**Заявка**

**на участие в республиканском конкурсе**

**реализованных социальных проектов**

**«Моя инициатива»**

|  |  |
| --- | --- |
| Муниципальный район | Мамадышский муниципальный район Республики Татарстан |
| Образовательная организация | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детства и юношества»  |
| Номинация конкурса | Поддержка спорта и здорового образа жизни |
| Название проекта, представляемого на Конкурс | Создание пособия для подростков «Как не убить себя» |
| ФИО автора/авторов проекта (полностью) | Нурмиева Алина Дамировна |
| Дата рождения, класс обучения | 24.07.2004, 10 класс |
| ФИО руководителя проекта (полностью) | Николаева Эльмира Раисовна |
| Контактные данные руководителя: • место работы, должность • контактный телефон • e-mail | МБОУДО «Дом детства и юношества», методист, 89393933848, elrais@mail.ru |

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата Подпись автора проекта

Информационная карта проекта

|  |  |
| --- | --- |
| Муниципальный район | Мамадышский муниципальный район |
| Образовательная организация | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детства и юношества»  |
| Номинация конкурса | Поддержка спорта и здорового образа жизни |
| Название проекта | Создание пособия для подростков «Как не убить себя» |
| Сроки реализации проекта | Май 2020 г. – сентябрь 2020 г. |
| География проекта | Росси́йскаяФедера́ция |
| Цели и задачи проекта | **Цель**: Создание пособия для подростков 13-17 по правильному питанию и здоровому образу жизни **Задачи**:* Привлечь подростков к ведению активного здорового образа жизни, соблюдению правильного питания, помочь им добиться желаемого веса без ущерба для здоровья, научить готовить
* Определить цели и задачи, а также инструменты для их решения
* Провести пробные занятия с контрольной группой, научить их готовить, и рассчитывать БЖУ приготовленного блюда
* Создать интернет блог «Правильное питание|спорт»
 |
| Краткое содержание проекта | Данный проект на тему питания, спорта, ведения здорового образа жизни. Создала «Пособие для подростков: Как не убить себя»В пособии описана взаимосвязь питания и энергии, объяснено, на что расходуется полученная энергия, что такое БЖУ, правильная организация питания, влияние на организм недостатка в белках, жирах и углеводах. Я рассмотрела психологию питания, неадекватные установки о еде, нашла аргументы для их преодоления, важность спорта, приема воды и хорошего сна на состояние организма в целом. В данной работе отражено мнение эксперта –педиатра Билаловой Татьяны Васильевны– по поводу особенностей питания подростков.Проблем со здоровьем у детей много, их мне озвучила эксперт (врач педиатр): о последствиях ожирения детей, о нарушениях липидногои углеводногообмена. Она подтвердила, что пищевой рацион детей формируется в семье. Если в семье питаются жирной пищей, то и подростки с большой вероятностью тоже будут так питаться. Но если рассказать детям о понятии здорового питания, здорового образа жизни и научить готовить, то возможно подросток сможет изменить культуру питания в семье. Тем самым спасти близких! |
| Бюджет проекта  | 2000 рублей |
| Полученные результаты | * Определены цели и задачи, а также инструменты для решения поставленных целей
* Выпустили пособие для подростков «Как не убить себя» в количестве 10 экземпляров.
* Проведены пробные занятия с контрольной группой, внесли более подробные объяснения материала и выявили полезность и эффективность данного пособия
* Ведется интернет блог «Правильное питание|спорт» (@nurmieva.alina)
* Составлен бизнес план кабинета ЗОЖ при появления средств на его создание в будущем
* Изучены вопросы организации кабинета, структура самих занятий
 |
| Ф.И.О. автора/авторов, образовательная организация, класс | НурмиеваАлинаДамировна, МБОУДО «Дом детства и юношества», Мамадыш, 10 класс |
| Контактные данные автора/авторов проекта (мобильный телефон, email) | 89196379929, gulfia-nurmieva@mail.ru |
| Ф.И.О. руководителя (место работы, должность, контактные данные (телефон, e-mail) | Николаева Эльмира Раисовна, МБОУДО «Дом детства и юношества», 89393933848, elrais@mail.ru |
| Перечень рекомендательных писем к проекту (если есть) | **Рекомендации,публикации,награды**1.Победитель проекта «Создание кабинета здорового образа жизни» «Время молодых» Министерства молодежи в 2020г. 2.Лауреат 2 степени XVI Республиканского конкурса «Пятьдесят лучших инновационных идей для Республики Татарстан» в номинации «Перспектива». Проект «Кабинет здорового питания и здорового образа жизни для подростков 13-17 лет», 2020 г.3. Письмо поддержка ЦРБ г.Мамадыш4. Рекомендательное письмо от МКУ «Отдела образования» исполнительного комитета Мамадышского муниципального района РТ |

Муниципальное бюджетное образовательное

учреждение дополнительного образования

«Дом детства и юношества»

Мамадышского муниципального района

 Республики Татарстан

Социальный проект

**Создание пособия для подростков «Как не убить себя»**

номинация: Поддержка спорта и здорового образа жизни

Автор проекта:

Нурмиева Алина

Руководитель: методист

Николаева Эльмира Раисовна

май 2020 г.- сентябрь 2020 г.

 **Актуальность проекта.**

В наше время все больше набирает популярность и важность ведения здорового образа жизни. Однако еще не все понимают, что здоровье начинается с правильного питания. Здоровые дети – это здоровые взрослые. Здоровые взрослые – это здоровое общество. Многие проблемы со здоровьем можно избежать, если с детства приучить детей к правильному питанию, ведь предпочтения детей связаны с семейными традициями питания. Многие привычки закладывается в детстве.

Изученный и разработанный мною проект по созданию пособия, актуален, так как решит большинство проблем со здоровьем подростков. Пособие интересно тем, что в нем раскрыты все аспекты здорового образа жизни, как его придерживаться, как рассчитывать калорийность блюд, как преодолеть психологические трудности и многое другое. Тем более что ведется в социальных сетях интернет блог, где показано наглядно как рассчитать калории, БЖУ, как приготовить правильную, полезную, вкусную еду и не дорого. Подростки будут изучать пособие и параллельно могут задавать вопросы в социальных сетях о том, что не было понятно, увидеть приготовление описанного рецепта в пособии по видео, опубликованного в Инстаграмм, далее расскажут о нем сверстникам и родителям, пробуют повторить тоже самое дома.

**Цель проекта**: привлечь максимальное количество подростков к ведению активного здорового образа жизни, соблюдению правильного питания, а также помочь им добиться желаемого веса без ущерба для здоровья с помощью Пособия для подростков 13-17 по правильному питанию и здоровому образу жизни «Как не убить себя»

**Задачи:**

1. Привлечь подростков к ведению активного здорового образа жизни, соблюдению правильного питания, помочь им добиться желаемого веса без ущерба для здоровья, научить готовить
2. Определить цели и задачи, а также инструменты для их решения
3. Провести пробные занятия с контрольной группой(научить их готовить, и рассчитывать БЖУ приготовленного блюда и т.д.)
4. Создать интернет блог «Правильное питание|спорт»

**Сроки реализации проекта:** май 2020 г. – сентябрь 2020 г**.**Сами занятия в социальных сетях будут проводиться круглый год.

**Содержание проекта с обоснованием целесообразности решения проблемы конкретными предлагаемыми авторами методами:**

Проблем у детей много, их мне озвучила эксперт (врач педиатр Билалова Татьяна Васильевна): о последствиях ожирения детей, о нарушениях липидного и углеводногообмена, все это отражается на здоровье организма в период роста и развития, что в дальнейшем приводит к более серьезным проблемам со здоровьем. Она подтвердила, что пищевой рацион детей формируется в семье. Если в семье питаются жирной пищей, то и подростки с большой вероятностью тоже будут так питаться. Но если рассказать детям о понятии здорового питания, здорового образа жизни и научить готовить, то возможно подросток сможет изменить свою культуру питания и культуру питания в семье. Тем самым спасти себя и близких!

Для определения эффективности данного пособия было решено создать контрольную группу из желающих в количестве трех человек, участвовать в данном эксперименте и провести практическую проверку эффективности пособия.

Эксперимент проводился в форме диалога между мной и участниками, обсуждения материала пособия, проверки понимания сути, включал теоретическую и практическую (расчет индекса массы тела, суточной калорийности рациона, необходимой физической активности) части.

В ходе занятий дети обучались ведению дневника самоконтроля, который включает следующие графы для ежедневного заполнения: вес, уровень АД, количество, состав и калорийность съеденной пищи, время и причину ее приема.

Обязательным этапом является приготовление правильной, полезной и вкусной пищу и конечно чтобы дети могли научиться самостоятельно ее приготовить.

По окончании эксперимента с каждым участником поддерживается связь и контролируются результаты. Т.к. дети, страдающие избыточным весом, нуждаются в регулярном поддержание мотивации к снижению массы тела. Оптимально, когда мотивация к снижению массы тела имеется как у ребенка, так и у родителей. Родители должны показывать пример здорового поведения. Или наоборот, ребенок заряженный на правильное питание, сможет зарядить своим энтузиазмом и своих родителей!

Большинство детей через несколько месяцев повторно набирают массу, зачастую выше исходных показателей. Для стабилизации результата важно психологическое сопровождение детей.

Для удержания сниженной массы тела необходимы постоянные регулярные физические упражнения высокой интенсивности, продолжающееся употребление пищи с пониженной калорийностью, снижение потребления пищи из закусочных «быстрого питания» и всевозможных фастфудов, чипсов, кириешек….

**Основные этапы реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** | **Сроки** |
| 1.Подготовительный этап. |
| Запуск проектаЗадача этапа: поиск информации, постановка целей | 1. Поиск необходимой исходной информации по проекту. Изучение материала (книги, интернет).

2.Консультации с экспертами (специалистами по ЗОЖ): врачами, диетологами, фитнес тренерами чтобы подтвердить или опровергнуть найденную информацию. Получение от них дополнительной информации, рекомендаций.2.Определение структуры пособия:* дать информацию про здоровый образ жизни и правильное питание.
* раскрыть психологию питания и найти аргументы для ведения здорового образа жизни.
* научить считать калории и БЖУ.
* показать эффективные домашние физические тренировки

3.Собрать всю найденную информацию, обобщить | Июнь 2020 |
| 2.Основной этап. |
| Создание пособия | 1. Сформировать пособие
 | Июль-август 2020 |
| Оформление проекта | 1. Отправить на печать пособие.
2. Проведение занятий удалённых в социальных сетях (чтобы привлечь заинтересованных лиц и проинформировать подростков о создании такого проекта)
3. Проведение занятий с контрольной группой вживую (для тестирования пособия).
* набор контрольной группы для индивидуальной работы
* создание расписание занятий
* проведение занятий
* контроль результатов тестирования
 |
| 3. Заключительный этап |
| Просветительская деятельность.Цель: отчет по работе над проектом. | 1.Анализ проделанной работы. |  |
|  | В течение всего проекта |

**Механизм реализации проекта:**

1. Создание контрольной группы
2. Постоянный поиск новых экспертов
3. Постоянное вовлечение новых учеников для максимального охвата населения
4. Совершенствование методик

**Схема управления проектом:**

1. Ежедневная оценка эффективности работы в контрольной группе, отслеживание их прогресса и качества закрепления навыков
2. Организация работы в социальных сетях
3. Контроль посещаемости, охват
4. Ведение видеотрансляции занятий в интернете

 **- кадровое обеспечение проекта с описанием количественного и качественного потенциала команды проекта:**

На первоначальном этапе создания пособия, веду работу в социальных сетях сама и обучение контрольной группы планирую тоже сама. В дальнейшем при расширении аудитории и выхода на новый уровень, например, создание кабинета здорового образа жизни, потребуются:

* Администратор (закупка продуктов, запись клиентов, организационные моменты, приглашение и поиск на роль ведущего …)
* технологический ведущий(следит за учебным планом),
* приглашенныеэксперты, т.е. человек, который ведет курсы, тренинг, мастер класс– это могут быть ученики старших классов или приглашенные на основе волонтёрства специалисты: повара, кондитеры, диетологи и даже родители!

**Критерии оценки эффективности проекта:**

1. Посещаемость контрольной группы моих занятий и посещаемость моего интернет блога.
2. Наличие положительных отзывов
3. Популярность у подростков / экспертов
4. Здоровый внешний вид и хорошее здоровье у контрольной группы учеников
5. Контроль здоровья учеников
6. Ученики научились готовить самостоятельно и составлять рацион
7. Изменение культуры питания у учеников

**Предполагаемые конечные результаты.**

Подростки знают о наличии пособия и о ведении интернет блога о здоровом питании. Большинство подростков посещает интернет блог. Все прочитавшие пособие и посетившие мой инстаграмм изменили свою жизнь. Есть положительные отзывы –скрины .

Девиз проекта: Здоровые дети, в будущем здоровые взрослые (родители) и со временем здоровое общество. Правильные привычки закладываются в детстве. Данный проект может быть реализован в любом регионе РФ .

**План реализации проекта Пособия для подростков:**

Данное пособие можно распространить по школам, больницам, библиотекам, школам дополнительного образования бесплатно. Чтобы каждый желающий мог прочитать, получить нужную и полезную информацию, при возникновения вопросов, знал кому можно обратиться вопросом по той или иной проблеме. Дети, а тем более подростки в силу своего возраста боятся задавать вопросы взрослым, но обсудить проблему со сверстником им будет легче. (Например, могут написать мне в директ @ nurmieva. alina и задать вопрос о питании, как приготовить и т.п.)

**План реализации проекта в будущем. Создание полноценного кабинета «Здорового образа жизни»:**

Этот кабинет может стать центром доверительного общения с ДРУЗЬЯМИ (специалистами, психологами, сверстниками), позволит вовремя выявлять проблемы подростков, оценивать их, находить пути их решения, структурировать и давать рекомендации социальным службам и другим заинтересованным организациям.

Он может стать основой для молодёжной организации, клуба соратников, возможно управляемый вообще без помощи взрослых.

**Перспективы развития.**

**Перспективные цели проекта**: данный проект отработанный, настроенный и проверенный на контрольной группе, в моём городе Мамадыш, может быть тиражирован и реализован в любом регионе Российской Федерации. Даже в маленьком городе Мамадыш, с населением 15 тысяч жителей, он необходим с социальной точки зрения и при этом экономически оправдан, окупаем.

**Вариантов реализации много:**

На данный момент есть интернет-блоги о питании, там учат как надо питаться, есть кулинарные курсы, там учат просто готовить обычную еду, есть кружки по различной физической активности. Но кабинета, где расскажут о правильном питании, научат готовить правильную еду в правильных количествах и покажут эффективные тренировки нет. Предполагается, что подростки будут непосредственно участвовать в процессе приготовления – готовить сами под руководством эксперта.

Такой кабинет может быть при школе, либо включен в расписание обязательных уроков в школе. Летом можно проводить кулинарные лагеря для подростков или кулинарные курсы как дополнительное образование для детей с выдачей документа об окончании курсов.

Кабинет здорового питания может стать основой или стартовой площадкой для других проектов. Дети сами лучше взрослых знают о своих проблемах. Они могут предложить другие варианты решения своих проблем.

Рассмотрела варианта проведения таких занятий.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ТАКИХ ОБУЧАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Места** **проведения** | **Плюсы** **для подростков** | **Минусы** **для подростков** |
| Онлайн, дома | Почти бесплатно | 1. эксперт далеко, возможны ошибки, эксперту тяжело исправить вовремя ошибку ученика
2. дети могут отвлекаться на домашние дела
3. не все необходимое кухонное оборудование есть в наличии дома
4. не со всеми кухонными приборами дети умеют работать правильно
5. интернет связь не стабильная
 |
| Школьная столовая | Готовое оборудованное помещение | 1. делает эксперт, остальные смотрят, и не могут повторить,
2. трудно выбрать время для занятий, потому что столовая это производственное помещение.
3. повара будут против использования их оборудования экспертами, а тем более подростками
4. к школьной столовой предъявляются специальные санитарные правила
 |
| Отдельный кабинет  | 1. Делает эксперт/повар/диетолог, остальные повторяют тоже самое на своих рабочих местах, тоже готовят
2. Сразу можно проконтролировать правильность использования приборов
3. Легко контролировать процесс приготовления
4. Эксперт может сразу отвечать на все вопросы
5. Все дети вовлечены в процесс
6. В конце занятия пробуют все полученные варианты и сравнивают результаты
7. Можно параллельно учить сервировке стола и культуре поведения за обеденным столом
8. Можно открыть кулинарные курсы как доп. образование для детей с выдачей документов или летние кулинарные курсы
 | * 1. Значительно дороже, чем первые варианты
 |

**Планировка кабинета в перспективе**

**при появлении средств на ведения уроков оффлайн**



**ОБОРУДОВАНИЕ КАБИНЕТА И ПОСУДА на одно рабочее место:**

1. Стол производственный
2. Мойка с водопроводной водой
3. Миксер электрический
4. Кухонный комбайн
5. Ножи 3 шт (для мяса, рыбы, зелени)
6. Доски разделочные – 6 шт
7. Варочная панель электрическая с 2 комфорками
8. Духовка электрическая
9. Миски 5л, 3 л , 1 л
10. Сковородки 2 шт, маленькая и большая
11. Кастрюля 5 л, 3 л, 1 л
12. Блендер
13. Половники, шумовки, дуршлаги и лопатки.
14. Фартуки, колпаки
15. Полный комплект столовых приборов (тарелки, чашки, стаканы, ложки, вилки)

**СМЕТА РАСХОДОВ НА 2 ГОДА (24 МЕСЯЦА)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N пп | Статья расходов | Пояснение | Сумма, в руб |
| 1 | ОБОРУДОВАНИЕ КАБИНЕТА И ПОСУДА на одно рабочее место | 120 000 \* 7 (6 рабочих мест плюс место для эксперта) | 840 000 |
| 2 | ОБОРУДОВАНИЕ И МЕБЕЛЬ КАБИНЕТА |  | 230 000 |
| 3 | АРЕНДА ПОМЕЩЕНИЯ | 10 000 руб в месяц | 240 000 |
| 4 | КОММУНАЛЬНЫЕ ПЛАТЕЖИ | 6 000 рублей в месяц | 144 000 |
| 5 | ЗАРПЛАТА ЭКСПЕРТА | 15000 рублей в месяц | 360 000 |
| 6. | ПРОДУКТЫ | 600 рублей на занятие \*20часов \*4недели \*24месяца | 1 152 000 |
|  | ИТОГО |  | 2 966 000 |

**Срок окупаемости проекта 2 года**

Создание кабинета планируется на кредитные средства.

Доступен потребительский кредит со ставкой 16%. При сроке кредита 2 года, на срок окупаемости, процент по кредиту за весь период составит 1070000\*16%\*2 года=342 400 рублей.

Стоимость проекта с учетом кредита составит 3 308 400 рублей

Так как первоначально курсы планирую проводить самостоятельно, режим работы кабинета составит 20 часов в неделю. Таким образом, за весь период кабинет будет работать 1920 часов (20 ч\* 4 недели\*24 месяца).

1920ч \*6 человек (участников курса)=11 520 человека часов

Себестоимость занятия (1,5 час) для одного человека составит 3 308 400/11520 = 288 рублей. Стоимость занятия составит примерно 300 рублей /человека при условии полной загруженности кабинета. Средняя стоимость обучения на курсах в нашем городе 200-300 рублей за занятие.

Соответственно стоимость занятий в данном кабинете будет доступна для подростков.

**Долгосрочный эффект.**

Дети ведут здоровый образ жизни и пропагандируют своим поведение и стилем жизни остальных сверстников

**Ресурсное обеспечение проекта:**

Финансирование реализации проекта потребует малых вложений. Пособие можно будет распечатать на обычном принтере. Трансляция уроков онлайн потребует оплату за трафик интернета.

**Срок окупаемости проекта-Пособия: сразу окупается, затраты за собой не несет**

**Порядок контроля и оценки результатов проекта:**

1. Контроль посещаемости
2. Контроль отрицательных отзывов
3. Контроль состояния здоровья учащихся
4. Аттестация обучившихся: в форме теста –достигнуты результаты или нет

*Приложение*

**ЧЕК ЛИСТ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N пп** | **Показатель** | **Есть результат** | **Нет результата** |
| 1 | Умеет готовить первые блюда |  |  |
| 2 | Умеет готовить вторые блюда |  |  |
| 3 | Умеет готовить десерт |  |  |
| 4 | Умеет составлять рацион на день |  |  |
| 5 | Умеет рассчитывать БЖУ приготовленного блюда |  |  |
| 6 | Умеет рассчитывать калорийность приготовленного блюда |  |  |
| 7 | Может показать и рассказать об эффективных тренировках  |  |  |
| 8 | Постоянно ходит на занятия |  |  |

**ДНЕВНИК ПРОГРЕССА**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| еда |  | 1 прием  | 2 прием | 3 прием | 4 прием | 5 прием |
| Время приема пищи  |  |  |  |  |  |
| калорийность |  |  |  |  |  |
| БЖУ |  |  |  |  |  |
| Количество выпитой воды |  |  |  |  |  |
| Вес  |  |
| Уровень АД |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| еда |  | 1 прием  | 2 прием | 3 прием | 4 прием | 5 прием |
| Время приема пищи  |  |  |  |  |  |
| Калорийность  |  |  |  |  |  |
| БЖУ |  |  |  |  |  |
| Количество выпитой воды |  |  |  |  |  |
| Вес  |  |
| Уровень АД |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| еда |  | 1 прием  | 2 прием | 3 прием | 4 прием | 5 прием |
| Время приема пищи  |  |  |  |  |  |
| калорийность |  |  |  |  |  |
| БЖУ |  |  |  |  |  |
| Количество выпитой воды |  |  |  |  |  |
| Вес  |  |
| Уровень АД |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| еда |  | 1 прием  | 2 прием | 3 прием | 4 прием | 5 прием |
| Время приема пищи  |  |  |  |  |  |
| калорийность |  |  |  |  |  |
| БЖУ |  |  |  |  |  |
| Количество выпитой воды |  |  |  |  |  |
| Вес  |  |
| Уровень АД |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| еда |  | 1 прием  | 2 прием | 3 прием | 4 прием | 5 прием |
| Время приема пищи  |  |  |  |  |  |
| калорийность |  |  |  |  |  |
| БЖУ |  |  |  |  |  |
| Количество выпитой воды |  |  |  |  |  |
| Вес  |  |
| Уровень АД |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| еда |  | 1 прием  | 2 прием | 3 прием | 4 прием | 5 прием |
| Время приема пищи  |  |  |  |  |  |
| калорийность |  |  |  |  |  |
| БЖУ |  |  |  |  |  |
| Количество выпитой воды |  |  |  |  |  |
| Вес  |  |
| Уровень АД |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| еда |  | 1 прием  | 2 прием | 3 прием | 4 прием | 5 прием |
| Время приема пищи  |  |  |  |  |  |
| калорийность |  |  |  |  |  |
| БЖУ |  |  |  |  |  |
| Количество выпитой воды |  |  |  |  |  |
| Вес  |  |
| Уровень АД |  |