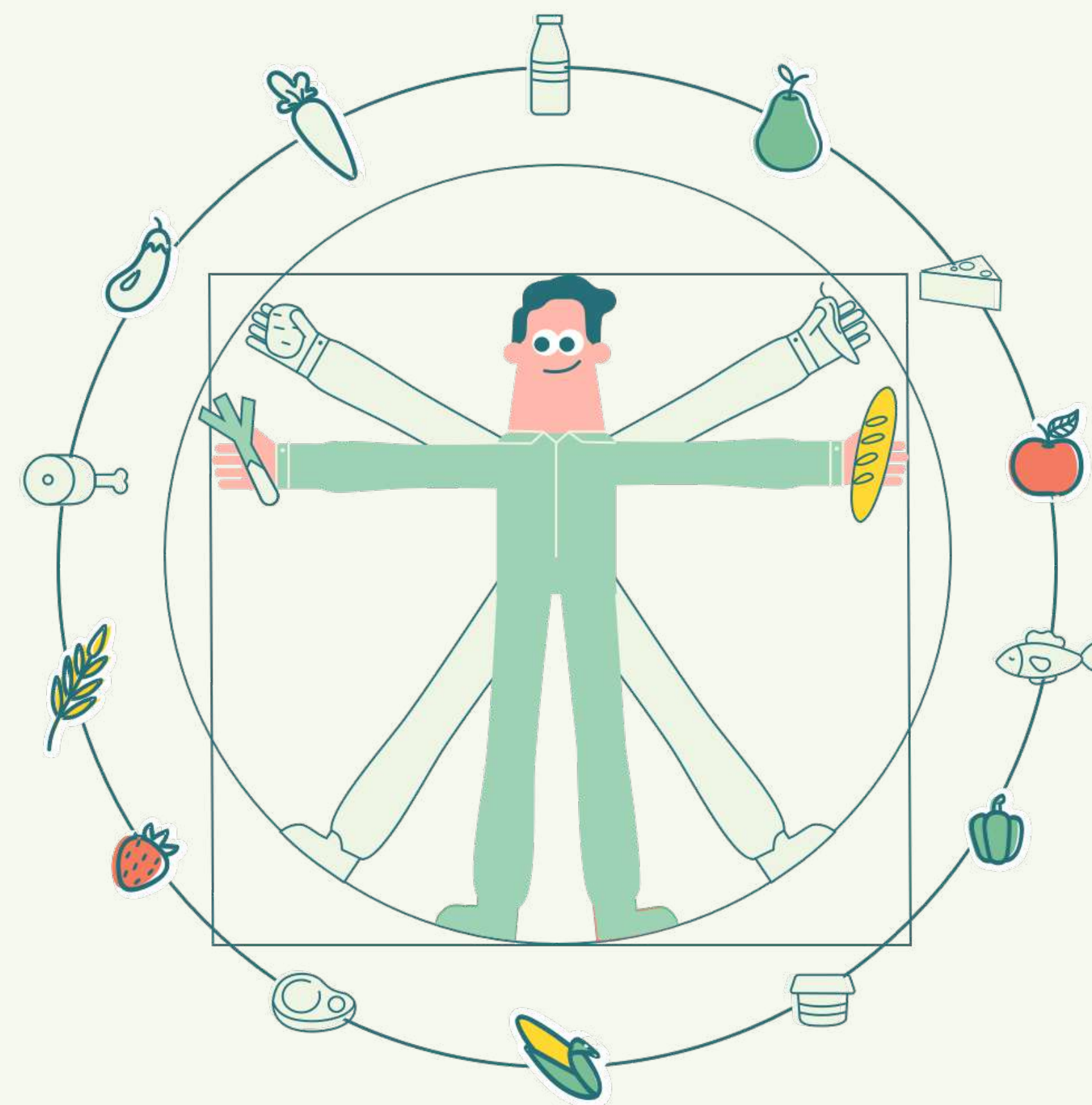


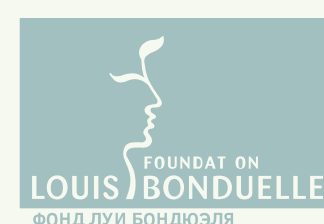
**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ  
ОТ А ДО Я**

# Здоровое питание от А до Я

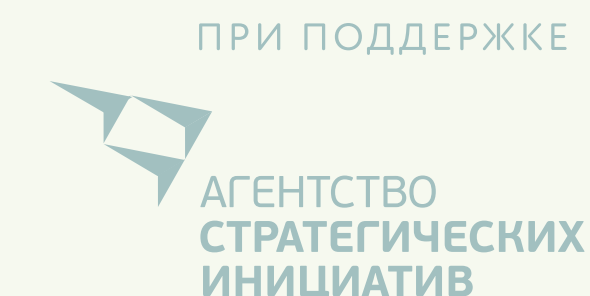
Всероссийский проект по обучению школьников  
основам правильного питания и формированию  
здоровых привычек



**CORE**



Рыбаков фонд



# Рост числа детей с избыточным весом и ожирением

**150** млн детей

страдают ожирением в мире

**+14%** в год

рост ожирения, согласно данным ВОН с 1975 по 2016

## Данные исследования

Отсутствие культуры питания и осведомленности о правильном питании среди детей, родителей и учителей приводит к росту числа детей с избыточным весом и ожирением. Только 12% детей здоровы.\*

## Ситуация в семье

Несмотря на старания родителей и школы дети едят нерегулярно, а булочка или шоколадка иногда заменяют им обед

## Где мы можем действовать

Подобные пищевые привычки легче изменить в раннем возрасте, пока у ребенка не сформировалось пищевое поведение. Школа может помочь родителям и взять на себя заботу о рационе и формировании осознанного пищевого поведения у детей.

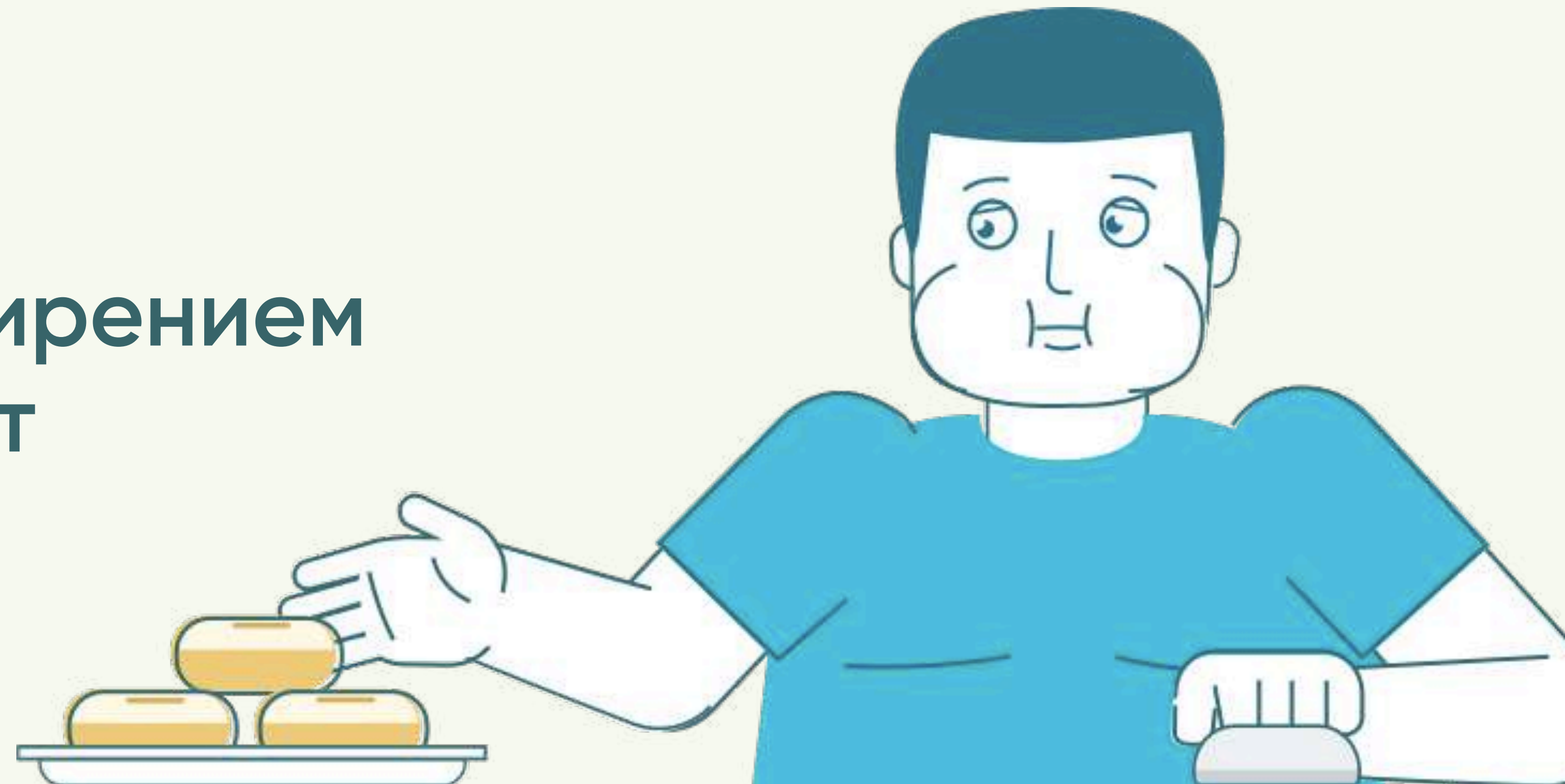
\*По данным Роспотребнадзора

# Российские показатели заболеваемости ожирением

Почти приблизились к американским

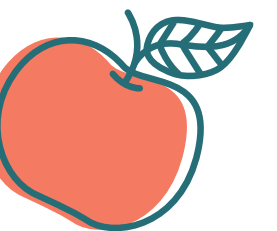
**+30%**

Рост числа людей с ожирением  
в РФ за последние 5 лет



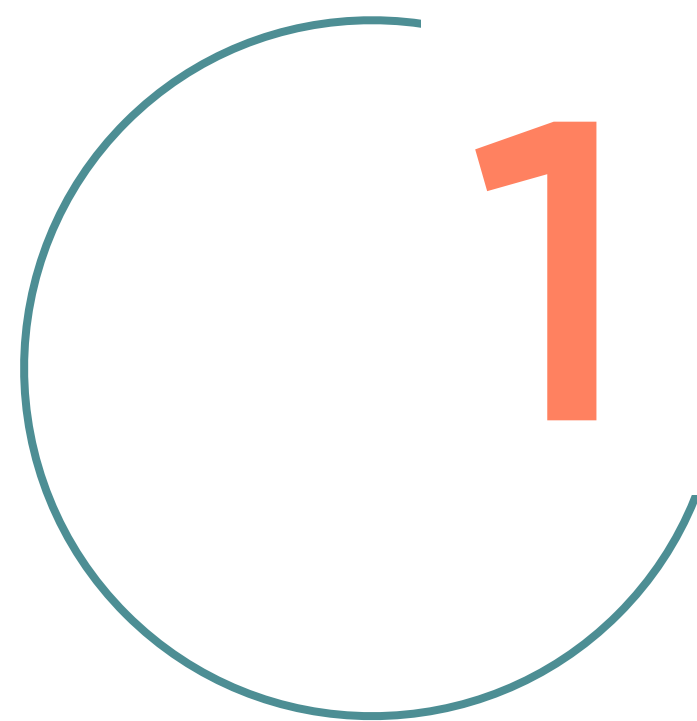
# Предпосылки нарастания проблемы

- 1 Вредная калорийная еда становится все более дешевой, доступной и притягательной.
- 2 Отсутствие здоровых пищевых привычек приводит к бездумному потреблению избыточных калорий.
- 3 Рост автоматизации и развитие цифровых сервисов приводит к постоянному снижению физической активности.
- 4 Рост гиподинамии у детей в связи с частым использованием компьютерных игр, социальных сетей и использования гаджетов.
- 5 Рост ожирения у детей приводит к появлению у них хронических заболеваний и психологических проблем, влияющих на развитие личности ребенка.



# Основные цели проекта

Сформировать здоровую среду для каждого жителя страны



Сформировать  
правильное  
пищевое поведение  
у детей



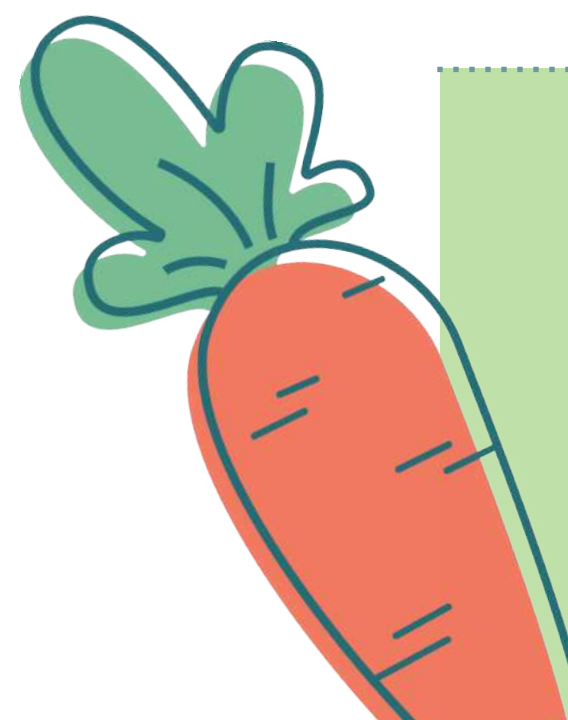
Обучить детей  
навыкам  
управления  
собственным телом



Улучшить качество  
жизни



Снизить  
количество детей  
с избыточной  
массой тела



**3 млн.**

человек умирает от ожирения  
и связанных с ним болезней

# Как мы это решаем



Через реализацию курса «Здоровое питание от А до Я» в школах мы предлагаем наделить детей защитными механизмами осознанного здорового питания, которые позволят им противостоять надвигающимся угрозам будущего.



# Экосистема проекта

Все участники проекта взаимосвязаны друг с другом и влияют друг на друга

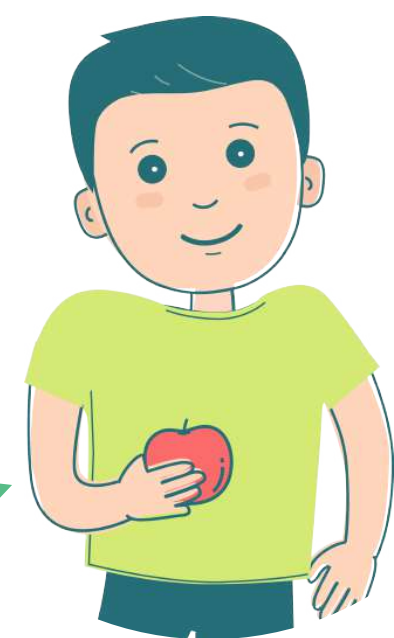
## Учителя

- Курс повышения квалификации в формате массового открытого онлайн-курса (МООС)
- Методическая поддержка учителей



## Дети

- Интерактивный курс из 11 уроков в рамках дисциплины окружающий мир
- Анимационные ролики и интерактивные задания



## Родители\*

- Совместные проекты и мероприятия
- Встречи с диетологами и нутрициологами



\* Платный курс для родителей

# Комплексность подхода позволяет максимизировать пользу от реализации проекта



## Для школы

- реализация проектной деятельности
- развитие online образования



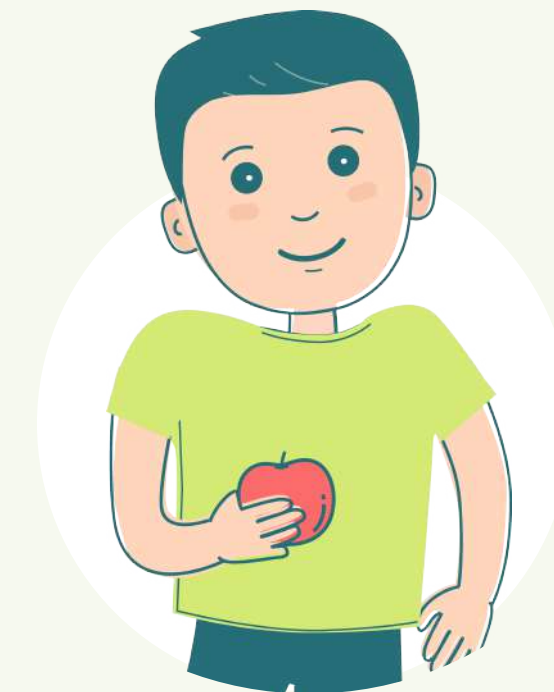
## Для учителя

- использование современных информационных технологий
- повышение квалификации



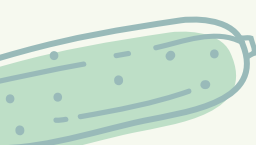
## Для родителей

- формирование здоровых пищевых привычек у детей
- увеличение времени проводимого с ребенком в рамках выполнения совместных заданий



## Для школьника

- формирование мотивации к соблюдению здорового образа жизни
- использование гаджетов в образовательных целях





# Использование инновационных образовательных методик для повышения вовлеченности всех участников

## Смешанное обучение

Использование модели ротации станций:

- Работа с учителем
- Работа в группах
- Онлайн-обучение

## Форматы реализации

- На уроках «Окружающий мир»
- Внеурочная деятельность
- Проектная деятельность с вовлечением родителей через совместные домашние задания



## 11 интерактивных уроков

- Соответствуют ФГОС
- Разработаны на основе 5 популярных УМК
- Способствуют внедрению ИКТ в образовательной деятельности

## Пример уроков



# Каждый урок курса включает:



Технологическая карта

Подробный план действий учителя и учеников во время урока



Рабочие листы

Красочные материалы и задания для групповой работы



Интерактивный урок

Анимационный ролик по теме урока и задания для быстрой диагностики усвоения пройденной темы

Как выглядит 1 урок на сайте

1-й урок 🕒 1 час

**Правила здорового образа жизни. Вводный урок**

В ходе урока дети учатся различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие, обсуждают и формулируют правила здорового образа жизни для школьников. Делают выводы, что здоровье...

[К уроку](#)

# Тематика курса расширяет и углубляет предметные знания

| № урока | Тема урока   | Цель урока   | Средства обучения на уроке   |
|---------|--|--|--|
| 1       | Правила здорового образа жизни.                          | Формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни как о самой главной ценности.                                   | Видеоролик, интерактивный урок, рабочие листы, картинки и карточки со словами.   |
| 2       | Мы – то, что мы едим. Что мы знаем о продуктах?          | Создание условий для формирования осознанного выбора продуктов питания.  | Видеоролик, интерактивный урок, рабочие листы для работы в группе, индивидуальные рабочие листы, таблицы самооценки.                     |
| 3       | Режим питания и разнообразие пищи.                       | Формирование представлений обучающихся о режиме питания и сбалансированном питании как об основах правильных пищевых привычек. | Видеоролик, интерактивный урок, рабочие листы, таблицы «Знаю. Интересуюсь. Узнал», картинки.   |
| 4       | Значение растений для здоровья человека.                 | Формирование представлений обучающихся о пользе растительной пищи для организма человека.                                      | Видеоролик, интерактивный урок, рабочие листы, ребусы, рисунки растений, листы самооценивания.   |
| 5       | Меню здорового питания.                                  | Формирование представлений обучающихся о правилах здорового питания.   | Видеоролик, интерактивный урок, рабочие листы, листы для книги, таблицы самооценивания   |
| 6       | Удивительное вещество – вода и её значение для человека. | Формирование представлений обучающихся о значении воды для человека.   | Видеоролик, интерактивный урок, рабочие листы, таблицы «Работа в парах», детали и основа для лэпбука.                                    |
| 7       | Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции.         | Формирование представлений обучающихся о строении тела человека.   | Видеоролик, интерактивный урок, рабочие листы, таблицы самооценивания навыков сотрудничества, основа для пирамиды питания и её элементы. |
| 8       | Органы пищеварения: язык и зубы.                         | Формирование представлений обучающихся об органах пищеварения полости рта.   | Видеоролик, интерактивный урок, рабочие листы, детали и основа для лэпбука   |
| 9       | Органы пищеварения: внутренние органы человека.          | Формирование представлений обучающихся о системе внутренних органов пищеварения.   | Видеоролик, интерактивный урок, рабочие листы, таблицы самодиагностики учебных умений, основа и детали органов.                          |
| 10      | Органы очистки организма и предупреждение болезней.      | Формирование представлений обучающихся об органах пищеварения, помогающих удалять отходы из организма и их роли.               | Видеоролик, интерактивный урок, рабочие листы, таблица самодиагностики, шкалы и метки, движущиеся по ним, основа для свода правил.       |

# Сравнение программ

## Из чего состоит каждый урок?



### Здоровое питание от А до Я

- Технологическая карта (подробный план урока + методическое пособие к курсу)
- Рабочие листы
- Плакаты, брошюры, лэпбуки, раздаточный материал к каждому уроку для каждого ребенка
- Интерактивный урок (видео, иллюстрации, и тесты с авто-проверкой в одном месте, встроенные в обязательную часть каждого урока)



### Разговоры о правильном питании

- Методичка
- Рабочая тетрадь
- Комплект плакатов для класса
- Пособие
- Дополнительные материалы на сайте



### Что из этого следует?

Реализация курса «Здоровое питание от А до Я» позволяет педагогу:

- Сократить время на подготовку к уроку
- Применять ИКТ в простой и понятной для школьников форме
- Не тратить время на проверку тестов, а отслеживать статистику в личном кабинете Конструктора уроков

# Сравнение программ

## Как проходит урок?



### Здоровое питание от А до Я

Реализация «смешанного обучения» по модели «ротация станций»

(1 станция – работа с учителем

с применением раздаточного

материала и выполнением заданий

2 станция – работа над проектными

задачами в группах

3 станция – онлайн обучение:

интерактивный урок, в котором

содержатся видео ролики, упражнения

разных типов с автопроверкой,

иллюстрации)



### Разговоры о правильном питании

Фронтальная работа с учителем

### Что из этого следует?



- Курс «Здоровое питание от А до Я» способствует развитию у детей коммуникативных навыков и умения работать в команде, развитию критического мышления, достижению высоких метапредметных результатов
- Высокая вовлеченность детей в образовательный процесс – 84% назвали программу «невероятно интересной и увлекательной» согласно исследованию Ipsos

# Сравнение программ

## Педагогу в помощь



### Здоровое питание от А до Я

Региональные координаторы

Методические материалы на сайте  
(+методическая онлайн поддержка педагогов в группе Вконтакте)

Наличие обучающего курса для педагогов перед запуском программы

Отдельный курс повышения квалификации для педагогов

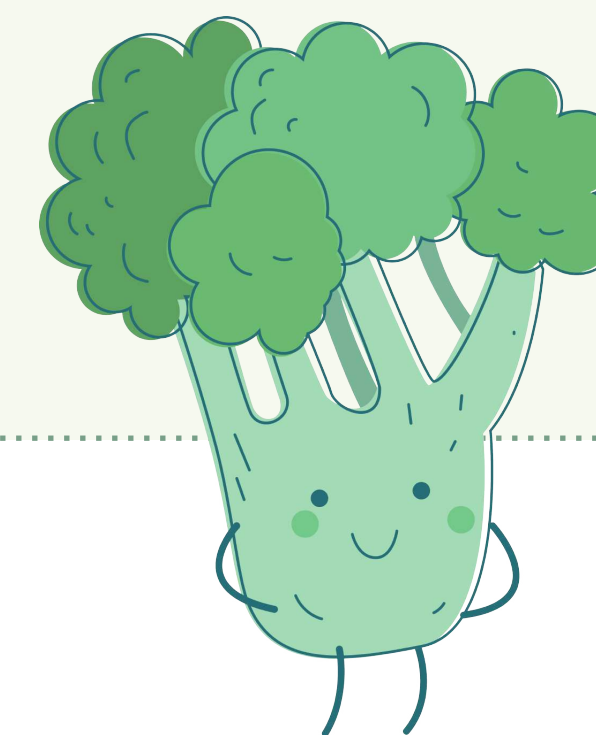
Мероприятия для педагогов



### Разговоры о правильном питании

Региональные координаторы

Методические материалы на сайте



### Что из этого следует?

Одна из наших целей – создание сильного педагогического сообщества в России

- В социальных сетях проекта учителя делятся опытом и результатами
- команда курса, оказывает поддержку в режиме «онлайн»
- Проводятся конкурсы педагогического мастерства
- в Конструкторе размещены бесплатные уроки по другим предметам
- для педагогов Конструктор уроков является совершенно бесплатным инструментом

# Сравнение программ

## А родители



### Здоровое питание от А до Я

Вовлечение родителей в образовательный процесс через совместную проектную деятельность

Онлайн-курс для родителей

Бесплатные материалы по диетологии и психологии в социальных сетях проекта



### Разговоры о правильном питании

Лекции для родителей



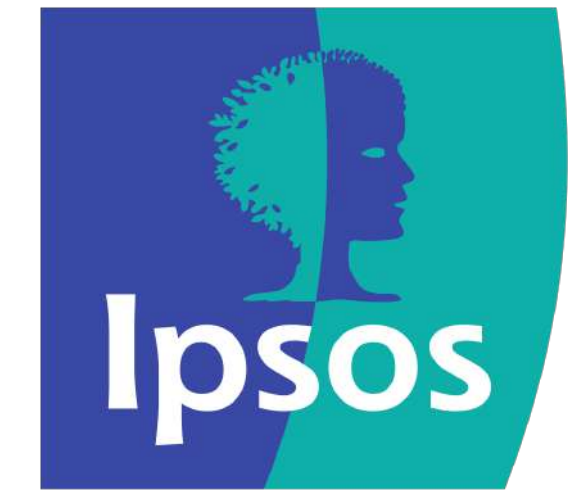
### Что из этого следует?

Нам удалось объединить школу, детей и родителей в образовательном процессе

97% родителей узнали о курсе от детей, что демонстрирует интерес детей к программе

81% родителей участвовали в курсе вместе с детьми, создавая совместные проекты

# Эффективность проекта подтверждена исследованием социологической компании Ipsos Comcon



## Дети

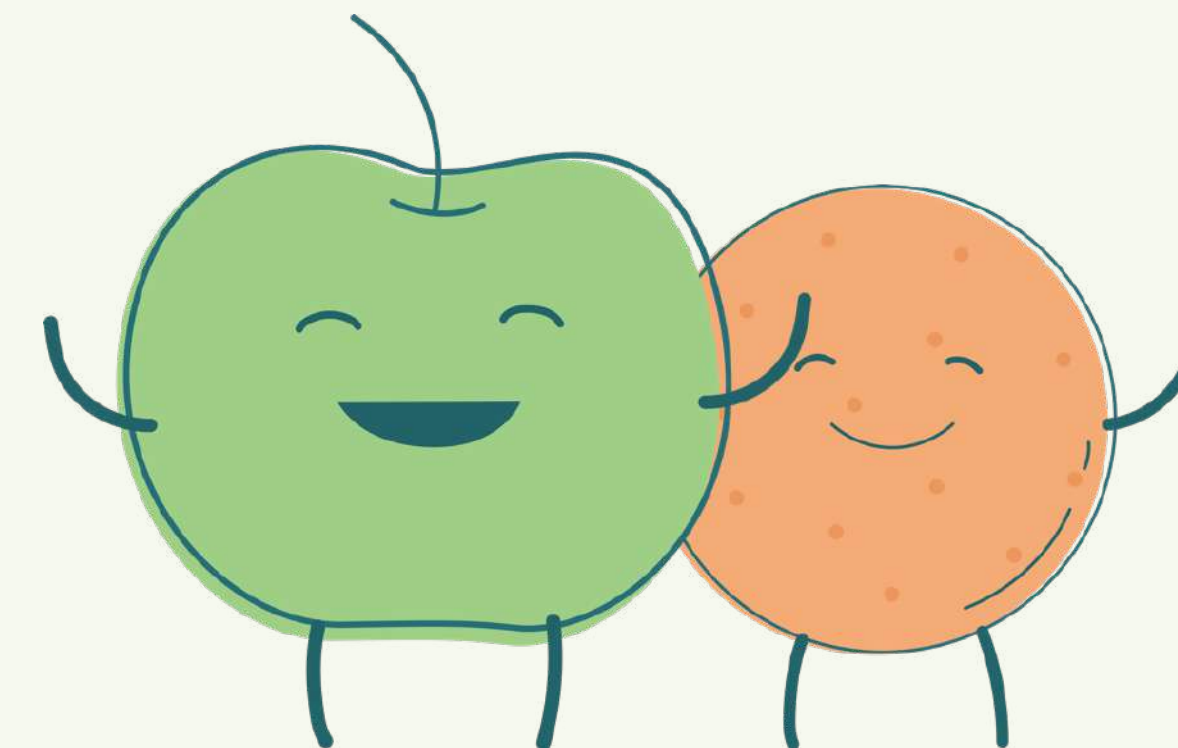
- 87%** понравилось учиться по программе, т.к. она отличается от уроков с обычным учебником: уроки по программе интерактивные, яркие с использованием планшетов и созданием проектов
- 84%** верно ответили на тестовые задания по здоровому питанию после прохождения программы
- 75%** начали потреблять больше овощей, фруктов и кисломолочных продуктов
- 67%** стали питаться 3-5 раз в день, не пропуская приемы пищи и не допуская нездоровых перекусов

## Родители

- 86%** отметили изменение пищевых привычек ребенка на более здоровые
- 81%** участвовали в программе вместе с детьми, создавая совместные проекты
- 74%** стали чаще давать детям в школу с собой здоровые продукты: фрукты, овощи, йогурт, творог
- 40%** выразили желание пройти аналогичный курс для взрослых



# Запуск проекта в 2019/20 году



37

Регионов

360

Школ

35 000

Детей

# География проекта



- 1. Алтайский край
- 2. Белгородская обл.
- 3. Владимирская обл.
- 4. Ивановская обл.
- 5. Кабардино-Балкарская республика
- 6. Калужская обл.
- 7. Краснодарский край
- 8. Красноярский край
- 9. Курская обл.
- 10. Ленинградская обл.

- 11. Липецкая обл.
- 12. Москва и Московская обл.
- 13. Нижегородская обл.
- 14. Новгородская обл.
- 15. Новосибирская обл.
- 16. Омская обл.
- 17. Пермский край
- 18. Приморский край
- 19. Рязанская обл.
- 20. Республика Татарстан

- 21. Самарская обл.
- 22. Саратовская обл.
- 23. Свердловская обл.
- 24. Тверская обл.
- 25. Хабаровский край
- 26. Ярославская обл.
- 27. Тюменская обл.
- 28. Республика Карелия
- 29. Вологодская обл.
- 30. Республика Коми

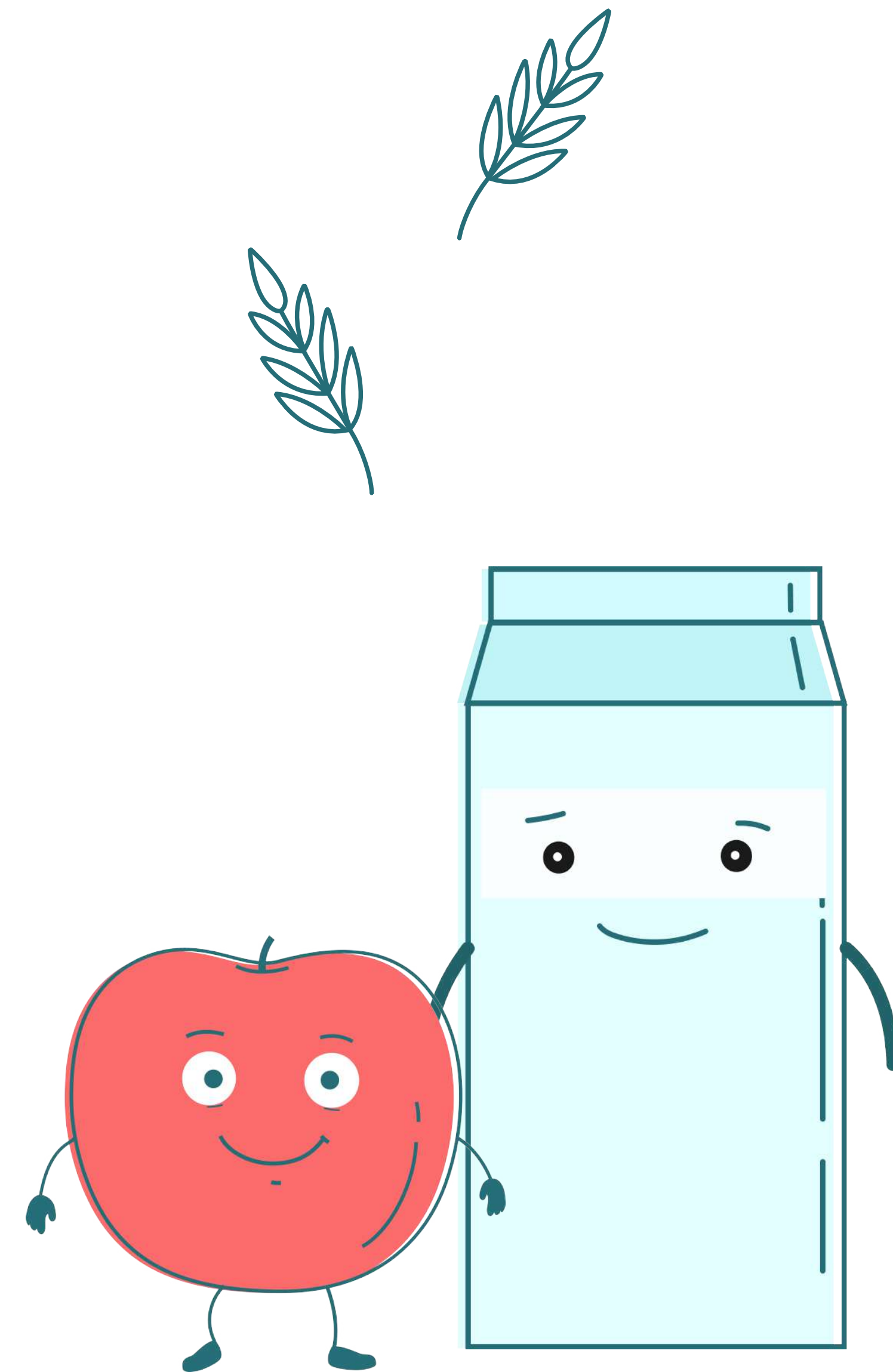
- 31. Республика Башкортостан
- 32. Сахалинская обл.
- 33. Удмуртская обл.
- 34. Ростовская обл.
- 35. Архангельская обл.
- 36. Кемеровская обл.
- 37. Республика Хакасия

# Планы на 2020/21 год

## Запуск курсов

Здоровое питание  
для средней школы

Повышение  
квалификации для  
педагогов средней  
школы



# Участие региона в проекте

Порядок действий:



Подготовить список школ для участия (минимум 20 школ)



Выделить координатора от региона



Отправить заявку со списком школ на [zdorov@coreapp.ai](mailto:zdorov@coreapp.ai)



Мы свяжемся с координатором и дадим всю необходимую информацию о проекте

# Отзывы о проекте

Добрый вечер! Сегодня у моих четвероклассников прошёл 2-ой урок. Занятие прошло великолепно. Дети с огромным интересом включились в работу. Ребята научились читать информацию на упаковке и теперь, я думаю, что их поход в магазин будет увлекательным и полезным. Очень понравилось ребятам работать на компьютерах. Ребята согласились продолжить работу над проектом Здоровое питание!



**Марина Лебедева**

МБОУ Опалиховская СОШ

Огромное спасибо хочется сказать создателям и разработчикам проекта. Если честно, я еще раньше не встречала настолько продуманных занятий, которые одновременно подходят под все стандарты всеми "любимого" ФГОС, и при этом нескучные и интересные детям. Каждое занятие дети ждали с нетерпением! А особенно нам полюбились лепбуки) Это просто открытие для нас, теперь мы всем про них рассказываем и с гордостью демонстрируем. Будем ждать от вас новинок! С огромным удовольствием бы еще приняли участие в вашем невероятном проекте! Спасибо за ваш труд!



**Ольга Каменева**

МБОУ Прокошевская основная школа имени Героя Советского Союза Ф.А.Шкирева

Я хотела бы выразить огромную благодарность организаторам проекта «Здоровое питание»! Благодаря Вам, наши дети обратили пристальное внимание на своё питание и образ жизни! Вы так доступно и правильно донесли до ребят о том что нужно следить за питанием, гигиеной и заниматься спортом, что для них теперь это не испытание и не проект, а образ жизни!



**Полина Никитина**

БОУ СОШ №35 МО Динской район



# Научим питаться правильно!

**Анастасия Вовк**

Менеджер проекта

+ 7 977 947-45-52

[a.vovk@coreapp.ai](mailto:a.vovk@coreapp.ai)



# Примеры реализованных проектов

# Всероссийский финансовый зачет



## Задача

Разработать систему вовлечения населения в программу повышения финансовой грамотности, разработанную Банком России, выявить образовательные дефициты населения.

## Решение

На базе платформы CORE был разработан диагностический комплекс для граждан России с выработкой персонализированных рекомендаций для поднятия уровня финграмотности на базе просветительского проекта Банка России - [fincult.info](http://fincult.info)

## Эффект

Показатели популярности превысили планируемые. Проект вошел в повестку ЦБ в качестве одного из основных проектов в области обучения населения основам финансовой грамотности.

# 226 552

Участников зачета

# 85

Регионов  
Российской Федерации

# 23

Дня длился зачет





# Цифровой прорыв

РОССИЯ –  
СТРАНА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

## Задача

Организовать отборочный этап в формате онлайн-тестирования по 50-ти различным темам для определения уровня IT-компетенций участников конкурса.

## Решение

- Разработана база из 2500 упражнений (по 50 заданий по каждой из 50-ти тем);
- Проведена интеграция с личным кабинетом участников на сайте цифровойпрорыв.рф с целью передачи данных о прохождении пользователей по протоколу LTI.
- Собраны цифровые следы прохождений участников диагностики.

## Эффект

Отобраны сильнейшие участники для командообразования на хакатонах.

19 203

Участников  
цифрового прорыва

132 577

Количество  
пройденных тестов

374

Количество охваченных  
населенных пунктов

