Правильное питание, как основа здорового образа жизни среди подрастающего поколения

Цель проекта:

Соблюдение правил здорового образа жизни позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить её качество. Исследования показывают, что правильный образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний. Один из главных аспектов здорового образа жизни – сбалансированное питание. С раннего возраста необходимо научить ребенка правильно питаться.

В данном проекте дети смогут проанализировать свой рацион и донести важность этой темы до других. В современном мире одним из инструментов распространения информации являются социальные сети. Дети больше узнают о правильном питании и поделятся данной информацией с другими людьми через сеть Интернет в режиме онлайн.

Мероприятия, которые можно провести в рамках проекта:

1. Видеоконсультации и конференции с врачами

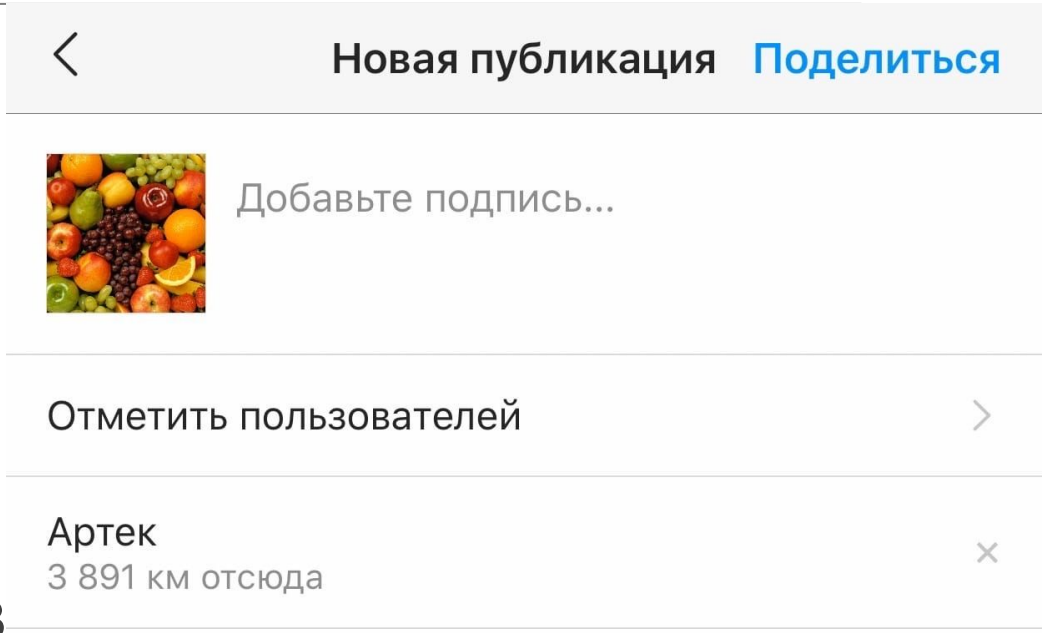
Профессиональную помощь в подборе индивидуального правильного рациона питания можно получить на консультации врача-эндокринолога. В рамках проекта можно рассмотреть возможность проведения видеозвонков со специалистами. Дети смогут пообщаться с врачами и задать вопросы, которые их волнуют. Трансляцию видеозвонка можно вывести на большой экран.

2. Создание страницы в Instagram

Продолжать развивать тему здорового питания можно в социальных сетях. Ведение аккаунта в Instagram – отличный вариант. На данной платформе получится быстро распространить информацию. Дети смогут делиться фотографиями здоровой пищи, писать посты о пользе правильного рациона и создать целый блог о питании. Так же, в Instagram можно проводить опросы и челленджи, о которых будет подробнее сказано на следующих слайдах.

3. Запустить «Healthy Challenge» (Здоровый челлендж) среди отрядов лагеря

В блоге о здоровом питании можно запустить челлендж среди детей. Че́ллендж (англ. Challenge) — жанр интернет-публикаций, в которых человек выполняет задание на камеру и размещает его в сети Интернет, а затем предлагает повторить это задание другим пользователям. Например, можно организовать «Healthy Challenge» с фотографиями фруктов. На каждом приеме пищи у артековцев есть выбор между фруктами. В основном это яблоко, апельсин, груша, банан. Каждый ребенок может сфотографироваться с выбранным фруктом, отметить на публикации созданный блог о здоровом питании и написать, почему сегодня он сделал именно такой выбор. В комментариях под фото дети смогут рассказать, чем фрукт, который он сегодня выбрал, будет полезен растущему организму. Все публикации детей можно собрать в блоге Instagram, о котором уже рассказывалось на прошлом слайде.



4. Опросы

Опросы среди детей можно проводить как и в реальной жизни, так и в сети Интернет. Если говорить об опросах в Instagram, то каждый завтрак или обед можно фотографировать блюда и задавать вопрос подписчикам в stories: «Что Вы выберете сегодня?».

В конце дня дети публикуют статистику ответов и пишут о том, чем каждое блюдо полезно. Так же можно продолжить и на примере фруктов – «А какой фрукт сегодня на завтрак съели Вы?». С утра дети в блоге публикуют stories с фотографией и данным опросом, а через 24 часа пишут пост о полезных качествах и ценностях каждого фрукта.

5. Создание плакатов

На основе проведенных опросов дети смогут сделать статистику – о том, какой фрукт в течение всей смены был популярнее, или как часто дети выбирали из меню только первое блюдо. Всю информацию можно красиво оформить на бумаге и дополнить советами врача из видеозвонка. Так получится проанализировать предпочтения артековцев и систематизировать знания, которы

6. Создание видеоролика

Чтобы тема правильного питания не забылась, детям предлагается к концу смены снять короткий социальный ролик и распространить его в сети Интернет. Здесь главное – фантазия и креативный подход.

Таким образом, дети, став участником этого проекта, смогут больше получить информации о правильном, сбалансированном питании, применить, опробовать, и интересно представить ее.