

Паспорт проекта

1 Название проекта:

«Навстречу детям».

2. Организация - исполнитель:

МБОУ СОШ №8 им. П. И. Кочерга с. Николаевка Щербиновский район.

3 Соавторство проекта:

Цигельман Галина Ильинична, Исакова Алена Викторовна, Приходько Ольга Валентиновна.

4. Сроки реализации проекта:

сентябрь -май

5. География проекта:

Щербиновский район, село Николаевка, МБОУ СОШ №8 им. П. И. Кочерга.

5. Тип проекта:

социальный.

6.Цель проекта:

- Выработать концепцию создания социально значимых проектов в учреждении. Создание условий для пробуждения креативности каждого ребенка, выявления и развития способностей, творческого воображения.

Задачи:

- определить понятие проекта, в общем, и социально значимого проекта в частности;
- обсудить и принять структуру социально значимого проекта;
- сформировать временные творческие группы для разработки проектов в рамках проведения семинара;
- разработать мини-проект.

Форма проведения:

методический семинар-практикум с использованием групповой работы.

Необходимые материалы:

листы бумаги формата А4, ручки, информационные материалы по теме семинара, мультимедийное оборудование.

План работы над социально значимым проектом сентябрь 2020 года – май 2021 года:

1 этап подготовительный сентябрь-ноябрь

- выявление проблемы исследования и ее социальной значимости.
- формулировка темы, определение объекта и предмета исследования выдвижение гипотезы исследования, постановка задач исследования.
- построение структуры проекта, определение продукта проектной деятельности.
- Определение способа представления проекта.

2 этап Работа над проектом: декабрь-февраль

- выбор темы, цели, гипотезы.
- сбор материалов.
- систематизация материалов
- составление таблиц, диаграмм

3 этап защита проектов. Март –апрель.

- подготовка защиты проекта.
- определение формулы успешной деятельности. Сильные, слабые стороны работы над проектом.
- защита проекта
- экспертная оценка проекта.

Отчет о реализации проекта.

Реализация социально значимого проекта осуществлялась на базе МБОУ СОШ №8 им. П.И. Кочерга с. Николаевка. На протяжении всего учебного года проводилась индивидуальная работа над каждым составляющим компонентом проекта.

деятельность проекта включает в себя девять составляющих:

- **«Опасная пыль»**

1 Были определены разновидности пыли, также определены основные методы и средства борьбы с комнатной пылью.

2 Выявление влияние пыли на человека.

3 Проведено анкетирование учащихся на предмет необходимости использования сменной обуви.

4 Было проведено исследование на запыленность учебных помещений

В результате исследовательской работы над проектом данная информация использовалась на классном мероприятии для учащихся 8 класса. Актив класса организовал проведение акции «Чистота залог здоровья»

- **«Гипсокартон в современном мире»**

1 Определение понятия гипсокартона

2 Применение гипсокартона в современном мире

3 Определение преимуществ гипсокартона

4 Выявления недостатков гипсокартона

5 способы применения гипсокартона.

Учащимся, успешно защитившим данный проект был проведен мастер класс для начальной школы в результате чего была изготовлена коробка для хранения игрушек и подарена в д\сад №16

- **«Быт, традиции и семейные обряды донских казаков»**

1 Ознакомление с богатствами поэтического творчества донского казачества.

2 Изучение жизни Донских казаков (обряды, традиции, праздники, охота)

3 Демонстрация архитектурных ансамблей казачества

Материалы данной работы были использованы на уроках кубановедения в 5-6 классах.

- **«Кухня Кубани»**

1 Изучение истории возникновения кубанской кухни

2 представление многообразия кубанской кухни.

3 Рецепты приготовления блюд

Элементы приготовления кубанских блюд использованы на уроках технологии в разделе кулинария.

- **«Природа Краснодарского края»**

1 Изучение географического положения на карте России Краснодарского края.

2 Изучение географического расположения села Николаевка в краснодарском крае (определение климатической зоны, растительного и животного мира, природных ресурсов,

3 проведено социальное исследование на предмет выявление знаний у учащихся о природе родного края, села.

В результате выступления с данной темой на уроках географии 6-7 классах учащиеся создали школьное сообщество «Родное село»

- **«Защита природы Краснодарского края»**

- 1 проведение исследования экологии краснодарского края

- 2 Выявление экологических проблем.

- 3 Определение мероприятий направленных на улучшение окружающей среды села Николаевка

- 4 формирование экологического воспитания односельчан.

Учащимся была проведена огромная работа по сбору информации по экологии села. Эта информация представлена лидерам школьного самоуправления. Ребята откликнулись на призыв защиты экологии родного села. В результате была проведена уборка парковой зоны, береговой зоны, создан волонтерский отряд «Зеленый десант».

- **«ЗОЖ в моем окружении»**

- 1 Определение понятия здоровья (режим дня, закаливание, правильное питание, личная гигиена, вредные привычки наследственность)

- 2 Исследование по выявлению основных аспектов по ЗОЖ

- 3 определение важности и необходимости сохранения здоровья молодого поколения.

Данная работа была заслушана на уроках «Антинарко», в результате чего изменилось отношение учащихся к правильному питанию. Ребята, ранее не питающиеся в школьной столовой обратили на это внимание и стали питаться в школьную столовую; также возросла двигательная активность учащихся, увеличилось число учащихся посещающих школьный спортивный клуб «Олимп»

- **«Современная музыка»**

- 1 Определение музыкального направления в современном мире.

- 2 Определение воздействия музыки на человека

- 3 Проведения исследования на предмет выявления музыкальных предпочтений современного подростка.

На уроках музыки данная работа воспринята учащимися с огромным интересом. Ребята с удовольствием приняли участие в организации и проведении Музыкального брейн-ринга для учащихся 8-9 классов

- **«Изучение технологии, разработка сайтов».**

- 1 Определение направления при создании сайта (выбор тематики, ресурса, конструктора, технических аспектов).

- 2 Демонстрация методики создания сайта в домашних условиях (название, дизайн).

- 3 Создание сайта футбольного клуба села Николаевка <https://lfc-sparta.ucoz.net/>

С развитием технического прогресса люди вынуждены большую часть времени проводить на просторах интернета в поисках полезной информации. Данная работа направлена на расширение кругозора односельчан, Ученик обратил внимание жителей села на недостаточную информированность о Николаевской любительской футбольной команде «Спарта». в которой играют не только учащиеся но и ветераны и любители футбола. Сайт оказался востребован и нужен, особенно в условиях удаленности от районных и краевых центров, маленькой численности населения и отсутствия досуговых мероприятий.

Общие выводы по результатам реализации проекта

1. Проект следует признать успешным. В ходе его реализации были достигнуты все количественные и качественные цели, которые были заявлены на момент запуска работы.

2. В ходе реализации проекта были обнаружены явления, представляющие социальную значимость.

3. Ведется лекционная и просветительская деятельность оффлайн и онлайн для школьников, организация развивающих мероприятий со школьниками, организация социально-гражданских мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, экологической и компьютерной грамотности и другие.

4. Разработан алгоритм для эффективного содействия учащихся в вопросах занятости во внеурочное время.

Мы будем его использовать в нашей дальнейшей работе

Руководители проекта:

Учитель информатики

Учитель технологии

Учитель начальных классов



А.В. Исакова

Г.И. Цигельман

О.В. Приходько

Выписка

из протокола № 2 педагогического совета муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №8 имени Павла Ивановича Кочерга муниципального образования Щербиновский район село Николаевка

По списку: 17 человек

Присутствовали: 14 человек

Дата проведения: 15 октября 2020 года

Новостка педагогов:

2. О реализации социального проекта «Навстречу детям» - учитель информатики Исакова А.В., учитель технологии Цигельман Г.И., Приходько

По второму вопросу слушали учителей Исакову Алену Викторовну, Цигельман Галину Ильиничну, Приходько Ольгу Валентиновну, которые представили социально значимый проект «На встречу детям». Объяснили актуальность этой проблемы, которая диктуется временем, определяется необходимостью воспитания детей и является неотъемлемой частью современного образовательной формирования чувства ответственности за свою малую "Родину. Цель проекта: Выработать концепцию создания социально значимых проектов в учреждении. Создание условий для пробуждения креативности каждого ребенка, выявления и развития способностей, творческого воображения. Озвучила основные задачи проекта: провести социологический опрос не только среди учащихся школы, но и взрослого населения, по вопросам, касающимся экологической обстановки села, влияния современного технологического прогресса, по вопросам, касающимся культуры и быта кубанских и донских казаков.

Воспитательные задачи проекта: развивать у учащихся чувство гордости и любви за свою малую Родину, вовлекать учащихся в практическую работу по изучению и восстановлению её окружающей среды: приобщать учащихся к творческой и практической исследовательской деятельности. Целевая группа реализации проекта это учащиеся МБОУ СОШ № 8 им. П.И. Кочерга с. Николаевка. Николаевка, учителя, родители, жители села.

Решили: утвердить социально значимый проект «Навстречу детям», назначить руководителями проекта Исакову А.В., Цигельман Г.И., Приходько О.В. Установить сроки реализации проекта с сентября по май 2021 года.

Секретарь

Есауленко И.В.

Выписка верна

Директор МБОУ СОШ № 8
им. П.И. Кочерга с. Николаевка



И.Г. Щеглова

Выписка

из протокола № 9 педагогического совета муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная
школа №8 имени Павла Ивановича Кочерга муниципального
образования Щербиновский район село Николаевка

По списку: 17 человек

Присутствовали: 15 человек

Дата проведения: 21 апреля 2021 года

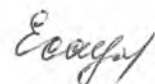
Повестка педсовета:

4. Отчет о реализации социально значимого проекта «Навстречу детям» -
учителя Исакова Л.В., Цигельман Г.И., Приходько О.В.

Был предоставлен отчет по реализации проекта «Навстречу детям». Проект
был реализован в три этапа. На третьем этапе была реализована практическая
часть проекта, а именно участие школьников и жителей села в различных
акциях. Велась лекционная и просветительская деятельность оффлайн и
онлайн для школьников, организация развивающих мероприятий со
школьниками, организация социально-гражданских мероприятий по
пропаганде здорового образа жизни, экологической и компьютерной
грамотности и другие. Был разработан алгоритм для эффективного
содействия учащимся в вопросах занятости во внеурочное время.

Участники нашего проекта полны энтузиазма и впредь продолжать начатую
работу. На основе данного проекта планируем разработать новый социально
значимый проект, направленный на охрану природы разного края,
благоустройства нашего села, приобщения школьников и жителей села к
культурным традициям разных национальностей, проживающих на
территории села, приобщения к здоровому образу жизни и отказе от вредных
привычек у взрослого населения жителей села.

Секретарь

 Есауленко И.В.

Выписка верна

Директор МБОУ СОШ №8
им. П.И. Кочерга с. Николаевка



 И.Г. Щеглова

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8
ИМЕНИ ПАВЛА ИВАНОВИЧА КОЧЕРГА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ
РАЙОН СЕЛО НИКОЛАЕВКА**

ПРИКАЗ

от 30 апреля 2021 г.

№ 116

с. Николаевка

**Об итогах проведения защиты индивидуальных итоговых проектов
обучающихся 9-го класса**

На основании приказа МБОУ СОШ № 8 им. П.И. Кочерга с. Николаевка от 29.04.2021 г.. № 114 «Об организации процедуры защиты итоговых индивидуальных проектов в 9 классе в 2020-2021 учебном году» 29 апреля 2021 года проведена защита итоговых индивидуальных проектов учащихся 9-го класса. К защите было представлено 9 проектных работа учащихся 9 класса. Не явившихся на экзамен нет.

По итогам проведения защиты
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить итоговую таблицу оценивания проектных работ учащихся 9-го класса (приложение № 1).
2. Учителям-предметникам отметку за выполнение проекта выставить в классном журнале, вид работы «Проектная деятельность».
3. Отметить качественную подготовку обучающихся учителями-руководителями проектов.
4. Продолжать целенаправленную работу по формированию умений и навыков проектирования у обучающихся на уровне основного общего образования.
5. Учителям-предметникам обратить особое внимание на обучающихся с низким уровнем сформированности познавательных УУД: целенаправленно на уроках и во внеурочной деятельности работать над формированием УУД, продумывая и предлагая различные учебные задания.
6. Обсудить итоги проведения защиты проектов на ШМО.
7. Заместителю директора по УВР организовать защиту проектов для обучающихся, не защитивших свои работы, в резервный срок 13.05.2017.

8. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя директора по УВР

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа № 8
имени Павла Ивановича Кочерга муниципального
образования Щербиновский район
село Николаевка



Handwritten signature of I.G. Shcheglova in black ink.

И.Г.Щеглова

Ведомость на защиту проектов

Класс ____ 9

от 30.04.2021г

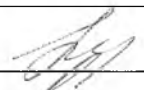
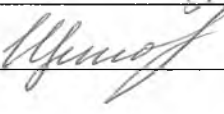
МБОУ СОШ №8 им. П.И. Кочерга с. Николаевка

№	ФИО полностью (учащегося)	ФИО руководителя	Балл	дата	Оценка
1	Дымченко Диана Александровна	Олейник А.Н.	30	30.04.2021	5
2	Николаенко Петр Николаевич	Искакова А.В.	24	30.04.2021	4
3	Фененко Валентин Семенович	Цигельман Г.И.	25	30.04.2021	5
4	Фисак Диана Олеговна	Приходько О.В.	26	30.04.2021	5
5	Филатов Виталий Андреевич	Приходько О.В.	23	30.04.2021	4
6	Фомичев Михаил Евгеньевич	Кулик Н.К.	25	30.04.2021	5
7	Хамленко Валерий Александрович	Кулик Н.К.	26	30.04.2021	5
8	Шевченко Ангелина Николаевна	Цигельман Г.И.	29	30.04.2021	5
9	Кравченко Денис Александрович	Искакова А.В.	30	30.04.2021	5

Члены экспертной комиссии


 Олейник А.Н.

 Искакова А.В.

 Кулик Н.К.

 Цигельман Г.И.

 Щеглова И.Г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №8 имени Павла Ивановича Кочерга с.
Николаевка Щербиновский район

Проектно-исследовательская работа
ЗОЖ в моем окружении.

Проектант: Учащиеся 9 класса
МБОУ СОШ №8 имени
П.И. Кочерга с. Николаевка

Руководитель проекта: учитель
Приходько Ольга Валентиновна

с. Николаевка

2021 год

Паспорт проекта

- 1 Название проекта: Здоровый образ жизни
- 2 Организация-исполнитель: МБОУ СОШ №8 им. П. И. Кочерга с. Николаевка Щербиновский район.
- 3 Руководитель проекта: Прихолько Ольга Валентиновна
- 4 Участники проекта: обучающиеся МБОУ СОШ №8 им. П. И. Кочерга с. Николаевка
5. География проекта: Школа №8 им. П. И. Кочерга с. Николаевка Щербиновский район.
- 6 Тип проекта: спортивный.
7. Цель проекта: 1. В ходе исследования уровня здоровья учащихся установить от чего зависит их здоровье.
- 8 Задачи:
 - 8.1. Провести теоретическое исследование по данному вопросу.
 - 8.2. Разработать анкеты для проведения социологических опросов.
 - 8.3. Определить группы исследуемых учащихся, провести исследования
 - 8.4. Провести анализ анкет.
 - 8.5. Рассказать о ЗОЖ
- 9 Сроки реализации проекта: сентябрь 2020 года – апрель 2021 года.
- 10 Этапы реализации проекта:
 - подготовительный этап : сентябрь
 - поисковый – исполнительны этап: ноябрь
 - обобщающий этап: декабрь
 - заключительный этап: апрель

1. Аннотация проекта: Здоровый образ жизни – это оптимальный индивидуальный режим дня; закаливание; рациональное питание; отсутствие вредных привычек.

По мнению, академика Ю.П. Лисицына, **здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие

Формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья. Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках

2. Описание организации.

Перед началом работы над проектом я предложил учащимся принять участие в составлении анкет и проведении соцопроса среди учащихся и учителей школы по теме проекта.

3. Методы исследования:

Закончив свою работу я сделал главный вывод:

4.Актуальность проекта

Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) это состояние: физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. В ходе работы я исследую отношение подростков к здоровому образу жизни.

5. Анкетирование для сотрудников школы

Анкетирование учащихся

6.Вывод.

7.Заключение проекта

Оглавление	
Введение.....	3
1.3 здоровье-бесценное богатство	6
1.2 Правильное питание.....	7
1.3 Режим дня.....	8
1.4 Закаливание.....	9
1.5 Личная Гигиена.....	12
1.6 Вредные Привычки.....	13
1.7 Здоровье человека зависит от наследственности.....	15
2. Основные аспекты здорового образа жизни	16
2.1 Приложение №1	18
Приложение №2.....	20
Заключение	21
Список литературы	23

Введение:

Что такое здоровый образ жизни и каковы его составляющие? Этот вопрос беспокоит практически каждого человека, стремящегося сохранить и укрепить свое здоровье. Если раньше считалось, что для этого достаточно выполнять физические упражнения и придерживаться определенного рациона питания, то сейчас понятие здорового образа жизни пересмотрено и дополнено с учетом последних достижений и открытий в области медицины, социологии и психологии.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Соответственно, здоровый образ жизни, по определению ВОЗ, представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

Правильный образ жизни способствует не только общему улучшению состояния организма, но и внешнего вида человека.

Каковы критерии здорового образа жизни? Это рациональное питание, соответствующие возрасту и состоянию человека физические нагрузки, полноценный сон и многие другие мелочи, которые положительно влияют на состояние организма человека. Тот, кто соблюдает основные правила здорового образа жизни, выгодно отличается от окружающих: он имеет свежий цвет лица, хорошую осанку и живой взгляд, всегда полон энергии, желая попробовать что-то интересное.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Вызывают беспокойство детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Информирование учащихся поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье

1.3.Здоровье-бесценное богатство:

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни. Человеку необходимо осознать пагубное влияние алкоголя, сигарет, наркотиков на свой организм. С раннего детства нужно воспитывать в себе негативное отношение к употреблению спиртных напитков, табакокурению, употреблению, как легких, так и тяжелых наркотиков.

Принцип "движения" должен стать главным в жизни каждого человека. Выполнение физических упражнений по утрам, занятия в спортзале. Не нужно подвергать организм слишком большим физическим нагрузкам.

Чтобы иметь отменное здоровье, надо проживать в экологически чистом районе, где нет ни одного фактора загрязнения экологической обстановки. Такие районы найти трудно, но раз уж мы задались целью улучшить наше здоровье, то, приложив некоторые усилия, такие районы мы отыщем. Очень важно, чтобы рядом не было больших заводов и фабрик, не велась добыча природных ресурсов (полезные ископаемые, такие как нефть, уголь)

Интуитивно понятно, что каждый орган и система человека должны быть загружены. В противном случае они постепенно атрофируются и не смогут выполнять свои функции в полном объеме. Регулярные физические нагрузки также важны для здорового образа жизни, как и все остальные составляющие. Оптимальные нагрузки предохраняют от заболеваний и, чему масса свидетельств, замедляют процесс старения, укрепляют иммунитет, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни. Физкультура полезна подавляющему большинству людей, поскольку обычная дневная активность редко может снабдить достаточную физическую нагрузку. Приложение №1

1.2 Правильное питание:

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. За день школьники должны выпивать не менее одного-полтора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков. Правильное питание в жизни человека имеет немало не мало важную роль. Списки человек право получать все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.

Основную функцию выполняет углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.

Немаловажную роль жизнедеятельности организма имеют витамины и минералы, они также нужны для развития и роста организма.

По мнению медиков наиболее благоприятные условия для пищеварения создаются у людей, которые питаются 4 раза в сутки. При этом 25% полагающейся в день пищи нужно съесть за завтраком, 50% за обедом, а остальные 25% делить между полдником и ужином. Медики рекомендуют есть в одни и те же часы через примерно равные промежутки времени. В этом случае поступающая пища усваивается лучше и скорее, чем,

кто не придерживается режима питания и ест в разное время. Перерывы в приемах пищи не должны превышать 6 часов. Нерегулярное питание вызывает

нарушение работы органов пищеварения и может вызывать заболевание желудочно-кишечного тракта.

Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, ну и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:

1. Нужно стараться есть в одно и то же время.
2. Не есть всухомятку
3. Не перекусывать между приемами пищи
4. Есть не спеша и хорошо пережевывать пищу.
5. Во время еды не разговаривать и не отвлекаться

1.3 Режим дня:

Режим дня - это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим - это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств.

Режим дня – это общая схема последовательности действий, которой необходимо придерживаться, чтобы оптимизировать свое время и улучшить качество жизни. Такой распорядок не требует строгого соблюдения, поскольку жесткие правила и жизнь по четкому расписанию будет только в тягость. Режим дня имеет рекомендательный характер и направлен исключительно на то, чтобы можно было рационально использовать свой день и одновременно с этим помочь организму приспособиться к выполнению конкретных действий в определенное время.

Составление режима дня в первую очередь должно включать перечисление основных действий, характерных для образа жизни каждого человека:

время отхода ко сну и пробуждения;

часы основных приемов пищи;

периоды для умственной и/или физической деятельности.

Индивидуальный распорядок дня будет содержать дополнительные пункты, соответствующие привычкам, образу жизни и другим персональным особенностям человека.

Физиологический режим дня обоснован выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляются подчас на всю жизнь в виде устойчивых навыков и привычек и оказывают положительное влияние на функции организма: привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм лучше восстанавливает силы.

От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же и здоровье.

Каждый из учащихся посещает не только школу, но ещё и различные секции, поэтому, чтобы успеть сделать все задуманные дела, нужно создать свой режим дня. Например, ложиться спать нужно в одно и то же

время, так как, вставая утром, вы не будете чувствовать усталости, вам будет легко встать, и вы весь день будете чувствовать себя замечательно.

1.4 Закаливание

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания являются такие естественные факторы природы, как воздух, вода и солнечные лучи. К закаливанию лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание. Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:

1. Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
2. Водные процедуры начинают во время купания в реке.
3. Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.
4. Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.

5. После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.

6. Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.

3. Влияние двигательной активности и закаливания

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

Современные жилища, одежда, транспорт и т. п. уменьшают воздействие на организм человека атмосферных влияний, таких, как температура, влажность, солнечные лучи. Уменьшение таких влияний на наш организм снижает его устойчивость к факторам окружающей среды. Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными условиями, которые нужно выполнять при закаливании организма являются систематическое использование закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия. Надо помнить, что через 2-3 месяца после прекращения закаливания достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться.

Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в теплое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном.

Дома полезно ходить по полу босиком, причем в первый раз в течение! минуты, затем каждую неделю увеличивать продолжительность на 1 минуту. В холодное время года прогулки пешком хорошо дополнять ходьбой на лыжах, бегом на коньках, медленным закаливающим бегом в облегченной одежде. Повышению устойчивости к низким температурам способствует также занятие утренней гимнастикой на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.

Более сильный закаливающий фактор-вода. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, что является своеобразным массажем, улучшающим кровоснабжение.

Закаливание можно проводить в виде обтирания или обливания водой. Начинают закаливание водой при температуре ее не ниже 33-35 градусов и дальше через каждые 6-7 дней воду охлаждают на один градус. Если со стороны организма не возникает никаких изменений, температуру воды можно довести до температуры водопроводной (10-12 градусов).

Большим закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах. При этом раздражение водой сочетается с воздействием воздуха. При купании согреванию тела способствует усиленная работа мышц во

время плавания. Вначале продолжительность купания оставляет 4-5 минут, постепенно ее увеличивают до 15-20 минут. Во время слишком долгого купания или купания в очень холодной воде усиленный обмен веществ не может восполнить потерю тепла и организм переохлаждается. В результате вместо закаливания человек наносит вред своему здоровью.

Одним из закаливающих факторов является солнечное облучение. Оно вызывает расширение сосудов, усиливает деятельность кроветворных органов, способствует образованию в организме витамина D. Это особенно важно для предупреждения у детей рахита.

Продолжительность пребывания на солнце вначале не должна превышать 5 минут. Постепенно ее увеличивают до 40-50 минут, но не более. При этом надо помнить, что неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию организма, солнечному удару, ожогам.

Таковы основные слагаемые здоровья. Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Это, прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях.

1.5 Личная гигиена:

Личная гигиена неотделима от правильного образа жизни и направлена на охрану здоровья. Основы здоровья каждого человека закладываются еще в детстве. Поэтому соблюдение элементарных правил личной гигиены должно воспитываться с ранних лет. Эти гигиенические навыки сохраняются у человека на протяжении всей жизни. Содержание кожного покрова в чистоте — одно из важнейших мероприятий личной гигиены. Кожа принимает активное участие в обмене веществ, осуществляет дыхательную функцию. Огромна связь кожного покрова с нервной системой. Регулярный гигиенический уход за кожным покровом нормализует многие функции и предупреждает развитие различных гнойничковых и грибковых заболеваний. Важное гигиеническое значение имеет поддержание в чистоте волосяного покрова головы и гигиена ротовой полости, которая прежде всего сводится к уходу за зубами и деснами. Большое внимание надо уделять содержанию в чистоте одежды, постельного белья и поддержанию чистоты в своем жилище. Правила личной гигиены — это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.

1.6 Вредные привычки:

Вредные привычки школьников — предмет огорчения учителей и родителей. Для того, чтобы ученики вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая убережет их от пагубной зависимости. Вредные привычки — проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь. Если раньше вредными привычками страдали подростки более старшего возраста, то в настоящий момент — это характерно для учеников средней школы. Чем же привлекают ребят столь пагубные привязанности? Скорее всего, подросткам хочется выглядеть так, как выглядят взрослые. Вредные привычки позволяют им в какой-то степени чувствовать себя свободными и независимыми. Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает. Здоровый образ жизни это прежде всего работа над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда.. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм — жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислили самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.

1.7 Здоровье человека зависит от наследственности:

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей - сегодняшних школьников.

20% нашего здоровья зависит от наследственности - цифра хорошая, и кажется, что на неё невозможно повлиять - одному дано, а другому нет. Но это только первый взгляд. Конечно, мы не в силах повлиять на собственную нынешнюю наследственность, но на наследственность своих детей, внуков мы можем повлиять, сделать её намного лучше.

3. Состояние здоровья зависит от экологии.

20% нашего здоровья зависит от экологической обстановки. И 10% от медицины.

Но и на эту цифру люди оказывают влияние. Кто загрязняет свою среду обитания, как не сам человек своей неразумной деятельностью, потом пожинает плоды "плохой экологии". Давайте откажемся от промышленности, автомобилей - явных источников загрязнения и отравления окружающей среды нашего жизненного пространства. А начнём чистку с самих себя. Живём самотёком, следить за своим здоровьем не желаем, а когда заболеем - едим таблетки, которые "здравоохранения" предписывает в этих случаях. Миллионы тонн всевозможных лекарств выпускают фармацевтические фабрики, а люди их исправно потребляют. Недавно обнаружили, что подземные питьевые источники в курортах Альп отравлены... тридцатью видами наиболее распространённых лекарств. Оказалось, что лекарства, пройдя через организм, не расщепляется, а сохраняет свои лечебные свойства. Вместе с мочой оно попадает в сточные воды, а далее... смешивается с подземными питьевыми водами и накапливается в них. Употребления такой "питьевой воды", даже купания в ней (особенно маленьких детей) приводит к аллергии и прочим недомоганиям. Антибиотики, успокаивающие, сердечные, противозачаточные и прочие лекарства повторно

"бомбардируют" организм человека. Увы, но это факт: человечество отравило питьевую воду.

2. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Рассмотрим подробно основные типы питательных веществ, необходимых организму.

Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные углеводы.

Витамины — это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из других химических элементов и не обеспечивают организм энергией.

Цитрусовые - великолепный источник витамина С. Получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему.

Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк - он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того, нужно пить томатный сок - он содержит большое количество витамина А.

Нужно употреблять белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета - антитела (имунноглобины) Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

Пробиотики: Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

Весной и в конце зимы в организме наблюдается недостаток витаминов

Минеральные вещества — неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей.

Минеральные вещества организм получает с пищей.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм — сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

Приложение №1 Анкетирование:

1. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
2. Имеются ли у вас какие-нибудь хронические заболевания?
3. По вашему мнению, здоровый образ жизни Это...
4. Культура ли вы?
5. Знаете ли вы, как влияет, курение на состояние здоровья?

Как вы оцениваете состояние своего здоровья?	Имеются ли у вас какие-нибудь хронические заболевания?	По вашему мнению, здоровый образ жизни- Это....	Курите ли вы?	Знаете ли вы, Как влияет, курение на состояние здоровья?
Хорошее -ответил 1 человек	Да – 0 человек	Отказ от вредных привычек – 2 человека	Никогда не пробовал – 6 человек	Вредно для здоровья – 6 человек
Скорее хорошее – 1 человек	Нет – 6 человек	Личная гигиена – 1 человек	Курил, но бросил – 0 человек	Полезно для здоровья – 0 человек
Удовлетворительное – 2 человека	Затрудняюсь ответить – 0	Оптимальный двигательный	Курю от случая к	Затрудняюсь ответить – 0

	человек	режим -1 человек	случаю – 0 человек	человек
Плохое – 1 человек		Рациональное питание – 3 человека	Курю постоянно – 0 человек	
Скорее плохое – 1 человек		Закаливание – 2 человека		
Затрудняюсь ответить 0 человек		Положительные Эмоции –3 человека		

Результаты анкетирования:

В этом опросе участвовали учащихся 9 класса и наш классный руководитель Коваленко Валентина Владимировна

Выводы: Анализ распорядка дня учащихся показал неполное соответствие распорядка дня и учащегося требованиям ЗОЖ, адекватность оценки учащимися своего образа жизни и его соответствия требованиям ЗОЖ на высоком уровне- 85%, отношение к информации, связанной со здоровьем очень интересная и полезная- 58%, не всегда интересная 21%, не очень интересно 3%. Радует тот факт, что информация о здоровье в той или иной степени интересует всех респондентов, в категории не интересует- не оказалось ни одного ученика.

Приложение №2

Примерный режим дня

7: 00 – подъём

7:15 – гигиенические процедуры

7 30 – завтрак

7:50 – 8:15 – дорога в школу

8:30 – пребывание в школу

14:10 – 14:40 – дорога домой

13:00 – 13:10 – обед

13:20 – 13:35 - прогулка на свежем воздухе

16:45 – 18:00 – посещение секции

18:00 – 18:30 – дорога домой

18:40 – 18:50 – ужин

18:50 – 21:00 – время, отведённое на уроки и на личные дела.

21:10 - 21:15 – приготовление ко сну.

21:30 - сон

Заключение:

Самое дорогое у человека - это жизнь. Главное в жизни - здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях. Здоровье человека зависит от многих причин: от наследственных факторов, медицинской помощи, состояния окружающей среды и образа жизни. Образ жизни складывается из привычек, характера, потребностей того или иного человека, его материального и духовного состояния, традиций и т.д. Для того, чтобы чувствовать себя благополучно, нужно вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни включает в себя соблюдение правил личной гигиены, занятий физической культурой, закаливание, правильное питание, воздержание от употребления алкоголя, табака, наркотиков, умение справляться с различными переживаниями. Полезные и вредные привычки могут как способствовать сохранению и укреплению здоровья, так и быть направлены против него. Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью - цель формирования здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Адамович, Г.Э. II Международная научно-практическая конференция "Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни" / ред. С.Э. Ермакова, Г.Э. Адамович. - М.: Минск: Белхардгрупп; М.: Ладога-100, 2016. - 204 с.
2. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016. - 208 с.
3. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
4. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
5. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.
6. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 450 с.
7. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016. - 352 с.
8. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 с.
9. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. - 404 с.
10. Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа

- жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек) / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - М.: Детство-Пресс, 2016. - 162 с.
11. Д`Адамо, Питер 4 группы крови - 4 образа жизни: Здоровье, энергия и активность в любом возрасте / Питер Д`Адамо , Кэтрин Уитни. - М.: Попурри, 2015. - 464 с.
12. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.
13. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. - М.: Феникс, 2016. - 224 с.
14. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М.: Сфера, Ранок, 2015. - 552 с.
15. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2015. - 208 с.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8
имени Павла Ивановича Кочерга село Николаевка
муниципальное образование Щербиновский район

Исследовательский проект
«Кухня Кубани»

Выполнила:
ученица 9 класса
МБОУ СОШ №8 им.П.И.Кочерга с.Николаевка
Фисак Диана Олеговна
Руководитель:
Приходько Ольга Валентиновна

2021 год

Паспорт проекта

1. Название проекта: «Кубанская кухня».
2. Организация -исполнитель: МБОУ СОШ №8 им. П. И. Кочерга с. Николаевка Щербиновский район.
3. Руководитель проекта: Приходько Ольга Валентиновна
4. Участники проекта: обучающиеся МБОУ СОШ №8 им. П. И. Кочерга с. Николаевка.
5. География проекта: МБОУ СОШ №8 им. П. И. Кочерга с. Николаевка
6. Тип проекта: социальный.
7. Цель проекта: Напомнить о ценности сохранения культуры.
8. Задачи:
 - изучить литературу дополнительные источники по избранной теме:история кубанской кухни .
 - составить анкеты.
 - провести анкетирование обучающихся и родственников.
9. Сроки реализации проекта: сентябрь 2020 года – апрель 2021 года.
10. Этапы реализации проекта:
 - подготовительный этап : сентябрь
 - поисковый – исполнительны этап: ноябрь
 - обобщающий этап: декабрь
 - заключительный этап: апрель

1. Аннотация проекта «Кубанская кухня»: Обращение к кубанской кухне поможет сохранению культуры и традиций кубанского казачества, возрождения патриотизма и экономического подъема. Из всего сказанного выше можно сделать вывод: национальная кулинария создается национальной общностью людей, общностью свойственных им особенностей и вкусовых восприятий.

2. Описание организации: перед началом работы над проектом я предложила учащимся принять участие в составлении анкет и проведении соцопроса среди учащихся и родственников по теме проекта.

3. Методы исследования:

1) Теоретические (изучение статей)

2) Эмпирические (проведение бесед, классных часов, разработки листовок)

3) Экспериментальные (проведения исследований)

4. Содержание проекта «Кубанская кухня»: Национальная кухня – это неотъемлемая часть национальной культуры. Кубань – многонациональна. Этим нельзя не гордиться. Необходимо сохранение и распространение кулинарных традиций многонациональной Кубани.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5-6
Глава 1. Возникновение кубанского кухни.....	6-7
1.1 Истоия возникновения.....	8-9
1.2 История развития кубанской кухни.....	10-12
2. Разнообразие кухни.....	10
3. Приготовление.....	13
3.1 Борщ.....	13
3.2 Пампушки к борщу.....	14
3.3 Закуска из птицы по-кубански.....	15-16
Заключение.....	18
Приложения:	
1. Приложение № 1.....	10
2. Приложение № 2.....	17
Список литературы.....	19

Введение

Кубань – один из самых многонациональных регионов Российской Федерации. Современный этнический состав населения Кубани начал складываться со второй половины XVIII в. Особенно интенсивно процесс формирования протекал во второй половине XIX в, получив новый толчок в 70-90-е гг. XX в. На сегодняшний день здесь проживают свыше ста народов, различных по языку, хозяйственно-культурному типу, быту, традициям, вероисповеданию. Наиболее многочисленные группы населения проживающие на Кубани: русские – 4 миллиона 300 тысяч, армяне - свыше 240 тысяч, украинцы – 200 тысяч, белорусы – 38 тысяч, греки - 30 тысяч. Проживают на территории края абхазы, адыги, корейцы, азербайджанцы, немцы, поляки, крымские татары.

На протяжении многих веков Кубань стала домом для людей разных национальностей, где происходит смешение традиций, национальная кухня становятся общей для всех народов, имеющих общую историю. Любой стол на Кубани не мыслим без русских пирогов, украинского борща, узбекского плова, грузинского шашлыка и армянской толмы.

Именно поэтому, несмотря на то, что многие национальности, сумели сохранить свои самобытные национальные кухни, их взаимовлияние способствовало формированию нового своеобразного сектора кулинарии - кубанской кухни.

В результате работы над данным проектом мной были рассмотрены традиции и особенности кухни казаков, адыгов, греков и армян проживающих на территории Кубани; собраны рецепты блюд казаков, адыгов, греков и армян проживающих на территории Кубани; подробно описана рецептура приготовления некоторых национальных блюд.

Таким образом, мы достигли главной цели нашей работы, доказали, что национальная кухня – это неотъемлемая часть национальной культуры. Необходимо сохранение и распространение кулинарных традиций многонациональной Кубани.

1 Кубанского кухни

1.1 История возникновения

30 июня 1792 г. Екатерина II подписала грамоту о «пожаловании Черноморскому казачьему войску в вечное владение состоящей в области Таврический остров Фанагария со всею Землею, лежащего по правую сторону реки Кубани, а с другой же Азовское море до Ейского городка служили границею войсковой Земли. В обязанность войску вменялись "бдение и стража пограничная"...» (Хронология)

История кубанской кухни неразрывно связана с историей возникновения и становления кубанского казачества.

Русские люди, включая беглых крепостных, селившихся небольшими ватагами, жили на Кубани издавна. Одно за другим в ту далекую пору возникали здесь и поселения донских казаков-некрасовцев участников Булавинского бунта. Освоение же Прикубанья Россией началось в конце XVIII века. На постоянное жительство сюда переселили казаков с Дона и Украины, а затем и крестьян. Произошло это в 1792 году, то есть вскоре после того, как в 1775 году Екатерина Вторая уничтожила Запорожскую Сечь.

Заселявшийся край был разделен на сорок куреней: где кому жить и вековать решила беспристрастная жеребьевка. Черноморские казаки построили на берегах Кубани, на кордонах, меновые дворы, где за войсковую соль выменивали у горцев пшеницу, овес, мед, строевой лес, черкесские бурки.

Кубанская нива щедро ссыпает золотое зерно в закрома отеческие. И невольно задаешь себе вопрос: когда же пшеница пришла на Кубань? Археологи установили, что еще в VI и V веках до новой эры ее сеяли в нашем краю. Во многих меотских городищах — четыре из них находились на территории Краснодара — найдены обуглившиеся злаковые зерна, и среди них ячмень, просо. Анализ показал, что тогда на Кубани произрастали только

мягкие сорта пшеницы. Основным сельскохозяйственным орудием был деревянный плуг. Зерно хранилось в ямах с обмазанными глиной стенками или во вместительных керамических сосудах — пифосах.

Начало современного земледелия было положено в конце XVIII века, со времен переселения казаков в кубанские степи. Первые хлебные семена, или “посадочный материал”, были привезены поселенцами в 1793 году с Украины и, когда весной следующего года им удалось оседло устроиться на правобережных землях, пшеницу посеяли на раскорчеванной новине. Почва оказалась плодородной. Казаки взяли хороший урожай, вполне окупивший их труд. Урожайная пшеница, созданная знаменитым селекционером П. П. Лукьяненко, давала более 50 центнеров с гектара. Это были робкие шаги первых кубанских земледельцев. Так обустроивались черноморцы на дарованной земле...

Таким образом, кубанские казаки, будучи выходцами, с Украины, при освоении кубанских земель, привезли с собой традиции и обычаи их исторической родины. Быть может, поэтому кубанская кухня так сильно напоминает украинскую.

1.2 История развития кубанской кухни

Многие национальные кухни становятся общими для всех народов, имеющих или имевших общую историю. Любой стол могут украсить и русские пироги, и украинский борщ, и узбекские пловы, и грузинские шашлыки, и армянская толма и т.д.

Для Кубани это особенно характерно, поскольку она, в силу ряда исторических, военно-политических, экономических, внутри- и межгосударственных процессов, является территорией, на которой уже на протяжении длительного времени происходит пересечение, сосуществование и взаимопроникновение культур народов Европы и Азии.

Вполне естественно, что за прошедшее время в национальном составе населения Кубани произошли определенные изменения. Интересен сам факт изобилия этнических групп на относительно небольшой территории, и то,

что Кубань на протяжении столетий является своеобразным национальным «коктейлем».

Именно поэтому, несмотря на то, что многие национальности, и относительно недавно появившиеся на Кубани, и исторически долго присутствующие здесь, сумели сохранить свои самобытные национальные кухни, их взаимовлияние способствовало формированию нового своеобразного сектора кулинарии – КУБАНСКОЙ КУХНИ – кухни кубанского казачества, основу которой в свое время составили блюда украинской и русской кухонь.

Говоря о специфических кубанских блюдах, нельзя не вспомнить о популярной пище: борщ, вареники, различных рецептов, приготовления которых имеются десятки.

Сыры также являются неотъемлемой частью национальной кухни.

На Кубани распространен хороший обычай, подавать в любое время года к обеду и ужину тщательно обмытую и очищенную зелень (в зависимости от сезона: петрушку, укроп, кресс-салат, эстрагон, мяту, базилик, зеленый лук и другие). Вместе с зеленью к любому столу подаются также редис, редька, целые помидоры, огурцы.

Холодные овощные закуски готовят из сырых, варенных, соленных и маринованных овощей и зелени. Широко используются баклажаны, фасоль (стручковая и в зернах), красные и зеленые помидоры, капуста и другие овощи. Кроме того, в качестве закуски на стол подают разнообразные рыбные изделия и мясные продукты.

Большинство закусок заправляют сырой пряной зеленью, грецкими орехами, соусами, вином, винным уксусом и т.д.

Холодные блюда красиво оформляют разной сырой зеленью, нарезанным кольцами репчатым луком, ореховым маслом.

При изготовлении блюд из мяса применяются все виды тепловой обработки: варка, жаренье, тушение, запекание и т.д.

Популярные блюда казачьей, кубанской кухни, приготовленные по старинным рецептам, блюда на основе кубанских вин и коньяков производят неизгладимое впечатление. При этом стол должен быть обязательно по-кубански щедрым.

2.Его Величество – Кубанский борщ

Проследить подробную кулинарную эволюцию можно на примере Его Величества – Кубанского борща.

Борщ на Кубани, с одной стороны, блюдо совершенно повседневное, а с другой – блюдо абсолютно особенное, и в нем даже есть нечто ритуальное.

Традиционный обед на Кубани обязательно начинался с борща. Но иногда мог им и заканчиваться. Всякое бывало, бывало и так, что в доме хоть шаром покати и на стол, кроме хлеба и сала с чесноком, хозяйке и поставить было нечего, но если она всё же успевала приготовить кастрюлю наваристого кубанского борща, - считайте, что обед удался, и краснеть хозяйке уже не приходилось.

Борщ на Кубани появился вместе с запорожскими казаками, переселившимися на Кубань в конце восемнадцатого века. Вполне естественно, что очень многие свои особенности и достоинства кубанский борщ унаследовал у своего знаменитого прадеда – борща украинского.

Если при приготовлении украинского борща используют до 20 различных продуктов, то кубанский борщ по этим позициям вряд ли уступит своему предку.

На новом месте, естественно, возникло очень много факторов, которые, так или иначе, повлияли на «прадеда»: это и расширившийся на новых южных землях набор продуктов, и пестрая национальная смесь из запорожских казаков, переселенцев на новые земли из разных уголков России и коренного местного населения со своими вкусовыми и кулинарными предпочтениями; и своеобразный быт кубанского казачества, сочетавший военную службу с тяжелым крестьянским трудом и требовавший полноценного калорийного питания, и многое другое.

Поэтому неудивительно, что за время, прошедшее с той далекой поры, кубанский борщ, сохранив многие черты своего предка, приобрел целый ряд особенностей.

И главной особенностью кубанского борща можно назвать, если это применимо в кулинарии, - его демократичность. До сих пор не существует раз и навсегда установленных и неизменных рецептов этого кубанского блюда. Ни в одном городе, ни в одной станице, ни в одном доме на Кубани не встретишь одинакового борща. У каждой хозяйки есть свои маленькие секреты, которые превращают кубанский борщ в особенное, сугубо индивидуальное блюдо. По разнообразию компонентов, используемых при приготовлении борща, способов подготовки продуктов, входящих в его состав, по количеству вариантов приправ и заправок кубанский борщ не имеет себе равных. Но не только этим определяются его итоговые вкусовые качества.

В классических рецептах борщей, в том числе и украинском, свекла является одним из основных компонентов. Причем используются сорта, обладающие интенсивной окраской, для того, чтобы борщ имел яркий малиновый цвет (с этой целью иногда цвет борща даже усиливают, добавляя настой свеклы).

В кубанском же борще первостепенное значение придается не столько цвету, сколько вкусу и аромату. Поэтому и свекла, как правило, используется борщевая, которая не имеет столь яркой окраски и не подавляет своей интенсивностью без того богатейшую смесь цветов кубанского борща – от золотисто-желтого до бело-красно-оранжево-зеленого. Более того, многие хозяйки, которым не нравится запах свеклы, вообще не используют её, видимо, справедливо считая, что вкус кубанского борща от этого вряд ли пострадает.

Очень многое зависит не только от перечня закладываемых в борщ продуктов, но и от последовательности их закладки и времени варки. Недаром в кубанской глубинке, в некоторых станицах от хозяек до сих пор можно услышать, что борщ они не варят, а «складывают».

И действительно, если заложить в две стоящие рядом кастрюли с кипящим бульоном одни и те же продукты, но в разной последовательности, - и сильно удивит разница полученных результатов.

3. Особенности кубанской кухни

Кубанская кухня завоевала большую популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Многие из кубанских блюд, такие как кубанский борщ, с пампушками и другие стали интернациональными. Среди популярных блюд из птицы следует отметить «Соус из курицы по-кубански», «Курица на сковороде со сметанным соусом».

Важнейшей из особенностей кубанского борща является то, что все продукты, используемые при приготовлении, и особенно капуста, не должны быть в итоге переварены. Капуста тонко шинкуется и закладывается перед самым окончанием варки, в результате чего она должна получиться хрустящей. Хотя и здесь нет единого правила – некоторые предпочитают овощи слегка переварить.

Существует много разновидностей кубанского борща: борщ по-кубански,

3.1 Борщ кубанский со шпиком, борщ летний зеленый, борщ с кукурузой и копченым мясом, борщ кубанский с фасолью, борщ со свежими грибами и т.д.

Вот рецепт кубанского борща со шпиком.

Ингредиенты: Суповые кости с мясом (свиные, говяжьи или куриные) 0,5кг., свекла около 200г, морковь 25г., картофель 4 шт. средние, лук репчатый 1 шт., капуста белокочанная свежая 80г., капуста квашеная 85 г., помидоры свежие 50 г., чеснок 10 г. (1-2 зубчика), томатная паста 2 ст.л.,

сало 40 г., масло растительное 2 ст.л., 3% - й уксус 8 г., зелень и корни петрушки, укроп, сметана 20 г., соль, перец - по вкусу.

Способ приготовления:

Борщ готовится на костном и мясном бульоне. Сало-шпик поджаривают, подают вместе с борщом. Свеклу чистят и нарезают соломкой, тушат с жиром, уксусом и томатом или свежими помидорами.

Морковь, лук, корни зелени петрушки, нарезав тонкой соломкой, обжаривают на сливочном масле. Картофель, капусту варят 10-15 минут в

бульоне, затем добавляют тушеные овощи и доводят до готовности, заправляют чесноком, зеленью, салом поджаренным, солью и перцем. Сметану кладут в борщ при подаче на стол. Самый вкусный борщ - вчерашний!!!

3.2 пампушки с чесночным соусом.

Ингредиенты: мука пшеничная 80 г., вода 35 г., сахар 5 г., дрожжи 2,5 г., масло растительное 2 г., яйцо для смазки;

Соус: чеснок 3 г., масло растительное 5 г., соль 1 г., вода 25 г.

Способ приготовления: из дрожжевого теста формируют шарики массой 30 г., укладывают их на смазанный маслом противень и оставляют для расстойки. Затем изделия смазывают яйцом и выпекают 7 – 8 минут.

При подаче пампушки поливают соусом. Для его приготовления чеснок растирают с солью, соединяют с растительным маслом и холодной кипяченой водой.

В кубанской кухне много рецептов разнообразных соусов и заправок, используемых, как для горячих, так и холодным блюд. Вот некоторые из них: заправка горчичная, заправка для салатов, соус сметанный с хреном, соус красный основной, соус «хрен со сметаной», сметанный соус, соус «хрен с уксусом», хрен столовый.

В кубанской кухне также распространены заправочные супы. Их заправляют овощами, яйцами, крупами, орехами, острыми соусами и другими продуктами: суп слизистый из пшеничной крупы на воде, суп слизистый манный с молочно-яичной смесью, суп с хлебом по-кубански, суп кровяной из гуся, суп из перепёлок по-кубански, рассольник по-кубански, суп – пюре из моркови, картофельный суп с овсянкой и т.д.

Для приготовления различных блюд широко используется говядина, баранина, свинина, птица, рыба.

Нежное и мягкое мясо рыбы, ее вкусовые и ароматические качества, возможность использования разнообразных приправ, специй, пряностей, соусов – все это способствует приготовлению широкого ассортимента блюд

из рыбы. По способу тепловой обработки различают рыбу отварную, припущенную, жареную, тушеную и запеченную. Рыбные блюда кубанской кухни: судак по-казацки, щука фаршированная, раки тушеные со сметаной, сом припущенный с рисом, лещ фаршированный гречневой кашей, похлебка из осетрины с грибами

и т.д.

Мясная кулинария имеет примерно такую же давнюю историю. Сначала мясо ели сырым, потом начали жарить на огне, варить, тушить... Сегодня из мяса можно приготовить несколько сотен различных блюд. Кубанская кухня насчитывает немало блюд из мяса и птицы: штрумбы мясные кубанские, жаркое по-кубански, жаркое по-кубански с баклажанами и алычой, жаркое сборное в горшочках, колбаса из печени по-хуторски,

Кровянка домашняя, вымя тушеное в молоке и в горшочке, курица фаршированная рисом по-кубански, соус из курицы по-кубански, закуска из птицы по-кубански, ассорти мясное по-кубански, нутрия по-кубански и т.д.

«Закуска из птицы по-кубански».

Ингредиенты: сало 30 г, мякоть курицы 100 г, масло сливочное 20 г, сыр 20 г, вино 20 г, мускатный орех 1 г, бульон 100 г, соус 50 г, чеснок 10 г. Соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: В мякоть, снятую со сваренной курицы, добавляют сало-шпик, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой два раза. Затем добавляют тертый сыр, вино Кубанское, масло сливочное, разводят все это крепким куриным бульоном, заправляют мускатным орехом, перцем, солью, хорошо размешивают, заливают в формы и охлаждают в холодильнике. Подают с соусом-майонезом с добавлением чеснока.

Популярно было у казаков, да и по сей день, мясо дичи (фазана, куропатки, рябчика, тетерева, глухаря и т.д.): перепелка по-кубански, перепелки тушеные с домашним вином, рябчик фаршированный и т.д.

Дошли до наших дней рецепты всевозможных паштетов: паштет из печени, паштет из гусиной печени по-кубански, паштет по-кубански из судака с салом, паштет в форме по-кубански и т.д.

Кубанская кухня очень разнообразна и в своем роде изыскана. Однако, одними из самых любимых блюд кубанского стола являются кушанья, жаренные на углях. На углях жарят как мясные, рыбные, так и овощные, молочные (сыр) продукты.

Продукты, помещают над горящими без пламени углями и жарят до готовности. Самыми любимыми блюдами на углях считаются «нутрия на углях по-кубански», фаршированные салом и зеленью овощи (помидоры, баклажаны).

Шашлык когда-то был сугубо национальным, характерным именно для кухонь народов Северного Кавказа, Закавказья и Средней Азии. Но исторически длительное межнациональное общение народов, населяющих Кубань, привело к «интернационализации» этого блюда.

На Кубани любят и умеют готовить любые шашлыки – из говядины, свинины, баранины, птицы и рыбы во всевозможных вариациях. Благо, что кубанское изобилие позволяет не сдерживать себя ни в выборе основного исходного продукта, ни в выборе овощей и зелени для гарнира. Вопреки сложившемуся мнению шашлык по-кубански не маринуют на кислых жидкостях, т. к. от этого мясо теряет свой вкус и естественный цвет.

4 Анкетирование (родственники, одноклассники)

Я провела анкетирование с целью узнать входит ли в их рацион кубанская кухня.

Приложение № 1

Анкета "Как вы питаетесь?"

- 1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?
а) три раза;
б) два раза;
в) один раз.
- 2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:
а) каждое утро;
б) один-два раза в неделю;
в) очень редко, почти никогда.
- 3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?
а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
б) из жареной пищи;
в) из одного только напитка.
- 4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?
а) никогда;
б) один-два раза;
в) три раза и больше.
- 5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?
а) три раза в день;
б) три-четыре раза в неделю;
в) один раз.

Сбалансированное питание - это питание, обеспечивающее нормальное функционирование организма. Известно, что питание обеспечивает организм энергией, питательными веществами, биологически активными веществами (витаминами и микроэлементами).

По результатам данной анкеты, мы выяснили, что питаются школьники регулярно, но не сбалансированно.

9 человек ответили , что питаются они три раза в день.

8 человек , что они завтракают каждое утро.

3 человека , то что в их рационе присутствуют фрукты несколько раз в неделю.

В отличии от школьников взрослые питаются не так регулярно, но сбалансированно.

Здоровое, сбалансированное питание помогает человеку в любом возрасте оставаться здоровым, поддерживать оптимальный показатель массы тела. Удивительно, но следование принципам правильного питания позволяет избавиться от проблем со здоровьем, полезная пища является своеобразной «прививкой» от различных недугов.

Заключение

Искусство приготовления пищи имеет богатую многовековую историю, отражающую древнейшую отрасль деятельности человека, его материальной культуры, собравшую воедино опыт и навыки приемов приготовления пищи разных народов, дошедших до нашего времени.

Интерес к традиционной культуре народов, их языкам, обычаям, обрядам, истории за последние годы необычайно возрос. Обращение к кубанской кухне поможет сохранению культуры и традиций кубанского казачества, возрождения патриотизма.

Из всего сказанного выше можно сделать вывод: национальная кулинария создается национальной общностью людей, общностью свойственных им особенностей и вкусовых восприятий. Это вовсе не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда.

Основу кубанской кухни в своё время составили блюда украинской и русской кухонь, появившиеся на Кубани вместе с русскими войсками и Черноморским казачьим войском. Тем не менее, многие из этих блюд, «осев» на Кубани и избрав её своим постоянным «местом обитания», со временем, благодаря новым природным, климатическим и экономическим условиям, многонациональному окружению и изменившемуся составу сырья, приобрели новые черты и особенности, которые и позволили выделить их в отдельную группу.

Список литературы

- Пикалов Н.В. «Кухня Кубани» (кулинарный путеводитель). Краснодар, 2007 г.
- 2. Турыгин В.В. «Кубанская кухня». Краснодар, 1984 г.
- 3. «Кухни народов мира». Энциклопедия. М. - 2005 г.
- 4. Хрестоматия по истории Кубани. Краснодарское кн. изд-во, 1982

Выписка
из протокола № 10 педагогического совета муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная
школа №8 имени Павла Ивановича Кочерга муниципального
образования Щербиновский район село Николаевка

По списку: 17 человек

Присутствовали: 15 человек

Дата проведения: 12 мая 2021 года

Повестка педсовета:

1. Применение социально значимого проекта «Навстречу детям» - учителя Исакова А.В., Цигельман Г.И., Приходько О.В.

Проект «Опасная пыль», применение:

Составлен график проветривания классных кабинетов, спортивного зала, создание штаба дежурных совместно с автором проекта Дымченко Дианой Александровной:

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница

До начала уроков	8.15 – 8.30	сквозное проветривание
После 1 урока	9.15 – 9.25	проветривание
После 2 урока	10.15 – 10.20	проветривание
После 3 урока	11.15 – 11.25	проветривание
После 4 урока	12.15 – 12.25	проветривание
После 5 урока	13.15 – 13.20	сквозное проветривание

Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от
температуры наружного воздуха

Наружная температура, °С	Длительность проветривания помещения, мин.	
	в малые перемены	в большие перемены и между сменами
От +10 до +6	4-10	25-35
От +5 до 0	3-7	20-30
От 0 до -5	2-5	15-25
От -5 до -10	1-3	10-15
Ниже -10	1-1,5	5-10

Проект «Гипсокартон в современном мире» применение:

Автором проекта Фененко Валентином Семеновичем проводятся мастер классы для учащихся начальной школы и среднего звена по изготовлению изделий из гипсокартона на уроках технологии (1 раз в неделю).

Проект «Быт, традиции и семейные обряды донских казаков», применение: представление традиций донского казачества 1 раз в четверть.

Проект «Изучение технологии, разработка сайтов» применение:

Автором проекта Кравченко Денисом Александровичем был создан сайт ФК «Спарта» с. Николаевка <https://fc-sparta.ucoz.net/>. Использование данного сайта для выставления фотографий школьных спортивных мероприятий.

Проект «Современная музыка» применение:

На большой перемене, 1 раз в неделю на 5 минут включать произведение классической музыки, композиторов Баха, Моцарта, Чайковского и т.д.

Проект «Кухня Кубани» применение:

Автором проекта Фисак Дианой Олеговной проводить мастер классы для учащихся начальной школы и среднего звена по приготовлению блюд традиционной кухни Кубани.

Проекты «Защита природы Краснодарского края» и «Природа Краснодарского края» применение:

Авторами проекта Хамленко Валерием Алексеевичем и Фомичевым Михаилом Евгеньевичем создан волонтерский отряд из учащихся 5-8 класса, который принимает активное участие в различных акциях по уборке территории села Николаевка и прибрежной зоны.

Проект «ЗОЖ в моем окружении» применение:

Филатовым Виталием Андреевичем, автором проекта, 1 раз в неделю на третьей перемене проводится динамическая пауза и было проведено оформление стенда столовой о правильном питании.

Секретарь

Есауленко И.В.

Есауленко И.В.

Выписка верна

Директор МБОУ СОШ №8

им. П.И. Кочерга с. Николаевка



И.Г. Щеглова