

A top-down view of various fresh ingredients including vegetables, fruits, and seafood on a wooden surface. The ingredients include wooden spoons and a fork, lemons, tomatoes, cucumbers, parsley, shrimp, a coconut, a red crayfish, green onions, garlic, dill, an eggplant, corn, another red crayfish, lettuce, and a piece of salmon.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

ВЕСЕЛО ПРО ЇЖУ

Білявецький ЗЗСО І – ІІ ступенів©

Метою нашої участі у [#FoodChallenge#здоровехарчування](#) - формувати стійкий інтерес до правильного і здорового харчування через гру; це розвиток навчально-пізнавальної активності та можливості спілкуватися, висловлювати власну думку, мислити не тільки логічно, а й абстрактно; активізувати сприйняття матеріалу засобами наочності та розумову діяльність дітей шляхом створення спеціальних умов для виконання завдань, які потребують свідомої здатності учнів у правильному виборі; розвивати універсальні форми розумової діяльності в контексті навчання (аналіз, синтез, індукція, порівняння, систематизація тощо); продовжувати розвивати в дітей вміння працювати самостійно і в команді; зацікавити до незвичайного, неординарного, простого і зрозумілого; виховувати в здобувачів освіти бажання правильно харчуватися.

Ідея (концепція): ігрова технологія, яка має чітко поставлене дидактичне завдання – здорове і правильне харчування, ігровий задум, який має чіткі правила та реалізується з метою підвищення в учнів знань, умінь та навичок здорово і правильно харчуватися, адже МИ – ТЕ, ЩО МИ ЇМО!

Анкетування здобувачів освіти Білявецького ЗЗСО I-II ст.

https://content.e-schools.info/bilyavci16/library/мониторинг.Правильне_і_здорове_харчування..pdf

Мета: проведення анкетування для розуміння правильного харчування.

Обґрунтування: для проведення цього дослідження було використане анкетне опитування. Анкета заповнювалася особисто в електронному вигляді та на листках. Вона складалася з 8 запитань. На заповнення анкети знадобилося не більше 10 хвилин.

Вхідні дані: загалом було опитано 64 учні.

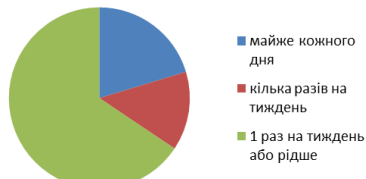
Результати: за результатами анкетного опитування ми отримали відповіді 64 учнів.

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1915680348588433&id=100004394582980¬if_id=1619891382908539¬if_t=feedback_reaction_generic&ref=notif

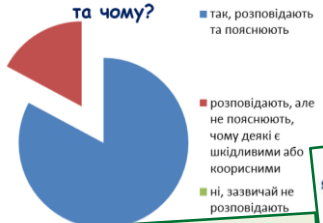
Чи снідаєш ти вранці?



Як часто ти їси солодке?



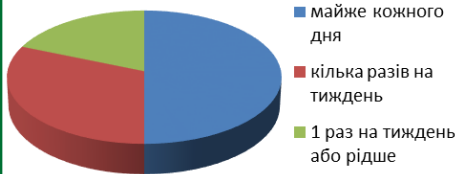
Чи розповідають тобі батьки, які продукти є корисними, а які - шкідливими та чому?



Чи знаєш ти основні принципи здорового харчування?



Як часто ти їси овочі?



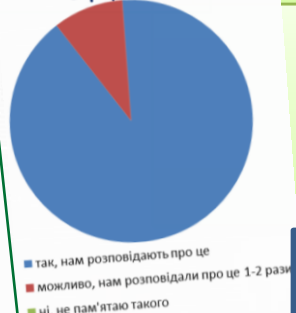
Чи вмієш ти готувати?



Чи можеш ти назвати, які продукти багаті на білки, які на жири, а які - на вуглеводи?



Чи дають тобі в школі інформацію про здорове харчування?



Квест

«Корисно - це смачно? Перевірмо!»

у рамках проекту «[Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1917325641757237&id=100004394582980¬if_id=1620072010336664¬if_t=feedback_reaction_generic&ref=notif)»

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1917325641757237&id=100004394582980¬if_id=1620072010336664¬if_t=feedback_reaction_generic&ref=notif

Мета: *активізувати сприйняття матеріалу засобами наочності та розумову діяльність дітей шляхом створення спеціальних умов для виконання завдань, які потребують свідомої здатності учнів у правильному виборі;
*формувати стійкий інтерес до правильного і здорового харчування через гру;
*розвивати універсальні форми розумової діяльності в контексті навчання (аналіз, синтез, індукція, порівняння, систематизація тощо);
*виховувати в здобувачів освіти бажання правильно харчуватися.

Ідея (концепція):

ігрова технологія, яка має чітко поставлене дидактичне завдання – здорове і правильне харчування, ігровий задум, який обов'язково має керівника (педагога - наставника), чіткі правила, та реалізується з метою підвищення в учнів знань, умінь та навичок.

Місце проведення: школа, позашкільне середовище.

Час виконання: 5 днів або після уроків протягом одного дня (навчальний та позанавчальний час), у разі дистанційного навчання цей квест можна провести онлайн.

Учасники: учні 5-9 класів.

Учні об'єднуються в команди, одержують маршрутні листи й, мандруючи, ознайомлюються з новою інформацією або використовують свої знання з даної теми. Змагаються, виконуючи завдання. Після кожного правильно виконаного завдання команди отримують частину пазлу. Наприкінці квесту пазли повинні бути складені.

Обладнання:

маршрутні листи, ілюстрації, картки із завданнями.

Хід змагання

1. **Станція №1.** «Антиреклама шкідливих продуктів»
2. **Станція №2.** «Здорове меню»
3. **Станція №3.** «Поєднай - не помились»
4. **Станція №4.** «Здоровий відпочинок у школі»
5. **Станція №5.** «Народ дізнався, подумав і нам постановив»
6. **Станція №6.** «Що у тебе на сніданок?»
7. **Станція №7.** «Що в імені мені твоєму?»
8. **Станція №8.** «Переможна та корисна»

Форма проведення: командна квест-гра.

Білявецький ЗЗСО І - ІІ ступенів©

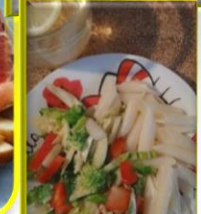
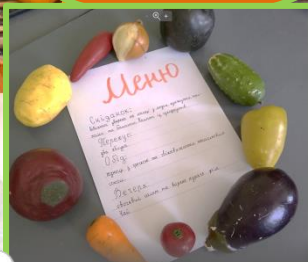
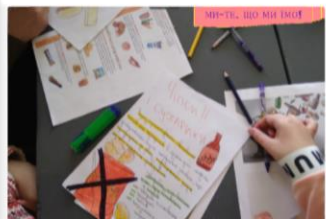
«Антиреклама шкідливих продуктів»

«Здорове меню»

Білявецький ЗЗСО І – ІІ ступенів

«Поєднай - не помились»

«Що у тебе на сніданок?»



«Здоровий відпочинок у школі»



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1917231898433278&id=100004394582980¬if_id=1620060985041392¬if_t=feedback_reaction_generic&ref=notif

<https://www.facebook.com/hashtag/%D1%89%D0%BE%D1%83%D1%82%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%96%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BA>

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1915742835248851&id=100004394582980¬if_id=1619897975089575¬if_t=feedback_reaction_generic&ref=notif

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100042291526170>

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1913603852129416&id=100004394582980¬if_id=1619681968567533¬if_t=feedback_reaction_generic&ref=notif

<https://bilyavci16.e-schools.info/news/185284>

Активність Білявецького ЗЗСО І-ІІ ст. у рамках проекту "Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів" - дегустація "Корисний продукт - це Я!"

МИ - ТЕ, ЩО МИ
ЇМО!

А чи правильно ми харчуємося?



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1915730391916762&id=100004394582980¬if_id=1619896747873257¬ification_generic&ref=notif

Білявецький ЗЗСО І - ІІ ступенів©

Давайте, поговоримо...

(висновки після першого тижня челенджу)

Не завжди легко заохотити дітей їсти здорову їжу. А що потрібно робити нам, педагогам та батькам, щоб наші діти харчувалися правильно? Має бути приклад дорослих.

1. Снідаймо.... важливість і необхідність сніданку, навіть якщо це просто банан і склянка молока. Це своєрідний старт для пробудження організму, тонус для всього тіла й заряд енергії на весь день!

2. Обираймо здорові перекуси...такі як фрукти, горіхи, натуральний йогурт без наповнювачів тощо.

3. Пиймо чисту воду...надаємо перевагу воді як основному напою протягом дня, а соки та солодкі напої вживаймо в окремих випадках.

4. Споживаймо зелень, овочі та фрукти...

5. Споживаймо їжу разом...формуємо звичку їсти всією родиною за столом, бажано в один і той же час.

6. Їмо повільно...настільки, наскільки ми любимо наших дітей, нам потрібно привчити їх жувати повільно, належним чином.

І варто пам'ятати, що не виховуємо своїх дітей, а виховуємо себе, бо наші діти все одно будуть такими як ми... Дорослі, потрібно замислитись: «Чи все ми робимо правильно?» Адже МИ – ТЕ, ЩО МИ ЇМО!