

**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 усвояемым, легко усваивается и желудком, содержит витаминные вещества и клетчатку.

Салаты лучше всего употреблять перед обедом, для разогрева аппетита, будет полезен употребив их три раза в день.

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, майонеза, без майонеза, сметаны, горчицы.

Можно использовать вместо подсолнечное или оливковое.

## РЕЦЕПТ САЛАТА СО СВЕКЛОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

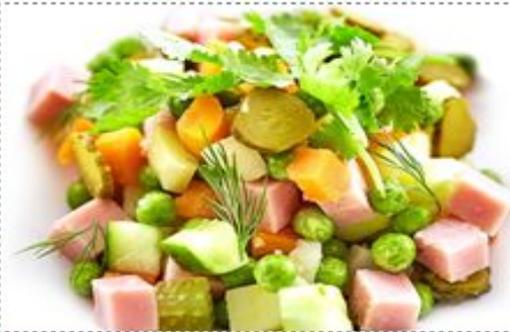
### Ингредиенты

- 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 – Похвостное городского района  
Республики Мордовия

## Серия «Полезная еда»

### САЛАТЫ

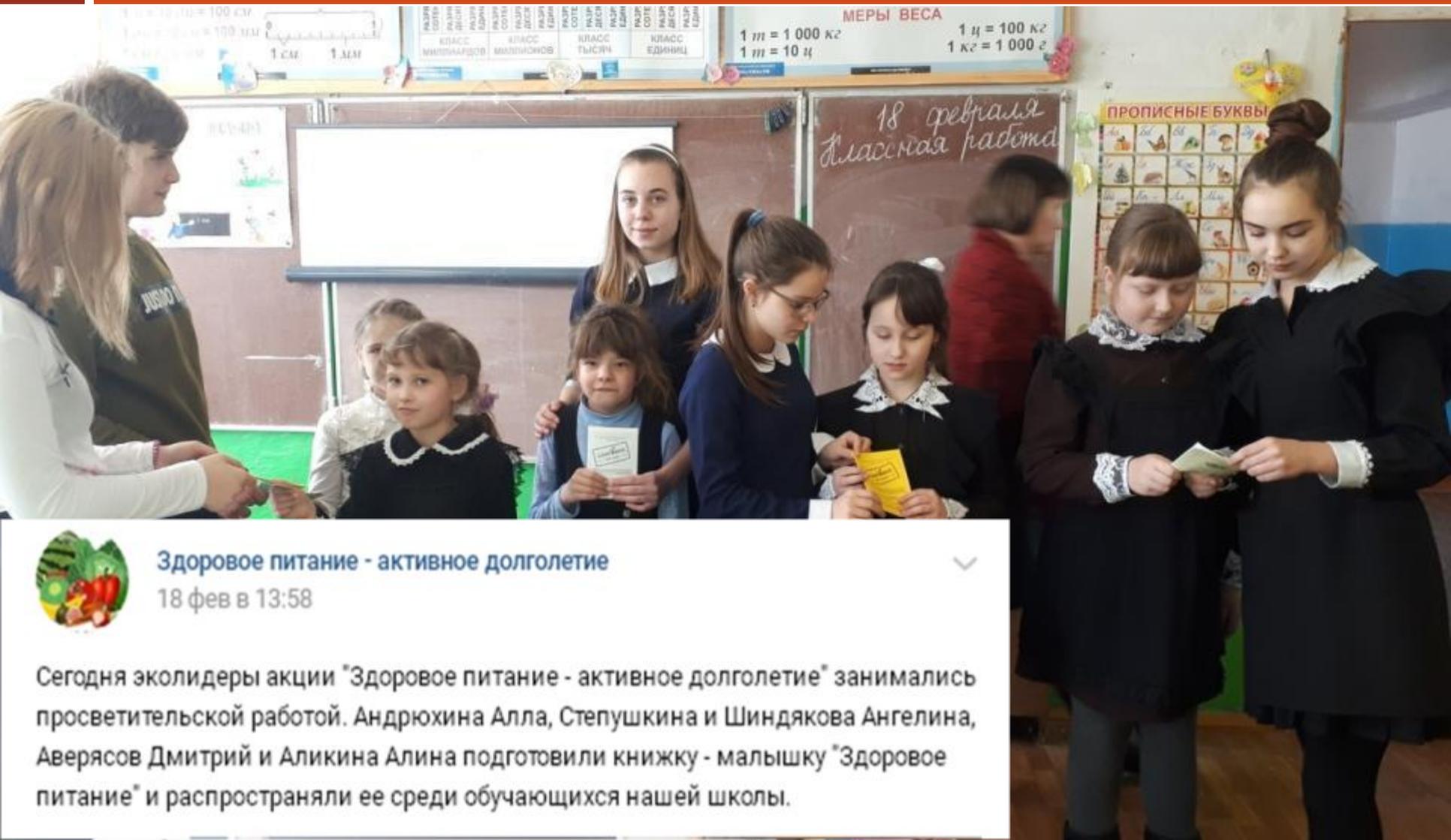
Подготовили:  
экопедерг

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, руты, цуккини и т.п.) 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

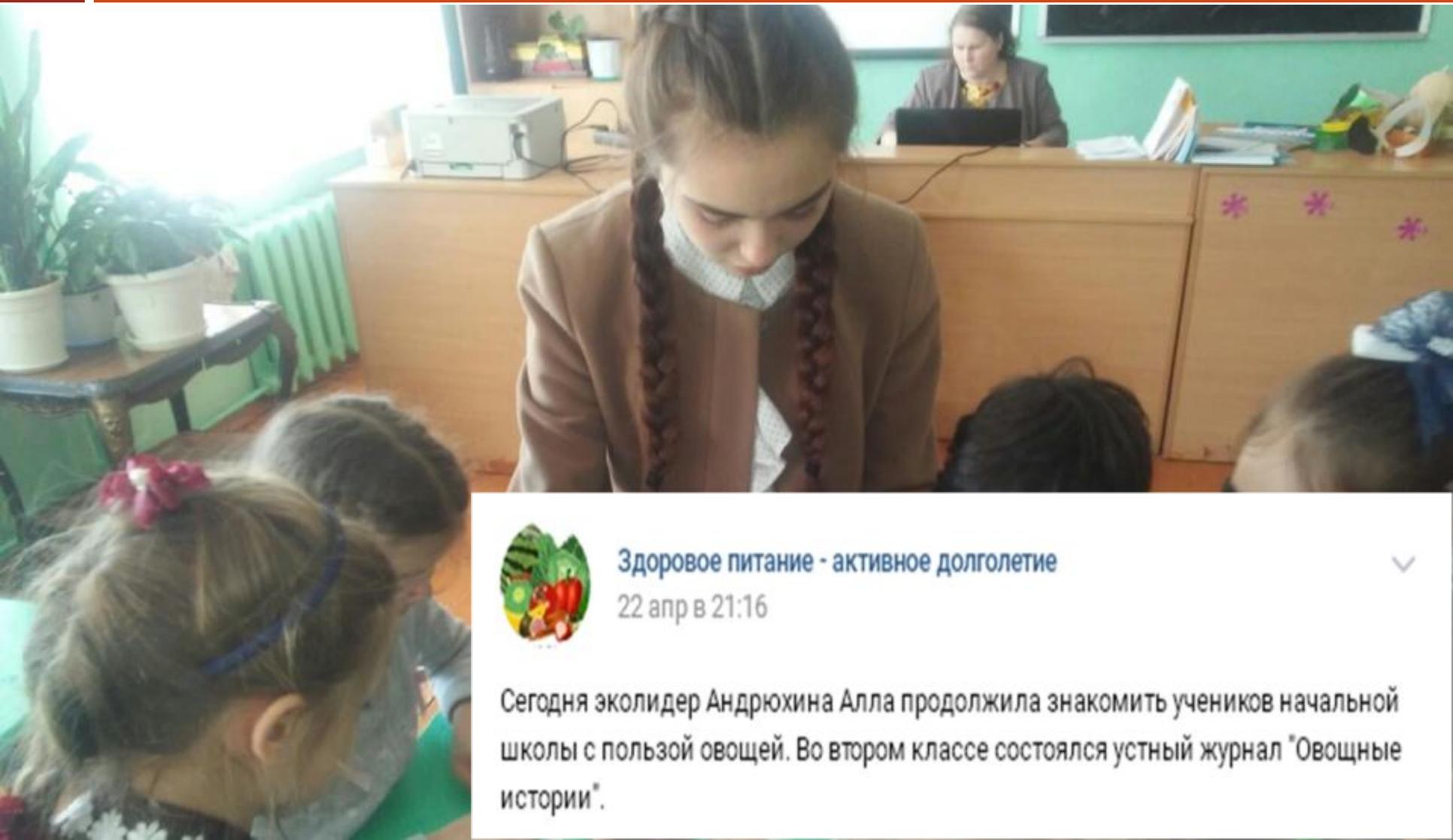


Здоровое питание - активное долголетие

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 Андрухина 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

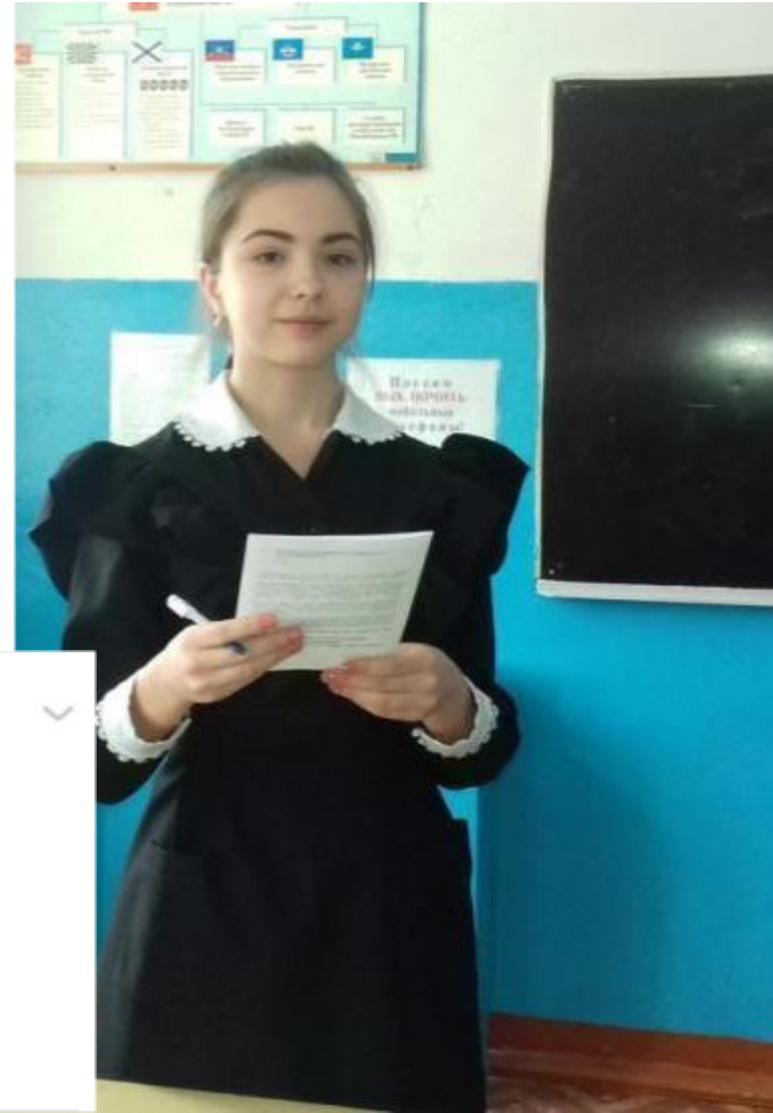
9 класса (Эколидер Андрюхина Алла)

По результатам опроса

31% (4 ученика) питаются - неудовлетворительно;

54% (7 учеников) - удовлетворительно;

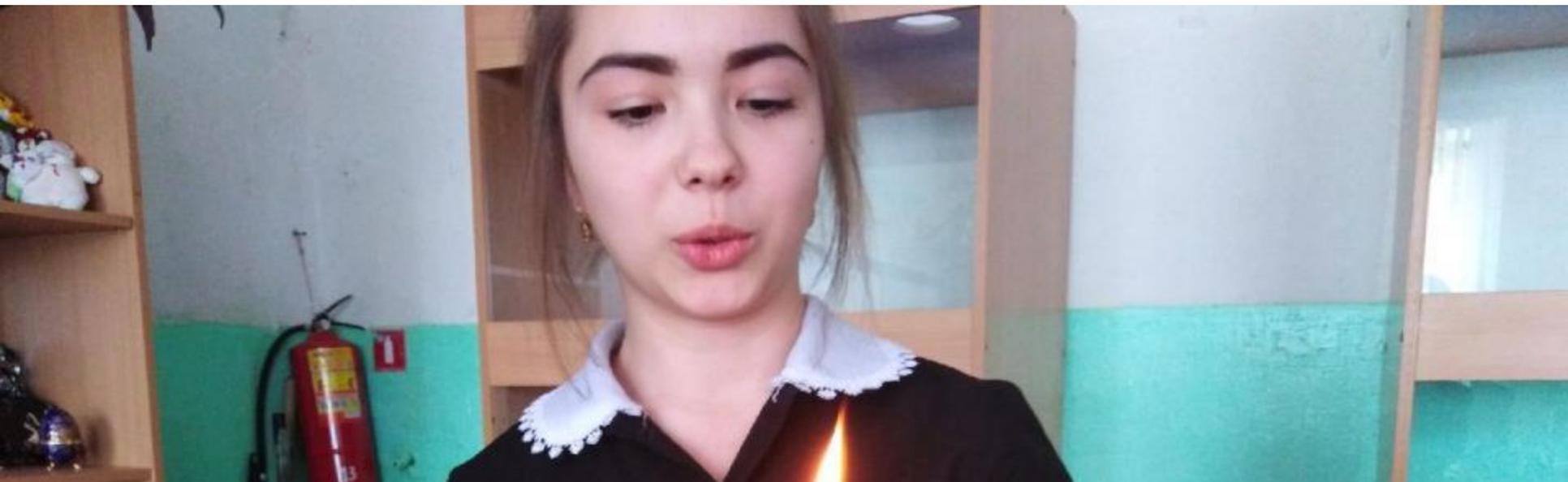
15% (2 ученика) питаются на отлично.



# Провела «Яблочный марафон»



# Провела экоуроков про вред чипсов



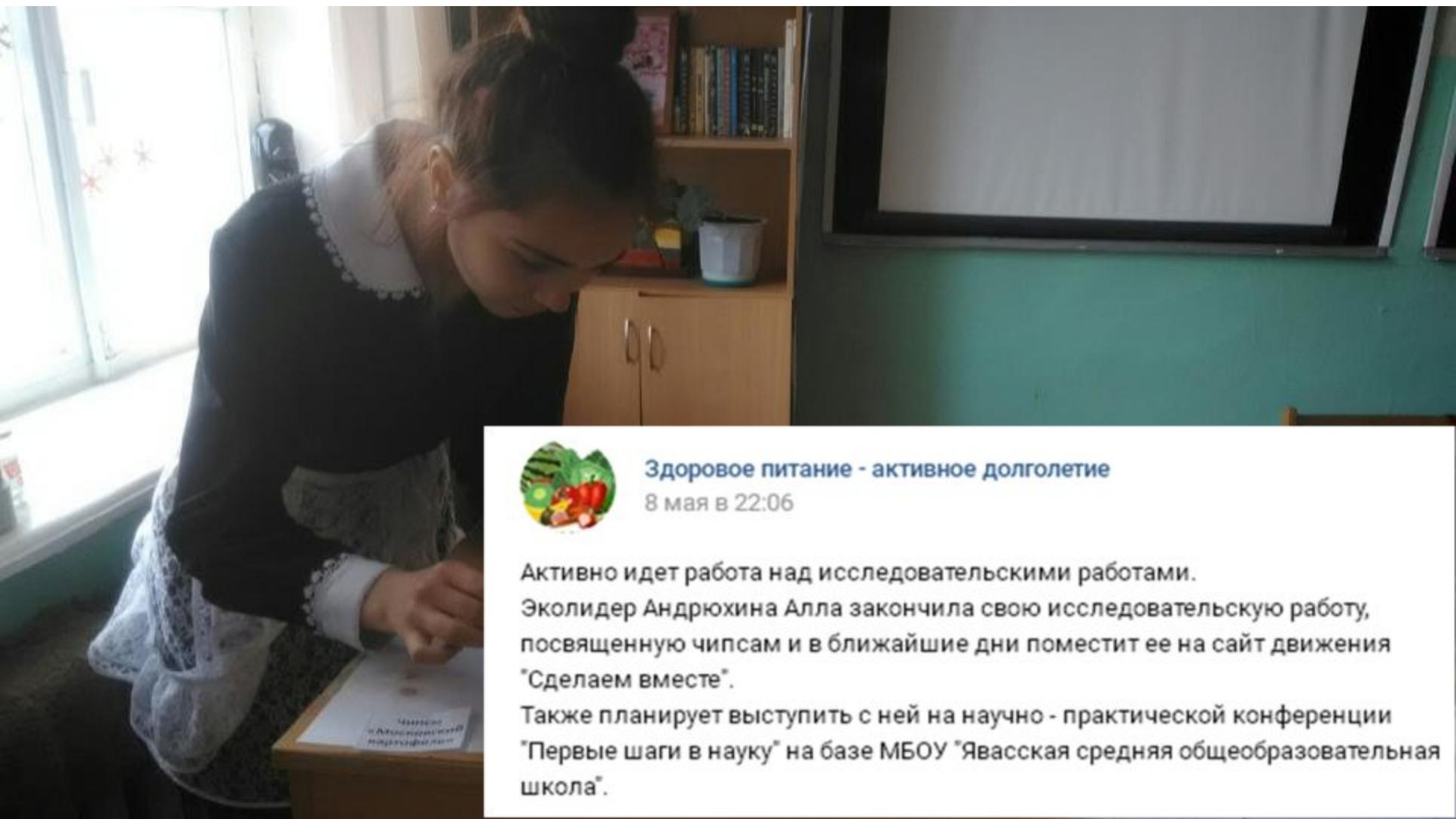
Здоровое питание - активное долголетие

23 мар в 18:29



21 марта 2019 года эколидер Андрюхина 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 Андрюхина 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.



# СЕРТИФИКАТ

## УЧАСТНИКА

Настоящий сертификат удостоверяет, что  
**Андрюхина Алла Алексеевна**,  
ученица МБОУ «Парцинская основная общеобразовательная школа»,  
Зубово-Полянкой муниципальной район, п. Парца  
6 апреля 2019 года принимала участие  
в VII Республиканском конкурсе ученических исследовательских и  
проектных работ «Экология вокруг нас»

Председатель жюри,  
Декан естественно-технологического факультета  
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный  
педагогический институт имени М. Е. Евсевьева»



Н. В. Жукова



# ДИПЛОМ УЧАСТНИКА

всероссийского конкурса  
детского рисунка «Разноцветные капли»



Андрюхина  
Алла Алексеевна

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

Кариллов 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 Дворца ЮА



# 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-Полиньский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зубово-Полиньская средняя общеобразовательная школа №1»

Награждается

*Андрюхина Алла*  
обучающийся (-ая) 9 класса  
*МБОУ «Полиньская 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 ТОМБУО» *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

*Уткина*

О.А. Уткина

Руководитель

*Ручина*

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

Саранск, 2018

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