

**МБОУ «Явасская средняя общеобразовательная школа  
Зубово – Полянского муниципального района  
Республики Мордовия**



**Подготовил: ученик 10 «А» класса  
Лебин Лука**



СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!

18 фев в 20:11

Стартовала Акция "Здоровое питание и долголетие" в рамках всероссийского экологического движения "Сделаем вместе". От нашей школы будут участвовать Лебин Лука и Ерохина Ирина.

В ближайшее время ребята приступят к проведению эколоуков



210



ИНФОРМАЦИЯ • КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ

Республика Мордовия

luka2002

Выход

## Личный кабинет лидера



ФИО: **Лебин Лука Андреевич**

Возраст: 16 лет

Регион: Республика Мордовия

Город: р.п.Явас

Школа: МБОУ "Явасская СОШ"

Класс: 10А класс



СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!

в сообществе обновилась фотография  
18 фев в 19:58



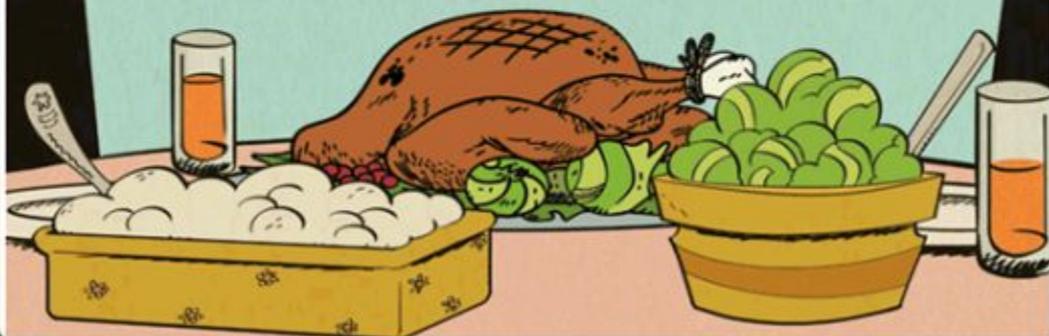
216

# Экологические уроки

Провел **10** экоуроков,  
на них пришли **226** ребят

МБОУ «Явасская средняя общеобразовательная школа»  
Зубово – Полянского муниципального района  
Республики Мордовия

## АЗБУКА ПИТАНИЯ



МБОУ «Явасская средняя общеобразовательная школа»  
Зубово – Полянского муниципального района  
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

## СЕРТИФИКАТ

УЧАСТНИКА



ИГРА  
«АЗБУКА ПИТАНИЯ»



Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едой,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь ребята,  
С такой пищею дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
Будет проще пережить!



СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!

25 фев в 19:41



Сегодня эколидер Лебин Лука (10А класс) провел экоурок "Азбука питания" в виде викторины. Учащиеся 5А, 5В и 7Б классов активно отвечали на вопросы. В ходе викторины ребята посмотрели видеофильмы "Интересно о еде", "Мифы о еде" и провели вместе с эколидером веселую зарядку для улучшения самочувствия. Самые активные получили сертификаты участников.



# Страна здорового питания

Подготовил: ученик 10 «А» класса **Лебин Лука**

2



Явасская средняя общеобразовательная школа

## СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

*Путешествие  
в Страну здорового питания»*



СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!

18 мар в 22:14

Сегодня, 18 марта 2019 года эколидер Лебин Лука продолжил серию экоуроков о здоровом питании. Учащиеся 1А класса провели свое время в Стране здорового питания. Ребята побывали в Деревне Загадкино и в Городе Полезное - Неплезное; сделали остановку в Республике Физкультуроландия. Самые активные участники были награждены сертификатами.



СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!

19 мар в 19:25

Лебин Лука продолжил работу в начальной школе. Сегодня, 19 марта, учащиеся 3А класса с удовольствием путешествовали по стране Здорового питания. Особенно ребят заинтересовали станции Село Большое Посмотри и Область Правильнопитайская.



8



168

# Просветительская деятельность

Подготовил несколько буклетов и книжку – малышку «Здоровое питание. Каша», которые распространил среди учеников нашей школы.

МБОУ «Явасская средняя общеобразовательная школа»  
Зубово – Полянского муниципального района  
Республики Мордовия

Акция «Здоровое питание – активное  
долглетие»  
в рамках проекта «Сделаем вместе»



## Здоровое питание. Каша.



Хороша кашка, да мала чашка.

Подготовил:  
эколидер  
Лебин Лука



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

*Русского мужика без каши не накормишь.*

Каша была известна с глубокой древности всем земледельческим народам. В русских письменных памятниках это слово встречается в документах конца XIII в., однако археологических раскопках найдены горшки с остатками каш в слоях IX - X вв. Слово "каша" происходит, по мнению лингвистов, от санскритского "каш", что означает «дробить, тереть».

Каша - это очень полезный, питательный, вкусный и, что немаловажно, недорогой продукт. Без традиционной русской каши на столе не вообразить себе ни одного торжества или праздника. Причем к разным значимым событиям обязательно готовилась определенная обрядовая каша. Это отражается в русских народных поговорках:

*Каша - курьезная каша...  
Без каши обед не в обед  
Щи да каша - пища наша  
Борщ без каши едомея, каша без борща - едомея  
Кашежку жуют сытые кушала.*

Без каши собственного оригинального приготовления нельзя было принять гостей. Причем каждая хозяйка имела свой собственный рецепт, который хранился в тайне.

Готовилась каша обязательно перед большим сражением, а уж на победах пиршество без "победной" каши не обходилось. Каша служила знакомом перемирия: для заключения мира обязательно нужно было готовить "мирную" кашу.

В древних русских летописях сами застолья часто именовали "кашей": например, на свадьбе Александра Невского "кашу чинили" дважды - одну при венчании в Троице, другую во время всегородного гуляния в Новгороде. Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела.

Отсюда пошло выражение "заварить кашу". Каша на Руси "определяла" даже отношения между людьми. О человеке ненадежном и несговорчивом говорили: "с ним каши не сварить". Когда работали артелями, то готовили кашу на всю артель, поэтому долгое время слово "каша" было синонимом слова "артель". Говорили "Мы в одной каше", что означало в одной артели, в одной бригаде.

**Перловая каша**

1 стакан  
каши

1 чайная ложка  
соли

4 стакана  
воды

15 минут  
Активное время приготовления

4 часа  
Пассивное время приготовления

Время готовки: 40 минут

**Шаг 1**

Перловку промыть и залить 2 стаканами воды на 2 часа замочить.

**Шаг 2**

Слить воду, добавить 1 стакан воды, соль.

**Шаг 3**

Залить водой, довести до кипения, огонь убавить, варить на медленном огне около 40 минут, периодически помешивая.

**Шаг 4**

После того как каша закипит, ее можно накрыть и оставить, если необходимо, на 15 минут.

**Совет:** После того, как каша готова, можно добавить в нее сливочное масло и сахар по вкусу.





Поучаствовал в конкурсе плакатов

Овощи  
кушай

живи здоровее  
и лучше



# Принял участие в вебинаре



РУС ▾



Завершено

## Искусство создания плаката: цели, задачи, смыслы, подходы

Николаев Сергей Рудольфович, профессор кафедры художественно-технического оформления печатной продукции института графики и искусства книги

# Разместил свои работы в социальных сообществах

VIDEouroki.ru

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

№ 99732058

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

**Лебин Лука Андреевич**

МБОУ "Явасская средняя общеобразовательная школа"

ОПУБЛИКОВАЛ(А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

«Буклет "Пейте, дети, молоко: будете здоровы!"



Адрес публикации:  
<http://videouroki.net/razrabotki/buklet-piitie-diets-moloko-budete-zdorovy.html>

Руководитель проекта  
Тарасов Д. А.  
21.04.2019

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г., выдана Департаментом образования и науки Республики Татарстан

[kopilkaurokov.ru](http://kopilkaurokov.ru) - сайт для учителей

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

№ 507898

проверить подлинность документа можно по его номеру на сайте <http://kopilkaurokov.ru>

Настоящим удостоверяется, что автор(ы)

**Лебин Лука Андреевич**

обучающийся 10 класса, МБОУ "Явасская средняя общеобразовательная школа"

опубликовал(а) (и) свой авторский материал 21.04.2019

**Буклет "Такая интересная еда"**

на странице

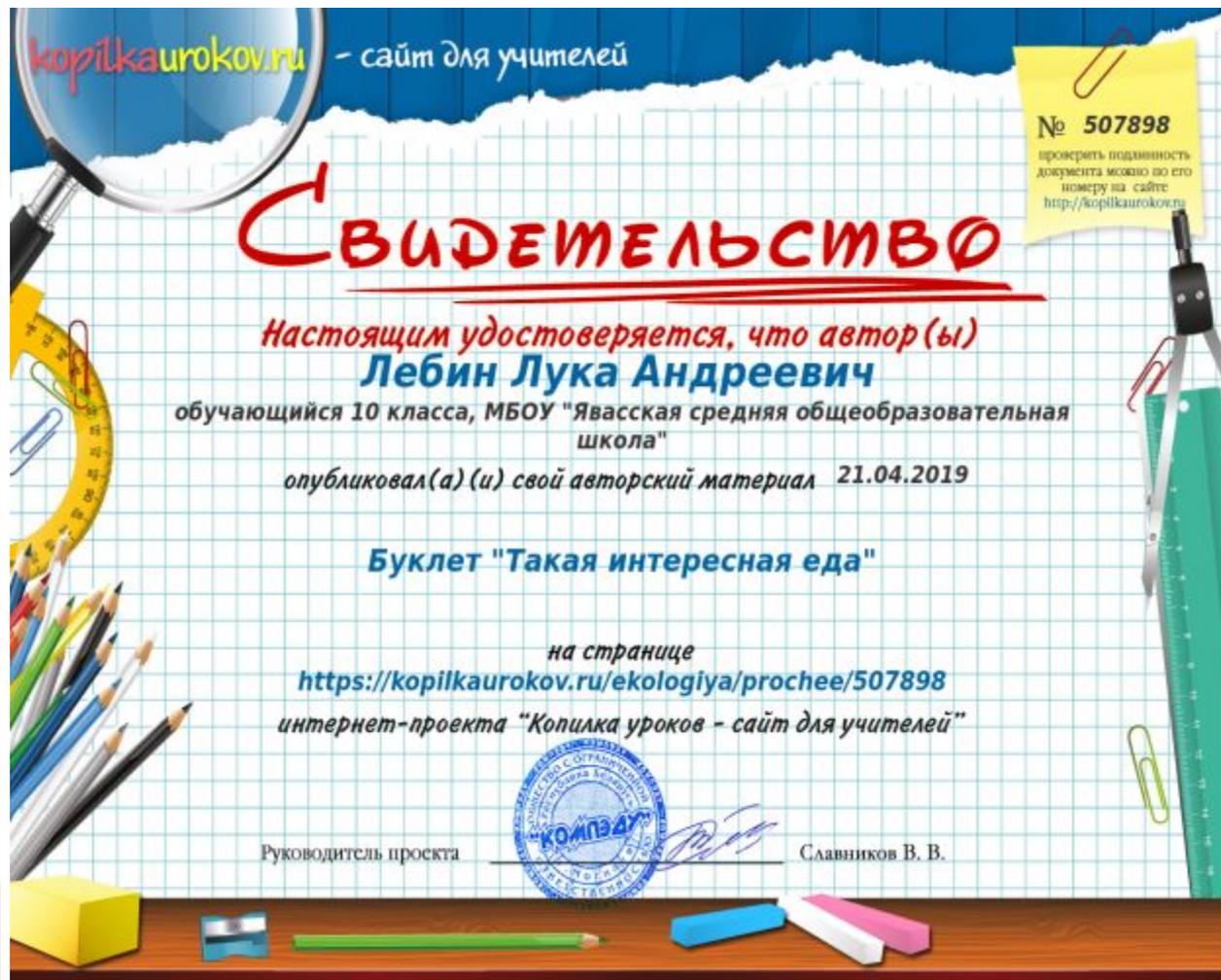
<https://kopilkaurokov.ru/ekologiya/prochee/507898>

интернет-проекта "Копилка уроков - сайт для учителей"

Руководитель проекта



Славников В. В.



*Сам ответил на вопросы анкеты онлайн,  
чтобы узнать свой пищевой статус*

## АНКЕТА – ОПРОСНИК

Оценка пищевого статуса.

\* Обязательно

Укажите адрес эл.почты, если хотите узнать результат.

Мой ответ

---

Пол: \*

жен

муж

Возраст: \*



*Выполнил исследовательскую работу  
«Оценка качества йогуртов»*

*Выступил с VIII межшкольной научно – практической конференции «Первые шаги в науку» и стал призёром.*

Участвовал в экологических конкурсах и конференциях

# СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

Настоящий сертификат удостоверяет, что  
**Лебин Лука Андреевич,**  
ученица МБОУ «Явасская средняя общеобразовательная школа»,  
Зубово-Полянский район, п. Явас  
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