

Школьный социальный проект



«Моё здоровье – в моих руках!»

Содержание проекта

- Введение.
- Основная часть проекта.
- Заключение.
- Анализ анкетирование «ДО» и «ПОСЛЕ».
- Список литературы и Интернет источники.
- Фото-отчёт.
- Приложения.

Введение. Актуальность.

- Данный социальный проект был создан для изменения существующего отношения к своему здоровью среди молодого поколения через пропаганду здорового образа жизни в подростковой среде, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры молодежи нашей школы.

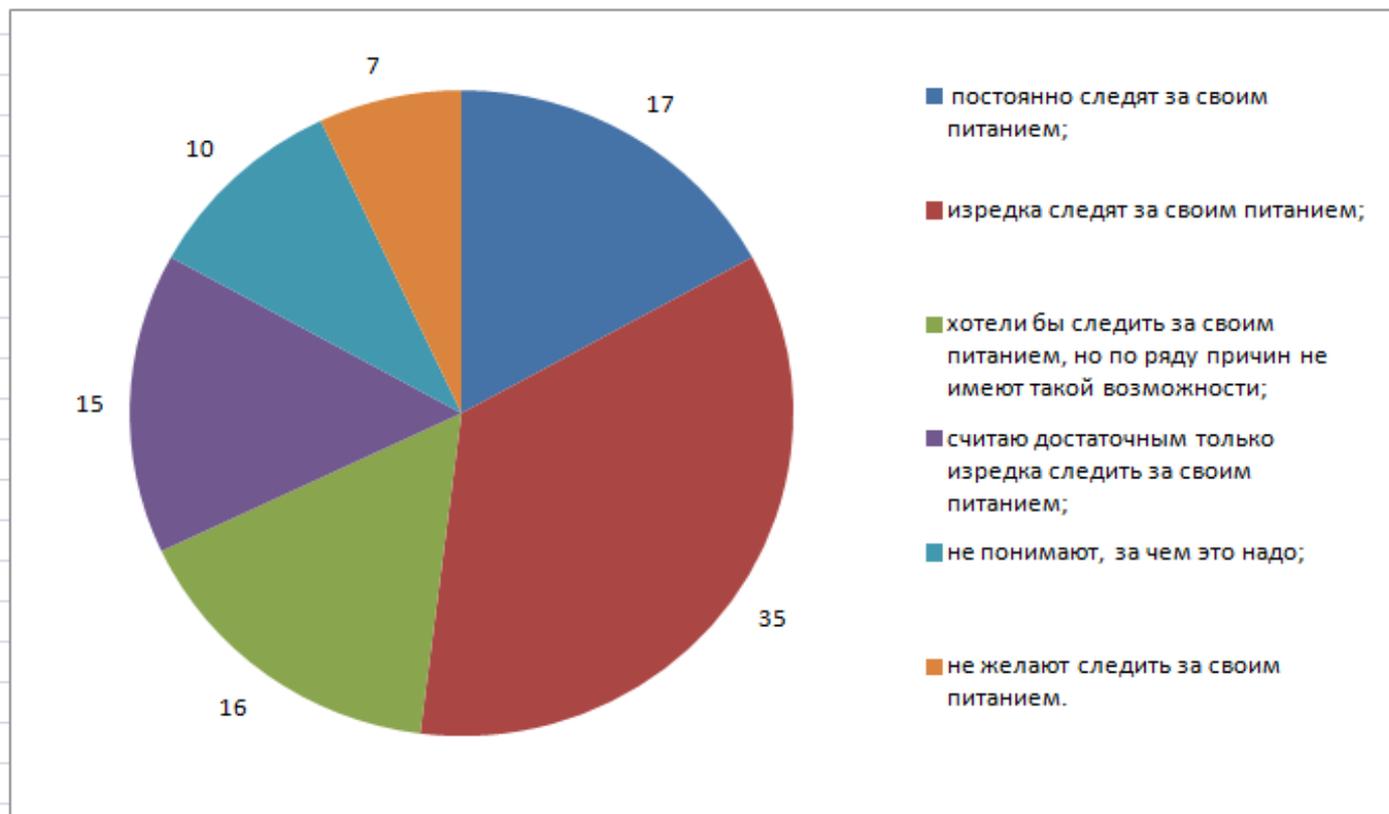
Введение. Деятельность.

- 1) Исследование факторов влияния на ценностные ориентации молодежи и формирование ценностного отношения к своему здоровью.
- 2) Вовлечение молодежи в общественную и правильную жизнь. Проведение классных часов и минуток, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни среди молодёжи МБОУ «школа №16»;
- 3) Повышения информационной осведомленности молодежи о новых видах «добавок», а так же полезных продуктах.

Введение. Проблема.

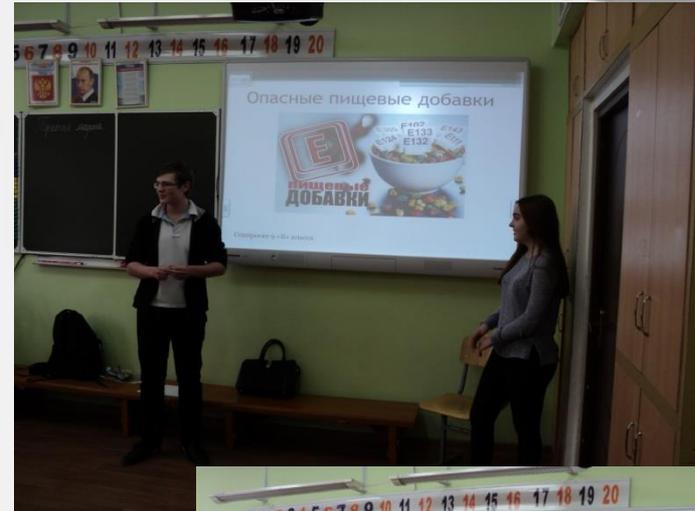
- Молодежь нашей школы можно квалифицировать по нескольким критериям:
Отношение к правильному питанию:
- *17% - постоянно следят за своим питанием;*
- *35% - изредка следят за своим питанием;*
- *16% - хотели бы следить за своим питанием, но по ряду причин не имеют такой возможности;*
- *15%-считаю достаточным только изредка следить за своим питанием;*
- *10%-не понимают, за чем это надо;*
- *7%- не желают следить за своим питанием.*

Введение. Проблема.



Основная часть проекта.

- **Название проекта:** «Моё здоровье – в моих руках!».
- **Цель:** создать условия для вовлечения учащихся в общественно значимую деятельность с пропагандой здорового образа жизни через социальный проект, заинтересовать и привлечь внимание учащихся и классных руководителей к теме «полезного питания».



Основная часть. Задачи.

- 1. Развивать коммуникативную компетенцию и толерантность через совместную деятельность и правильное отношение к ЗОЖ;
- 2. Организовать досуг учащихся посредством участия их в социальном проекте;
- 3. Объединить усилия педагогов, учащихся, родителей, направленных на пропаганду ЗОЖ школьников;
- 4. Улучшить отношения в коллективе и выработать умение работать в команде;
- 5. Воспитать чувство ответственности за порученное дело.

Основная часть. Задачи.

- Виды деятельности:
- изучение информационных источников,
- сбор и обработка материала по теме,
- распределение на рабочие группы,
- умение составить план
- проведение анкетирования
- анализ результатов деятельности
- разработка интерактивных презентации
- проведение тематических викторин и классных часов
- обобщение и распространение опыта.

Сроки и Ответственность за соуд. проект "Мой здоровье..."

Классики	Найти опыты, изучить средние составы продуктов	проводит классные часы, исследования	
редакторы	Обсудить темы проектов, создать презентации, создать буклеты, связь с кл. руководителем		
Художники	Создают информацию, плакаты, буклеты, оформляют проект	Оформляют проект	
Аналитики	Создают анкету, проводят опросы, связь с кл. руководителем	Начальный опрос, подготовка вопросов, анализ материалов	
Фото-коррр	Собирают фото-материал	Собирают фото-материал	
Сроки	II четв.	III четв.	IV



Этапы реализации.

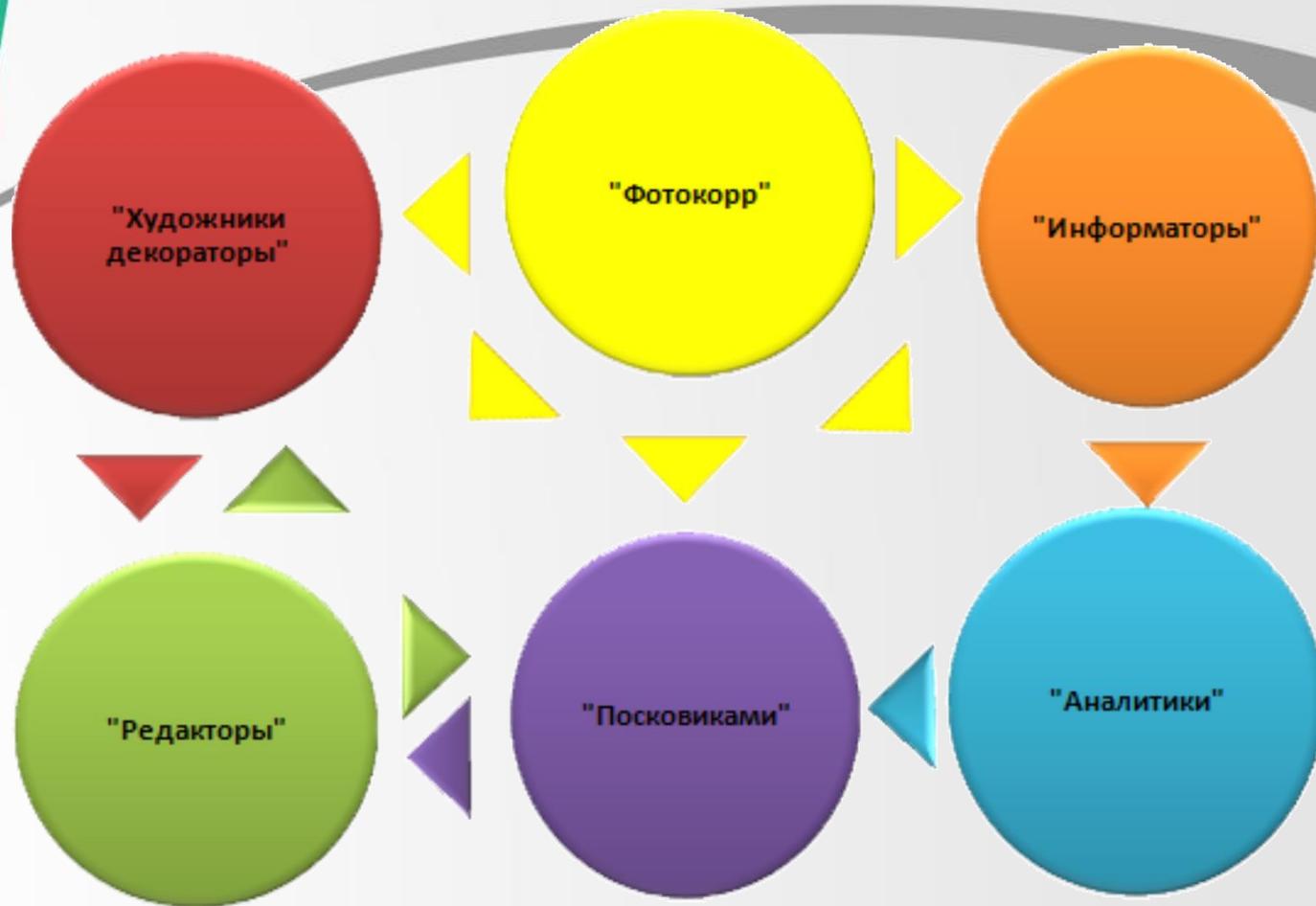
Работа над проектом состояла из нескольких этапов.

- **На первом этапе** мы обсудили идеи и замыслы проекта. Приняли решение, что внедрим наш проект для учащихся в 4-х классах. Также мы выбрали, какие направления здоровьесбережения будут рассмотрены в проекте.
- **На втором этапе** мы определили список рабочих групп и ребята самостоятельно и пожеланию записались в эти группы.
- **Рабочие группы:** «Поисковики» «Редакторы» , «Информаторы» ,«Аналитики» , «Фотокорреспонденты»

Этапы реализации.

- **Третий этап** заключался в создании презентаций, разработка вопросов для анкет.
- **На четвертом** этапе были обработаны анкеты и проведены классные часы, викторины и собраны отзывы о мероприятиях.
- **Пятый завершающий** этап заключался в обсуждении и анализе проекта, что получилось, что не получилось, как можно было сделать по-другому.

Рабочие группы.



Реализация проекта



Стабилизатор E492 (Сорбитан тристеарат, СПЭН 65)

Применение:

E-492 применяют в качестве загустителя. Добавляют также при изготовлении хлебобулочных изделий, шоколадных конфет.

Влияние на организм человека:

При употреблении в пищевых целях E492 считается безопасным, но при превышении суточной дозировки возможны такие симптомы как – задержка роста и увеличение печени, также может способствовать накоплению организмом жиров.



Эксперимент №1 (начало)



Эксперимент №1 (конец)



Эксперимент №2



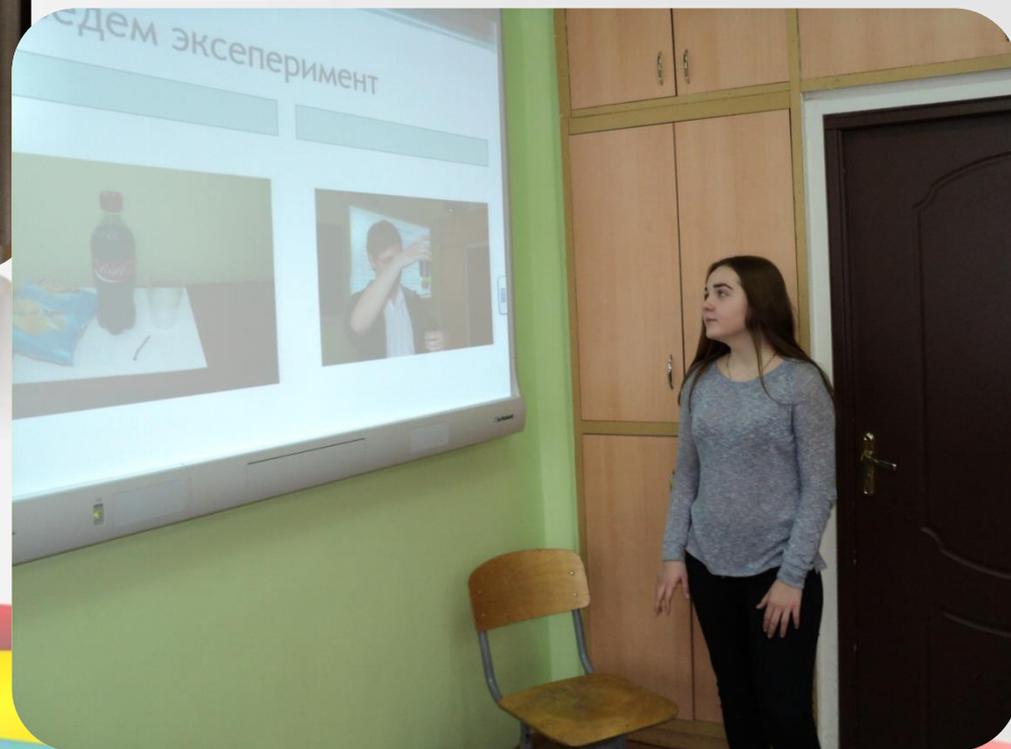
ФОТОотчёт.



ФОТОотчёт.



ФОТОотчёт.



ФОТОотчёт.



Приложение.

Опасные пищевые добавки



Содержит 4-й класс

Продукты, содержащие вредные пищевые добавки

Пищевые добавки
E
не Ешь отраву!

К сожалению, производители во всем мире продолжают выпускать продукты питания, которыми так богаты современные супермаркеты и магазины, содержащие пищевые добавки, обозначаемые кодом E. Многие из них вредны для организма. Особенно опасной ситуацией, когда человек употребляет продукты с большим количеством пищевых добавок, является или даже по несколько раз в день.

Е-добавки вредны и опасны!

Сейчас существует несколько сотен пищевых добавок с кодом E (от E100 и до E181). Конечно, есть и безвредные добавки, которые также обозначаются как E, например обычные сода, Е500. Мы могли бы просто перечислить все шифры добавок: от "Е" до "181", к большому сожалению, не всегда читателю состав приобретенных или товаров, поэтому в этой статье мы приведем вам наиболее популярный продукт с опасными пищевыми добавками.

Стабилизатор E492 (Сорбитан тристеарат, СПЭН 65)

Применение: E-492 применяется в качестве загустителя. Добавляется также при изготовлении хлебобулочных изделий, шоколадных конфет.

Важные на организм человека: При употреблении в пищевых добавках E492 считается безопасным, но при определенных условиях способствует возникновению таких заболеваний, как аллергия, рвота и увеличение печени, также может способствовать развитию язвенной болезни желудка.

Е-добавки - красители, красящие вещества

Красители - вещества, входящие в состав красящих веществ, употребляемых в процессе обработки и хранения пищевых продуктов. Области применения: кондитерские изделия, шоколад, др.

Пигменты (красители) - вещества, выделяющиеся из водных растворов. Области в пищевой промышленности: кондитерские изделия, шоколад, кисель, желе, торт, и др.

Регуляторы кислотности - вещества, стабилизирующие и поддерживающие в кислой среде определенное значение. Области применения: кондитерские изделия, кисель, желе, торт, и др.

Солеразбавители (защитители сахара) - препятствуют кристаллизации и густой консистенции. Области применения: кисель, желе, торт, и др.

Эмульгаторы - вещества, стабилизирующие эмульсии, обеспечивающие однородность. Применяются в кондитерских изделиях, в т.ч. в добавках кондитерских изделий, шоколадных глазури, и др.

Пищевой краситель E100 (Куркумин)



Пищевая добавка E100 относится к натуральным красителям, получаемым из пищевой промышленности. После приготовления этого красителя, продукты приобретают желтый или оранжевый цвет.

Научные исследования показали, что основная часть куркумина организм выводит, но малая доля накапливается в печени, где образуются соли.

Продукты с содержанием пищевого красителя E 100



ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Свойства	E100	E101	E102	E103	E104	E105	E106	E107	E108	E109	E110	E111	E112	E113	E114	E115	E116	E117	E118	E119	E120	E121	E122	E123	E124	E125	E126	E127	E128	E129	E130	E131	E132	E133	E134	E135	E136	E137	E138	E139	E140	E141	E142	E143	E144	E145	E146	E147	E148	E149	E150	E151	E152	E153	E154	E155	E156	E157	E158	E159	E160	E161	E162	E163	E164	E165	E166	E167	E168	E169	E170	E171	E172	E173	E174	E175	E176	E177	E178	E179	E180	E181
опасные	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181
канцерогенные	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181
расстройство желудка	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181
аллергия	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181
запрещенные	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181

Пищевой стабилизатор E476



Применение: E476 используется в пищевой промышленности и кондитерской отрасли. Для придания продуктам отбеливающего действия в кондитерских изделиях, выпечке, макаронных изделиях, в т.ч. в добавках кондитерских изделий, шоколадных глазури, и др.

Важные на организм человека: Увеличивает образование ацетилхолина за счет стимуляции потребления, увеличивает добавку E100 из пищевой промышленности. Полное отсутствие E476 в пище приводит к другим аллергическим реакциям, и поэтому E476 является и безопасным веществом на пищевых продуктах.

Пищевой стабилизатор E476

После введения ряда исследований на выявление вредного действия пищевого стабилизатора E476 для здоровья человека было установлено, что вещество не является канцерогеном. Однако, при частом употреблении продукта питания с E476 в составе может наблюдаться увеличение размеров таких внутренних органов, как печень и почки. Поэтому с особой осторожностью нужно относиться к этой добавке на пищевых продуктах.

Шоколад

«Сладко» и «Алкоголь» - это не только вкусные, но и вредные продукты. Шоколад, содержащий алкоголь, может быть вредным для здоровья.

Изучение этикеток

Важно изучать этикетки на продуктах, содержащих алкоголь, чтобы избежать вреда для здоровья.

Пищевая добавка E 325

Эффективно используется E 325 при производстве кондитерских изделий, он участвует не только в выпечке, а при добавлении пищевой добавки E 325 в выпечку, выпечка становится более мягкой и вкусной.

Известно, что вред пищевого стабилизатора E 325 особенно очевиден для детей. В связи с этим необходимо не употреблять продукты питания, содержащие данную добавку.

