

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Информационно-методический центр системы образования»  
города Кирова

Утвержден  
экспертным советом 30.05.2025 года

**Интерактивный журнал для младших школьников «ПРОпитание»**

Патология органов желудочно-кишечного тракта у детей - одна из составляющих серьезной проблемы здоровья подрастающего поколения России.

Решение данной проблемы предполагает внедрение и реализацию значительных мероприятий по улучшению питания младших школьников. Так, например, в соответствии с требованиями Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» государственным и муниципальным образовательным учреждениям необходимо обеспечить младших школьников бесплатным горячим питанием. На сегодняшний день в каждом субъекте Российской Федерации разработаны региональные стандарты обеспечения горячим питанием обучающихся 1–4-х классов государственных и муниципальных образовательных организаций.

Исходя из психологических и возрастных особенностей младших школьников, с первого класса необходимо проводить работу по расширению и углублению знаний учащихся об основах правильного питания, знакомить с последствиями неправильного употребления пищи. В содержание учебников окружающего мира заложен теоретический материал по данной теме, но, к сожалению, он недостаточен для полноценного формирования культуры питания подрастающего поколения.

Таким образом, в связи с низкой осведомленностью учащихся начальной школы о последствиях неправильного и положительном влиянии правильного питания на здоровье человека, а также низким уровнем сформированности навыков ЗОЖ в данной сфере, возникла необходимость в проекте методического продукта нового качества. Был создан временный творческий коллектив педагогов по теме «Создание интерактивного журнала «ПРОпитание» для использования на занятиях внеурочной деятельности по формированию культуры правильного питания у младших школьников» в следующем составе:

1. Репина Елена Юрьевна, учитель, методист МБОУ Гимназия № 46 города Кирова, руководитель;
2. Вшивцева Наталья Аркадьевна, учитель МБОУ «СОШ с УИОП № 61» города Кирова;
3. Жилинскас Елена Викторовна, учитель МБОУ Гимназия № 46 города Кирова;

4. Камаева Наталья Александровна, учитель МБОУ «СОШ с УИОП № 61» города Кирова;
5. Колгина Юлия Александровна, учитель МБОУ СОШ № 26 города Кирова;
6. Корякина Екатерина Николаевна, учитель МБОУ Гимназия № 46 города Кирова;
7. Люкина Наталья Андреевна, учитель МБОУ Гимназия № 46 города Кирова;
8. Мясникова Лариса Викторовна, заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ с УИОП № 61» города Кирова;
9. Овечкина Марина Валерьевна, заместитель директора по УВР, учитель МБОУ Гимназия № 46 города Кирова;
10. Пантиухина Маргарита Анатольевна, учитель МБОУ Гимназия № 46 города Кирова;
11. Плосконосова Елена Петровна, учитель МБОУ СОШ № 26 города Кирова;
12. Просвирякова Ольга Николаевна, учитель МБОУ Гимназия № 46 города Кирова;
13. Смирнова Татьяна Вячеславовна, учитель МБОУ «СОШ с УИОП № 61» города Кирова;
14. Соболева Вера Анатольевна, учитель МБОУ Гимназия № 46 города Кирова;
15. Цехмиструк Вероника Владимировна, учитель МБОУ Гимназия № 46 города Кирова.

В процессе работы педагогами были изучены и вызвали интерес некоторые учебно-методические пособия.

В детской научной книге “Как устроен человек?” собраны научные сведения по биологии, анатомии и антропологии. Книга написана доступным языком и содержит в себе яркие иллюстрации.

В книге Андрея Шляхова “Анатомия на пальцах. Для детей и родителей, которые хотят объяснить детям” рассказывается об условиях, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

В учебно-методическом пособии «Здоровое питание в школе и дома» представлены формы работы педагога по пропаганде здорового питания.

Проанализировав найденные материалы по теме проекта, команда педагогов сделала выводы, что для удобной работы учащихся во время знакомства с основами правильного питания необходим специально разработанный электронный ресурс. Возникла идея создания интерактивного журнала для младших школьников о влиянии правильного и последствиях неправильного питания, в котором будут представлены информационные видеоролики, интервью с представителями медицинских учреждений и предприятий общепита, словарь незнакомых слов, интересные игры и викторины. Такой интерактивный журнал позволит сформировать осознанное отношение к выбору продуктов, понимание важности сбалансированного рациона питания и знания об этикете во время приёма пищи.

Цель проекта: повышение уровня осведомленности младших школьников об основах правильного питания и последствиях для здоровья человека, вызванных неправильным питанием, через использование интерактивного журнала «ПРОпитание».

Задачи проекта:

1. Определить актуальность создаваемого образовательного ресурса для младших школьников с помощью входной диагностики.
2. Проанализировать существующие дидактические материалы о правильном питании, созданные с помощью ИКТ технологий.
3. Подобрать информационный материал для наполнения содержанием создаваемого образовательного ресурса.
4. Выбрать доступную, удобную в использовании интернет платформу для реализации проекта и разработать дизайн журнала.
5. Проверить эффективность созданного образовательного ресурса при проведении занятий внеурочной деятельности с младшими школьниками.

Творческая команда педагогов создала **инновационный образовательный ресурс - интерактивный журнал “ПРОпитание”**, в котором представлены следующие материалы:

#### **I. Главная страница.**

- 1) Описание образовательной идеи интерактивного журнала и структурных компонентов, которые присутствуют на сайте.
- 2) Упомянута цель, которую необходимо достичь данным образовательным ресурсом.
- 3) Описана целевая аудитория, которая может использовать сайт в качестве дидактического материала.
- 4) Указаны создатели сайта.

#### **II. Раздел “Как мы устроены”.**

- 1) Страница “Путешествие по пищеварительной системе: тайны нашего организма”.
- 2) Страница “Органы питания - наши помощники”.
- 3) Страница “Секреты БЖУ, микроэлементов и витаминов”.

#### **III. Раздел “Что нужно и не нужно есть”.**

- 1) Страница “Соль и сахар: плюсы и минусы”.
- 2) Страница “Полезные продукты: супергерои на нашей тарелке”.
- 3) Страница “Вредные продукты: коварные “вкусняшки”.

#### **IV. Раздел “Как и когда кушать?”.**

- 1) Страница “Едим по часам”.
- 2) Страница “Чистота - залог здоровья”.
- 3) Страница “Едим с удовольствием”.

*Каждая страница включает в себя следующие компоненты:*

- 1) Рубрика “Узнай много нового и интересного!” (информационный видеоролик).
- 2) Рубрика “А что скажут эксперты?” (видеоинтервью специалиста по теме раздела).

- 3) Рубрика “Словарик незнакомых слов” (словарь понятий, содержащихся в информации по теме рубрики).
- 4) Рубрика “Проверь свои знания” (тесты по теме).

## **V. Раздел «В помощь педагогу».**

Методические разработки комплекса занятий:

- 1) Занятие 1. "Путешествие по пищеварительной системе: тайны нашего организма" (материалы для проведения внеурочного занятия).
- 2) Занятие 2. "Органы пищеварения - наши помощники" (материалы для проведения внеурочного занятия).
- 3) Занятие 3. "Секреты БЖУ, микроэлементов и витаминов" (материалы для проведения внеурочного занятия).
- 4) Занятие 4. "Соль и сахар: плюсы и минусы" (материалы для проведения внеурочного занятия).
- 5) Занятие 5. "Полезные продукты: супергерои на нашей тарелке" (материалы для проведения внеурочного занятия).
- 6) Занятие 6. "Вредные продукты: коварные «вкусняшки»" (материалы для проведения внеурочного занятия).
- 7) Занятие 7. "Едим по часам" (материалы для проведения внеурочного занятия).
- 8) Занятие 8. "Чистота - залог здоровья" (материалы для проведения внеурочного занятия).
- 9) Занятие 9. "Едим с удовольствием" (материалы для проведения внеурочного занятия).

Для того, чтобы начать изучение материала, ребенок выбирает раздел в меню сайта, который хочет изучить. При переходе в тот или иной раздел, выходит страничка, на которой размещены три кнопки, позволяющие перейти на определенную страницу.



*Рисунок 1. Скриншот внешнего вида раздела “Как мы устроены?”*

При нажатии окна активной ссылки с названием открывается страничка с основным содержанием, которая содержит в себе 4 рубрики, как было упомянуто ранее.

В рубрике “Узнай много нового и интересного!” находится ссылка на информационный видеоролик, с помощью которого дети могут получить знания по теме странички. Информация по теме адаптирована для младших школьников и представляет собой видеопрезентацию, озвученную детьми. Используя приём иллюстрации, в презентации размещены герои, которые будут сопровождать учащихся при изучении темы.



Рисунок 2. Скриншот внешнего вида рубрики “Узнай много нового и интересного!”

Рубрика “А что скажут эксперты?” представляет собой блок, в котором содержится ссылка на интервью с экспертами в данной области. Медики, диетологи и другие специалисты помогут детям еще сильнее погрузиться в изучаемую тему, ответив на интересный вопрос по теме раздела и предоставив информацию, которая не была озвучена ранее. Ребята узнают из-за чего у них могут быть проблемы с органами пищеварения, как нужно ухаживать за органами пищеварения, какова важность БЖУ и витаминов для организма и т.д. Также они могут познакомиться с разными профессиями, связанными с производством продуктов питания и сохранением здоровья человека. В целом, виртуальная встреча с представителем профессии – это уникальная возможность организовать общение, не выходя из школьного кабинета.



Рисунок 3. Скриншот внешнего вида рубрики “А что скажут эксперты?”

Рубрика “Словарик незнакомых слов” учащиеся узнают смысл понятий, с которыми познакомились в видеопрезентации и интервью. Словарик понятий – это уникальная возможность расширить словарный запас ребенка. В этом будут также помогать герои интерактивного журнала.

## Словарик незнакомых слов

**Соляная кислота** — едкое вещество, «дымящееся» на воздухе, бесцветная жидкость с резким запахом. Она содержится в желудочном соке и способствует пищеварению.

**Ферменты** — это специальные вещества, которые помогают организму ускорять процессы расщепления и переваривания пищи.

**Желчь** — жёлто-зелёная горькая жидкость, выделяемая печенью в кишечник.

**Поджелудочная железа** — орган пищеварительной системы, расположенный в нижней части брюшной полости, за желудком, рядом с двенадцатиперстной кишкой. Она вырабатывает желудочный сок и два гормона, которые попадают в кровь.



Рисунок 4. Скриншот внешнего вида раздела “Словарик незнакомых слов”

Рубрика “Проверь свои знания” также содержит ссылку, которая перенаправляет ребенка на платформу с тестом, состоящим из 5 вопросов по теоретической части раздела. Таким образом, педагоги и сами учащиеся могут проверить степень усвоения знаний по разделу. В каждом тесте содержатся задания разного типа: одиночный выбор, множественный выбор, установление последовательности, установление соответствия и т.д. По итогам прохождения теста выставляется оценка в соответствии с ответами. Здесь также можно ознакомиться с ошибками, которые были допущены в тесте и увидеть правильные ответы.

## Проверь свои знания!



А теперь пришло время проверить твои знания! Пройди небольшой тест и посмотри, как ты усвоил материал!

Нажми на меня!

Рисунок 5. Скриншот внешнего вида рубрики “Проверь свои знания”

Интерактивный журнал «ПРОпитание» также содержит методическое оснащение, которое размещено в разделе «Помощь педагогу». В данном разделе журнала содержатся разработки занятий с технологическими картами для педагогов, рабочими листами для учащихся, видеоматериалы, презентации к сопровождению занятий. Все материалы расположены на яндекс диске и доступны для скачивания.

ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА КАК МЫ УСТРОЕНЫ? ЧТО НУЖНО И НЕ НУЖНО ЕСТЬ? КАК И КОГДА ПРИНИМАТЬ ПИЩУ? В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ

# Методические разработки комплекса занятий

Занятие 1  
*"Путешествие по пищеварительной системе: тайны нашего организма"*

Тайны нашего организма: путешествие по системе пищеварения

Материалы для проведения внеурочного занятия

Вы можете воспользоваться QR-кодом или прямой ссылкой для перехода к материалам занятий

QR-код

Рисунок 6. Скриншот внешнего вида рубрики “В помощь педагогу!”

Новое методическое пособие - интерактивный журнал «ПРОпитание» ориентирован на обучение младших школьников, также будет полезен для родителей и педагогов, желающих повысить осведомленность своих детей в сфере правильного питания.

В результате апробации интерактивного журнала «ПРОпитание» планируется получить следующие результаты:

1. У учащихся должно значительно увеличиться понимание основ правильного питания и его влияния на здоровье. Дети научатся различать полезные и вредные продукты, смогут самостоятельно составлять сбалансированное меню и принимать осознанные решения о своём питании.
2. Кроме того, применение интерактивного журнала способствует развитию критического мышления. Учащиеся будут учиться анализировать информацию и делать выводы на основе научных данных.
3. Также важно отметить, что взаимодействие с интерактивным контентом, в том числе красочными героями журнала и презентациями, повысит интерес детей к теме здоровья и питания, что в долгосрочной перспективе может привести к более здоровым привычкам.

Основная идея данного образовательного ресурса заключается в том, что правильное питание является ключевым аспектом здоровья младших школьников, и что разработанный интерактивный журнал «ПРОпитание» может

эффективно помочь детям освоить эту важную тему. Обучение младших школьников будет увлекательным и доступным, дети должны получить не только знания, но и умения применять их на практике.

В процессе проектной работы было проведено исследование существующих подходов к обучению детей основам питания, изучены статьи и дидактические пособия по теме, а также проанализированы методы, которые могут быть наиболее эффективными для младших школьников. Использование интерактивных форматов значительно повышает интерес детей к обучению и способствует лучшему усвоению материала.

Перспективы дальнейшей работы над интерактивным журналом «ПРОпитание» включают расширение контента журнала с учётом обратной связи от пользователей — как педагогов, так и детей, их родителей. Планируется разработка новых интерактивных материалов, а также организация мероприятий, направленных на популяризацию здорового питания среди школьников. В будущем также возможно сотрудничество с другими образовательными учреждениями для диссеминации опыта работы с интерактивным журналом, что позволит масштабировать результаты проектной работы.

Доступ к интерактивному журналу «ПРОпитание» доступен по ссылке:  
<https://propitanie2024.tilda.ws/>

И

qr-коду:

