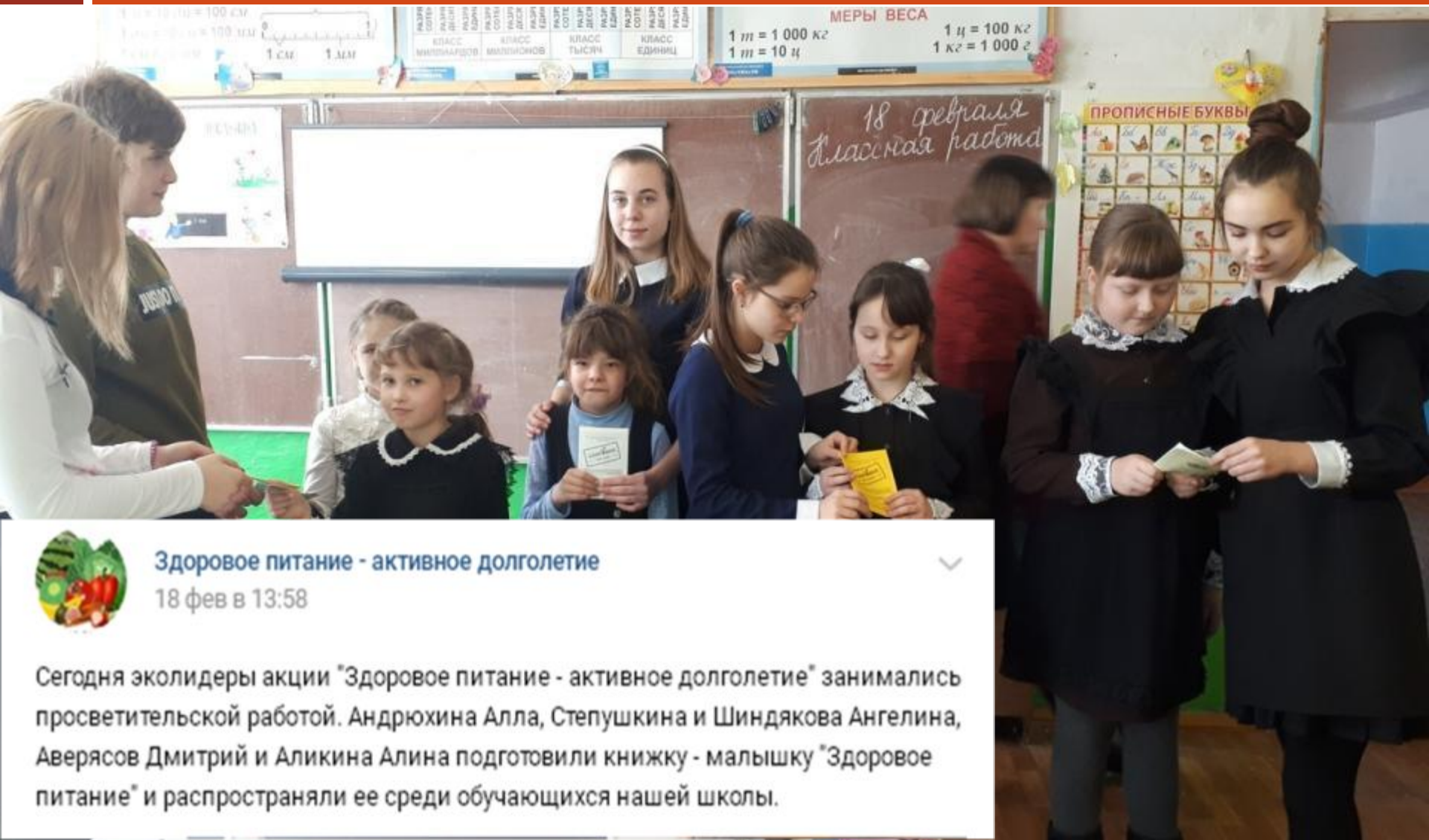
Подготовили:  
экопедерг

МБОУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа» в рамках проекта «Здоровое питание – активное долголетие»



Салат – холодное блюдо, приготовляемое из смеси различных овощей и/или фруктов (собственно листья салата, морковочки, грибы, картошки, огурцы, бобы, зелёные листья эндивия, водного кресса, ратуцади и т.д.) с приправой (уксусом, растительным маслом, майонезом, сметаной, лимонным соком, солью, перцем или специализированными салатными заправками); подаётся большей частью в жареному мясу, иногда и киде закуске. Часто в состав салатов входит зелень: укроп, петрушка, сельдерей, зелёный лук, чеснок.

# Просветительская работа

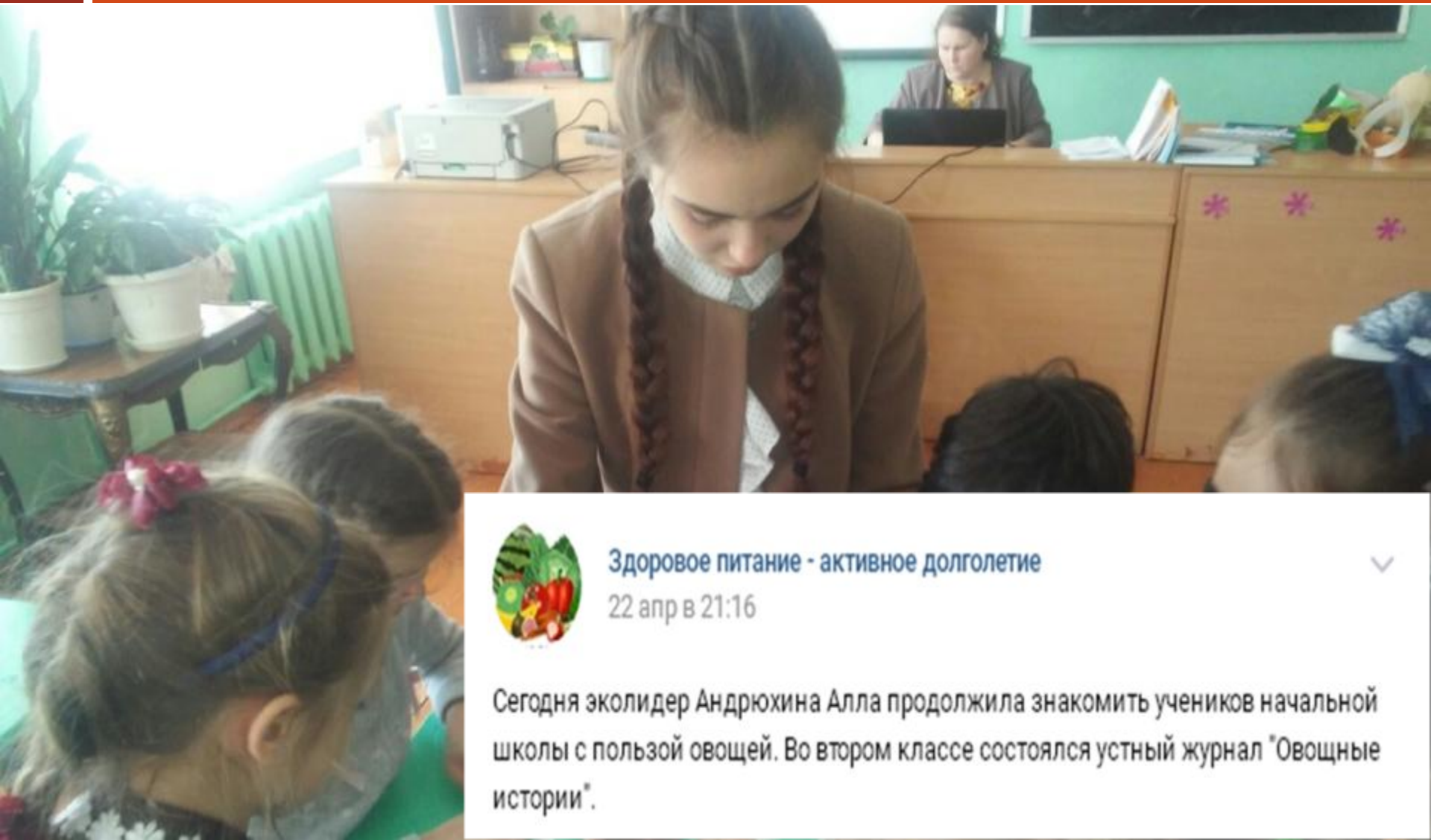


Здоровое питание - активное долголетие

18 фев в 13:58

Сегодня эколидеры акции "Здоровое питание - активное долголетие" занимались просветительской работой. Андрюхина Алла, Степушкина и Шиндякова Ангелина, Аверясов Дмитрий и Аликина Алина подготовили книжку - малышку "Здоровое питание" и распространяли ее среди обучающихся нашей школы.

# ЭКОУРОКИ



Здоровое питание - активное долголетие

22 апр в 21:16

Сегодня эколидер Андриюкина Алла продолжила знакомить учеников начальной школы с пользой овощей. Во втором классе состоялся устный журнал "Овощные истории".

# Провела опрос



Здоровое питание - активное долголетие

11 мар в 11:36

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим».

Это изречение кратко отражает суть проблемы.

Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей.

Эколидеры проведут анкетирование "Правильно ли ты питаешься?" и подведут его итоги в течение недели.

Эколидер Степушкина Ангелина будет проводить анкетирование в 1 и 2 классе.

Эколидер Аверясов Дмитрий проведет анкету для учеников 3, 4 классов

Эколидер Аликина Алина проведет анкету для учеников 5 и 6 классов.

Для учеников 7 - 8 классов анкету подготовила эколидер Шиндякова Ангелина.

А для обучающихся 9 класса и учителей нашей школы анкету проведет эколидер Андрюхина Алла.



Здоровое питание - активное долголетие

4 апр в 14:58

Результаты опроса "Правильно ли ты питаешься?" среди учеников

9 класса (Эколидер Андрюхина Алла)

По результатам опроса

31% (4 ученика) питаются - неудовлетворительно;

54% (7 учеников) - удовлетворительно;

15% (2 ученика) питаются на отлично.

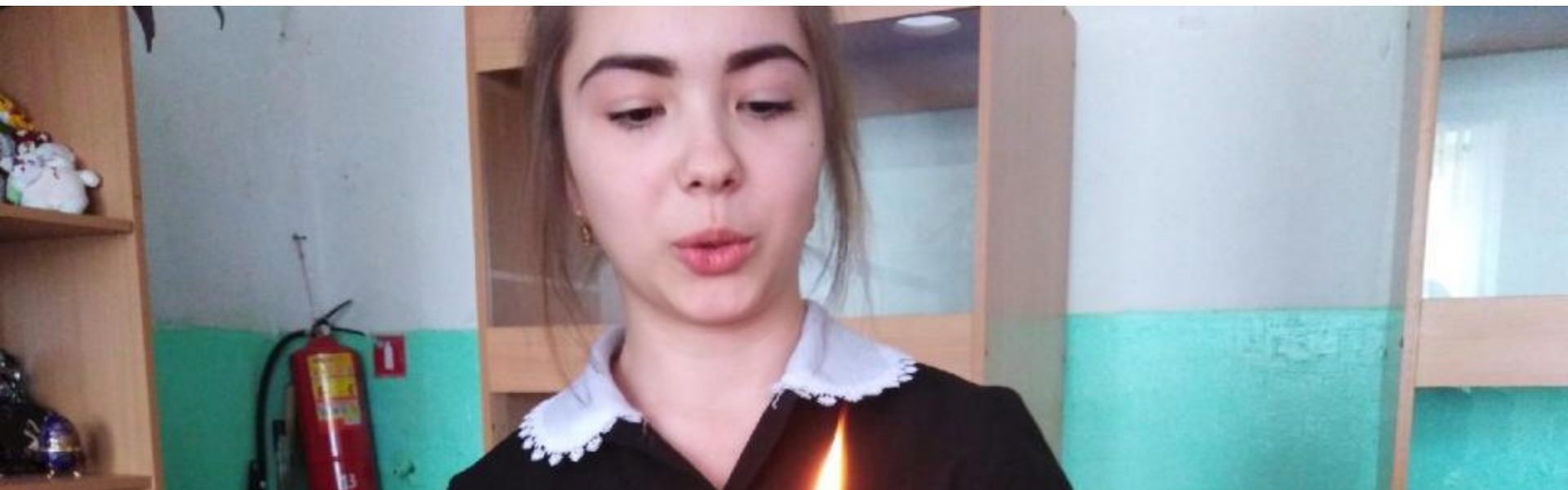


# Провела «Яблочный марафон»





# Провела экоуроков про вред чипсов

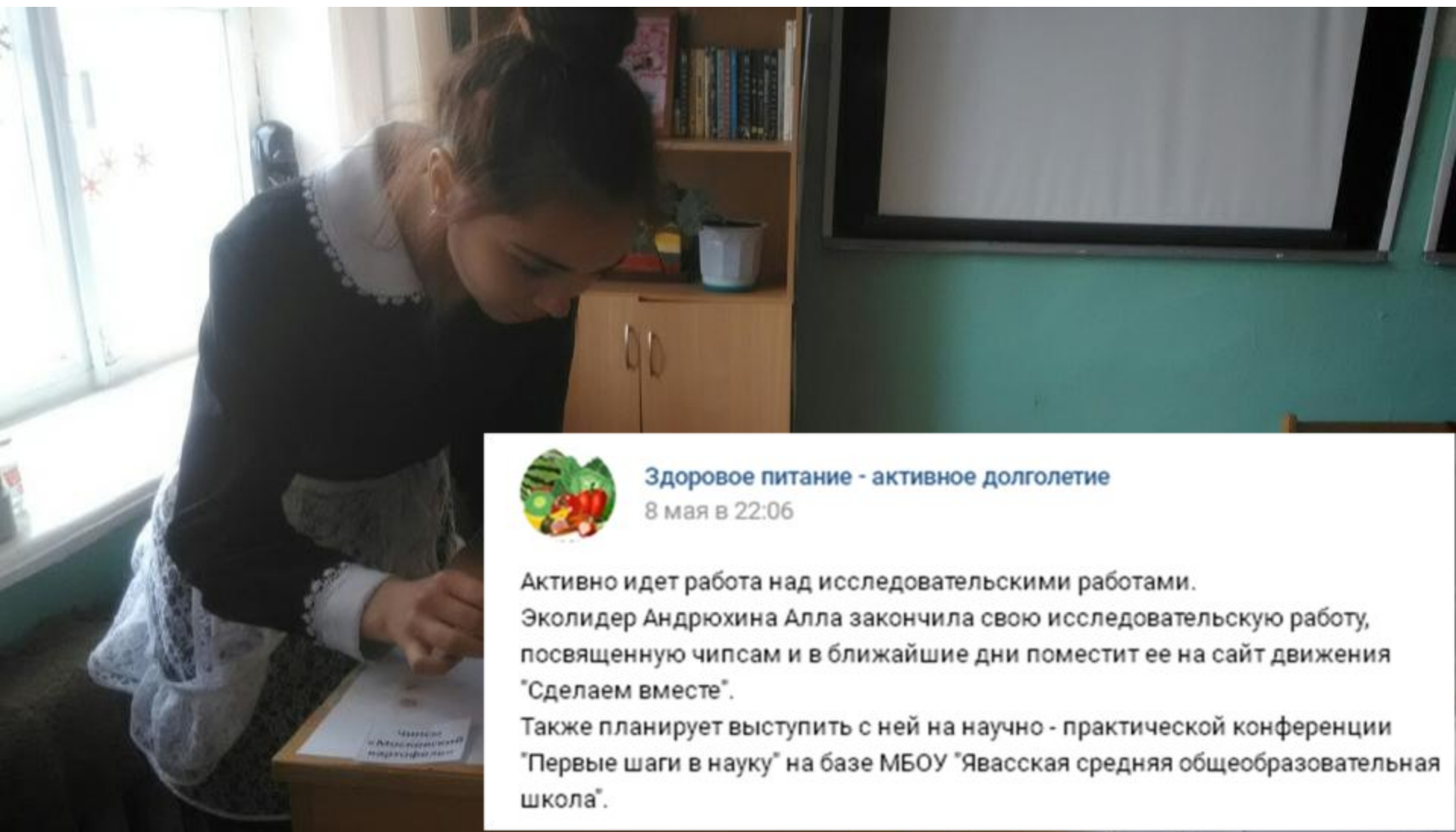


Здоровое питание - активное долголетие

23 мар в 18:29

21 марта 2019 года эколидер Андриухина Алла провела для обучающихся 8 - 9 классов ряд опытов, доказывающих вред от такого любимого всеми детьми продукта питания как картофельные ЧИПСЫ.

# Подготовка к исследовательской работе



Здоровое питание - активное долголетие

8 мая в 22:06

Активно идет работа над исследовательскими работами. Эколидер Андриюхина Алла закончила свою исследовательскую работу, посвященную чипсам и в ближайшие дни поместит ее на сайт движения "Сделаем вместе".

Также планирует выступить с ней на научно - практической конференции "Первые шаги в науку" на базе МБОУ "Явасская средняя общеобразовательная школа".

# Экскурсия в анатомическом музее медицинского института МГУ им.Огарева



Здоровое питание - активное долголетие

14 мая в 10:42

13 мая 2019 года эколидеров движения "Сделаем вместе!" пригласили в Саранск. Эколидеры Степушкина Ангелина, Андрюхина Алла и Аверьясов Дмитрий побывали на экскурсии в анатомическом музее Медицинского института МГУ им Н.П.Огарева в рамках Всероссийской акции «Здоровое питание - активное долголетие»



**Выступила VIII межшкольной ученической научно- практической конференции «Первые шаги в науку и стала победителем**

**МБОУ «Парцинская основная общеобразовательная школа»  
Зубово-Полянского муниципального района  
Республики Мордовия**

# **Исследовательская работа**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЧИПСОВ**



**Автор:**  
ученица 9 класса  
Андрюхина Алла  
**Руководитель:**  
Лебина Ольга  
Сергеевна

**2019 год**

# МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

**kopilkaurokov.ru** - сайт для учителей

№ **508064**  
проверить подлинность документа можно по его номеру на сайте <http://kopilkaurokov.ru>

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

*Настоящим удостоверяется, что автор(ы)*  
**Андрюхина Алла Алексеевна**  
обучающаяся 9 класса, МБОУ "Парцинская основная общеобразовательная школа"  
опубликовал(а) (и) свой авторский материал 22.04.2019

**Книжка - малышка "Секреты здорового питания"**

на странице  
<https://kopilkaurokov.ru/ekologiya/meropriyatia/508064>  
интернет-проекта "Копилка уроков - сайт для учителей"

Руководитель проекта   Славников В. В.



VIDEOUROKI.NET

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

№99732111

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г., выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Андрюхина Алла Алексеевна**


МБОУ "Парцинская основная общеобразовательная школа"

ОПУБЛИКОВАЛ(А) СВОЙ МАТЕРИАЛ  
«Книжка - малышка "Фруктики"»



22.04.2019

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:  
<http://videouroki.net/razrobotki/knizhka-malyshka-fruktiki.html>

  
Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.







# ДИПЛОМ УЧАСТНИКА

всероссийского конкурса  
детского рисунка «Разноцветные капли»



Андрюхина  
Алла Алексеевна

В НОМИНАЦИИ  
«Нашим рекам — чистые берега!»  
(от 13 до 18 лет)

Кириллов Д.М.

Директор Департамента государственной политики  
и регулирования в области водных ресурсов  
и гидрометеорологии Министерства природных  
ресурсов и экологии Российской Федерации

Честина Т.В.

Руководитель Девятикласс ЗКА



# ГРАМОТА

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Мордовский республиканский институт образования»  
Муниципальное бюджетное казенное учреждение  
«Центр информационно-методического и технического обеспечения  
муниципальных бюджетных учреждений образования»  
Зубово-Польинский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зубово-Польинская средняя общеобразовательная школа №1»

Награждается

*Андрюхина Алла*  
обучающийся (-ая) 9 класса  
*МБОУ «Польинская СОШ»*  
(образовательное учреждение)

ПРИЗЁР (-Ы)

II Республиканской научно - практической конференции

исследовательских работ обучающихся

«Горизонты открытий»

И.О. ректора ГБУ ДПО «МРПО» *Самсонова*

Т.В.Самсонова

Директор МБКУ «ЦИМ и ТОМБУ» *Мартынова*

Ю.А.Мартынова

2019г.





# ГРАМОТА

ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»  
ДЕТСКАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЗЕЛЁНЫЙ МИР»

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Андрюхина Алле*

участник (на)

Межрегиональной научно-практической конференции  
по эколого-этнографическому проекту «Дерево Земли, на которой я живу»

Директор



*О.А. Уткина*

О.А. Уткина

Руководитель



О.Е. Ручина

Саранск



Министерство лесного,  
охотничьего хозяйства  
и природопользования  
Республики Мордовия



ЭКО  
МАРАФОН  
ПЕРЕРАБОТКА



РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР



Подари  
ДЕРЕВО

# БЛАГОДАРНОСТЬ

*Андрюхиной Алле*  
*ученице 8 класса*

участнику Всероссийской акции  
«Эко-марафон «ПЕРЕРАБОТКА»

Зима 2018  
Республика Мордовия

сдай-бумагу.рф

#ресурсосбережение

#спасидерево

сдай-бумагу.рф

#яЗелёный

#спасидерево

#экология

#экология

#ресурсосбережение

#яЗелёный

с присвоением звания  
**ЭКОГЕРОЯ**

РУКОВОДИТЕЛЬ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА  
СДАЙ-БУМАГУ.РФ

Сараева И.С.

100 кг макулатуры = 1 дерево + 100 кВт электроэнергии + 2 000 л воды - 170 кг CO<sub>2</sub>