МБОУ СОШ №2 с.Александров-Гай

Наименование секции: естественно-математическая

Предмет ОЗОЖ

Исследовательская работа

**Тема: « Каша - сила наша»**

Автор работы: учащиеся 2 «А» класса

МБОУ СОШ №2

Руководитель:

Рахманова Ирина Владимировна,

учитель начальных классов.

с.Александров-Гай

2013

Оглавление.

1.Введение.

2.Этапы работы над проектом.

3.Выводы.

4.Список литературы.

**Введение.**

        За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, едим соевый творог, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами и т.д.  
      Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола домашнюю еду. Всем знакомо блюдо под названием «каша» приготовленная из разной крупы практически вышла из нашего рациона питания.

Основу питания наших прабабушек составляли каши, овощи и хлеб грубого помола.

       Польза каш доказана многократно! Диетологи уверены: лучшего блюда, чем традиционная каша, просто не существует. Так почему полезно есть кашу и другие продукты из круп? Полезность каши заключается в том, что злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества в идеальном соотношении. К тому же они дешёвые. И любой, кто хочет быть здоровым и энергичным, может и должен включать полезные каши в свой рацион. Главное для современного общества и для нас, молодого поколения, научиться различать полезные и вредные продукты, почувствовать разницу между ними и сделать правильный выбор.

**Актуальность проекта.**

Данные последних профилактических осмотров показывают, что даже среди первоклассников сейчас практически нет здоровых детей. Дотации на питание школьников, которые предусмотрены в рамках Национального проекта, направлены на улучшение здоровья нации. Но, что мы имеем на сегодняшний день? Дети предпочитают бутерброд горячему питанию. Такой полезный для детского организма продукт, как каша, остается в тарелках. Почему это происходит? Знают ли наши дети, как питаться, чтобы быть здоровыми и успешными? Может ли каша стать вкусной для современного школьника? Наш проект направлен на популяризацию здорового питания и будет полезен и школьникам, и учителям, и родителям Мы, работая над проектом, попытаемся разобраться, чем и какие каши полезны и как разные каши влияют на наше здоровье.

**Цели проекта:**

- формирование у учащихся представление о необходимости и важности употребления полезной для здоровья пищи;   
-сформировать у детей правильное понимание ежедневного школьного завтрака.

**Задачи:**   
  
- развивать умение осознано относиться к правильному питанию;

- воспитывать желание заботиться о своём здоровье.  
- дать возможность детям совместно с учителем, родителями исследовать историю происхождения каши; значение ее для организма взрослого и ребенка.  
-научить самостоятельно искать, подбирать, изучать материал по данной теме;  
-развить навыки общения со сверстниками и взрослыми;

**Содержание проекта.  
1.** Выбор темы, целей.  
**2**. Определение актуальности социальной проблемы.  
**3**. Наблюдение за горячим обедом учащихся в школьной столовой.  
**4.** Изучение мнений работников столовой, учащихся 1-4 классов.  
**5.** Подготовка материала для социального проекта «Каша польза или вред»  
**6.**Экспериментальная деятельность по теме проекта.  
**7.**Пропагандистская  деятельность среди учащихся 1-4 классов и родителей.  
**8**.Подведение итогов работы.  
**9**. Подготовка к защите проекта.  
**10.**Защита проекта.

**Этапы работы над проектом.  
I этап: теоретический:**

* проведение учителем классного часа посвященного правильному питанию « Здоровое питание»;
* формирование проектной задачи: «Почему  полезно есть кашу и другие продукты из круп?»;
* уточнение темы;
* выбор методов работы над проектом;

**II этап: планирование:**

* формирование проектных групп:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Роль | Функции | Ответственные |  |
| Руководитель | Консультирует,  мотивирует, наблюдает | Классный руководитель:  Рахманова И.В. |  |
| Корреспонденты | Собирают информацию, обрабатывают её, знакомят с полученными результатами. Оформляют доклады. | Джумагалиева А.  Султанова Асель  Черкешев Р.  Лебедев А.  Кинжигалиев Р.  Бисенгалиев Т. |  |
| Социологи | Проводят опрос, обрабатывают результаты. | Карагойшиева А.  Бугетаева Р.  Мукашкалиева З.  Давлетьяров Р.  Ижанов Т. Нысангалиева К. |  |
| Пропагандисты | Организуют формы деятельности по агитации учащихся на тему проекта. | Кдыргалиева А.  Насипкалиев М.  Жуманьязов Д.  Зелепукина О.  Пыштанов А.  Адилов А. Айткалиева А. |  |

* совместная разработка плана выполнения проекта;
* определение источников информации;

**III этап: практический:**

* Изучение общественного мнения: (отв. Социологи)  
  а) интервью работников школьной столовой «Что чаще всего остаётся на тарелках у учащихся?»  
  б)опрос учащихся «Как вы относитесь к кашам?»  
  в) опрос мнения родителей « Как часто вы готовите кашу дома?»

Опрос учащихся и опрос работников столовой показал, что мнения всех сторон совпадают: дети больше предпочитают такие каши как манная, рисовая ( а полезных веществ в них меньше),а геркулесовую не доедают.

* Сбор информации (отв. Корреспонденты )

а) поиск информации  по теме проекта в энциклопедиях, справочниках о вкусной и здоровой пище, на сайтах в Интернете;  
б) обработка информации (выбор самого важного и интересного);  
в) оформление и защита докладов «Чем полезна каша?»

* Проведение игры- викторины  среди учащихся 1-4 классов «Каша-сила наша» отв. Пропагандисты
* Объявление конкурса стихов «Ода каше»
* Организация конкурса рисунков « Каша –пища наша»

**IV этап: итоговый:**

* Анализ проведённой работы;
* Оценка работы каждого в проекте;
* Оформление проекта и защита проекта.

**Ожидаемые/ полученные навыки :**  
      ●Ученики приобрели знания, умения и навыки при самостоятельном исследовании и нахождении необходимой информации;  
    ●Сформировали правильное понимание рационального питания школьников за завтраком.  
    ●Повысили уровень культуры общения со взрослыми и сверстниками.

**Сферы применения проекта:**

Разработки можно использовать в качестве проведения классных часов посвящённых здоровому и правильному питанию.

**Заключение.**

       Главным итогом работы над проектом является то, что дети смогли проявить себя в совместной деятельности. Научились работать в группах. Собрали большой материал по исследуемой теме, узнали из чего вырабатывают разные крупы, узнали много интересных фактов из истории возникновения каши, познакомились с рецептами приготовления различных блюд, поняли, что обязательно надо употреблять различные каши.  
    Их творчество и выдумка воплотились в разработке проекта.  
Не всё получалось гладко, но хочется отметить, что ребята активно принимались за работу.   
    Самое главное , что они достигли того, что запланировали.  
Мне хочется предложить вашему вниманию отклики ребят по окончанию проекта:

Пыштанов А*.: «Я узнал, что существует много круп и каждая  полезна. Мои одноклассники подготовили интересные доклады. Мне понравилось делать проект».*

*Джумагалиева А.: «Я искала информацию о пользе каш. Узнала много интересного. Мне очень понравились. Я узнала, из каких круп делают каши, как они называются и что содержат. Было интересно».*

*Султанова А.: « Я узнала о том, что манная крупа получается из пшеницы, в ней мало полезных веществ, а самая полезная каша -овсяная».*

*Жуманьязов Д.: «Я узнал, что каши полезны и вкусны. В них можно добавлять фрукты, овощи,  ягоды, варенье, цитрусовые. Кашу можно есть на завтрак, на обед. Каши нужно есть, будешь сильным и здоровым».*

*Адилов А.: « Есть много пословиц о кашах. Если не есть каши, то будешь слабым. Я узнал много нового. Я старался слушать внимательно. Мне очень понравилось работать над проектом».*

Благодарим тех, кто принял участие в работе над проектом. А именно учащихся начальных классов, родителей, которые охотно откликнулись на участие в нашем проекте и во многом помогли в его осуществлении.

**Литература:**1. В. В.Похлёбкин  «Национальные кухни наших народов.»  
    Москва, «Пищевая промышленность», 1978 г.

2. В. М. Ковалев   «Русская кухня: традиции и обычаи.»  
         Москва, «Советская Россия», 1990 г.

3. Т.В. Корелина «Кулинария для всех»   
     С-Петнрбург, «Амаранта» 1992г

4. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова   «Разговор о правильном питании.»  
 Методическое пособие для учителя. – Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2007 г.

5. Электронная энциклопедия «Кирилл и Мефодий» 2009г  
  
6. Саиты Интернета