



Оксана ІЛЮЩЕНКО,

*заступник директора з виховної роботи
Новгород-Сіверського ліцею №1 Новгород-
Сіверської міської ради Чернігівської
області*



Світлана КОСТИР,

*консультант Комунальної установи
«Новгород-Сіверський центр професійного
розвитку педагогічних працівників»
Новгород-Сіверської міської ради
Чернігівської області*

ОСВІТЯНИ СІВЕРЩИНИ – УЧАСНИКИ ПРОЄКТУ

Обласний освітній проєкт «Healthy food: здоровим бути здорово!», що розпочався у 2024 році, дав старт змінам у нашому харчовому раціоні, заклав підґрунтя для формування культури здоров'я.

З метою підвищення обізнаності освітян щодо питань здорового харчування та мотивації до ведення здорового способу життя, професійна спільнота заступників директорів з виховної роботи Новгород-Сіверської громади взяла участь в обласному освітньому проєкті та розробила свій мініпроєкт «ЗДОРОВО&СМАЧНО: ЕВОЛЮЦІЯ ТВОЄЇ ТАРИЛКИ».

Мета мініпроєкту: підвищення обізнаності педагогів щодо питань здорового харчування, формування уявлень про раціон харчування людини, правильне співвідношення продуктів.

Заступники директорів з виховної роботи громади стали рушіями змін: вони об'єдналися навколо ідеї здорового харчування, щоб стати прикладом для учнів.

Починався проєкт з зустрічей онлайн, мінінарад, обміну досвідом, генерування ідей. Спільнота долучилася до проєкту «Соціальне згуртування мешканців громади шляхом культивування навичок здорового способу життя та екологічного мислення в громаді під час воєнного стану», що відбувся за підтримки Італійського агентства розвитку і співпраці в межах проєкту «Спільна ініціатива в Україні та Румунії для соціального відновлення, інклюзії та згуртованості українських громад». У процесі реалізації цього проєкту було проведено безліч активностей, одним з яких був блок «Здорове харчування», що реалізовувався на базі Новгород-Сіверського державного ліцею імені К.Д. Ушинського. Під час зустрічі з терапевткою Юлією Володимирівною Демиденко учасники заходу обговорили принципи формування збалансованого раціону. Лікарка надала поради щодо формування та



розвитку здорових харчових звичок, правильного вживання овочів, фруктів, продуктів багатих на складні вуглеводи, білки тощо.

Дуже насиченими і корисними були майстер-класи «Тарілка здорового харчування» для мешканців Новгород-Сіверської громади. Учасники майстер-класу мали змогу сформувати свою «здорову тарілку» зі спеціально підібраних продуктів. Смакуючи корисними стравами, присутні ділилися рецептами смачної та поживної їжі.

Ще один майстер-клас проведено Оленою Биковою, активною мешканкою міста Новгорода-Сіверського, прихильницею здорового харчування. Пані Олена поділилася власним досвідом організації правильного харчування, розповіла про сумісність продуктів харчування та правила організації правильного харчування, запропонувала присутнім з наявних продуктів скласти «Тарілку здорового харчування». Кожен з присутніх зміг спробувати здорові страви та визначитися для себе наскільки це смачно і корисно для здоров'я. Задля популяризації здорового харчування серед мешканців громади ініціативна група проекту, спільно зі старшокласниками міста, виготовила рекламні проспекти, що були розміщені на інформаційних дошках міста.



Заклади освіти громади активно долучилися до акції «Здоровим бути – здорово». За ініціативи заступників директорів з виховної роботи закладів загальної середньої освіти громади, педагоги Печенюгівського, Орлівського навчально-виховних комплексів, Лосківської загальноосвітньої школи I-II ступенів та Новгород-Сіверського державного ліцею імені К.Д. Ушинського підготували та розповсюдили серед мешканців сіл Печенюги, Орлівка та Лоска інфографіку щодо основних принципів здорового харчування. Безліч корисних та цікавих заходів було проведено в рамках цього проекту.

У межах мініпроєкту пройшли цікаві зустрічі з Віктором Котком – завідувачем відділення епідеміологічного нагляду (спостереження) та профілактики неінфекційних хвороб Новгород-Сіверського міськрайонного відділу державної установи «Чернігівський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» (звільнився у серпні 2025 року). Під час зустрічей Віктор Григорович розказував про виникнення хвороб, спричинених неправильним харчуванням і рекомендував дотримуватися трьох принципів здорового харчування: помірність, різноманітність, збалансованість.

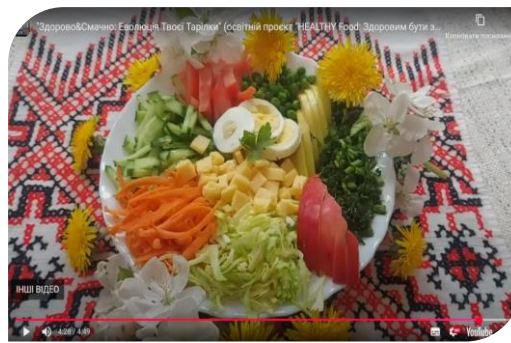
За ініціативи заступника директора з виховної роботи Орлівського навчально-виховного комплексу Олени ТУРОК проведено тренінгові заняття «Здорове харчування – здорове життя», головною метою, яких було розвинути навички визначати калорійності страв для формування грамотного підходу до складання свого меню, розробити власні рецепти здоров'я. Класні керівники Орлівського навчально-виховного комплексу взяли участь у квесті «Тарілка здорового харчування». Під час квесту педагоги створювали власну «тарілку харчування», розгадували кросворди, грали в ігри «Корисно, смачно-несмачно», виконували руханку на



свіжому повітрі. Учителі Дігтярівського навчально-виховного комплексу брали участь у засіданні круглого столу «Ми за здорове харчування», вернісажі корисних порад «Що я обираю замість фаст-фуду?».

Після підготовчого етапу мініпроєкту заступники директорів з виховної роботи закладів освіти громади вирішили створити свою «тарілку здорового харчування», яка пройшла етап еволюції і стала, за наслідками навчання, абсолютно новою.

Було прийнято рішення приготувати особливий овочевий салат з характером – «Вітамінна бомба».



Його яскравий, дещо пікантний смак чудово освіжає, а легка текстура робить його ідеальним доповненням до будь-якої страви, або як самостійний перекус. Легко і ароматно! Максимум користі та задоволення! Кожен учасник, додав окрім своєї частинки ще й гарний настрій – вийшло корисно і смачно!

Завершився проєкт рефлексією – педагоги писали на намальованих долоньках, що вони «покладуть» у свою тарілку здорового харчування.

Участь у проєкті спонукала багатьох педагогів і не тільки замислитись над власним здоров'ям, над тим, що здорове харчування – не тимчасовий модний виклик, а нагальна

потреба для кожної людини. Адже те, що ми їмо, безпосередньо впливає на наш моральний стан, нашу активність та нашу здатність радіти цьому життю.

Тож, намагайтеся споживати корисні продукти щодня! Готуйте і смакуйте!



**БУДЬТЕ ЗАВЖДИ ЗДОРОВІ ПІД
МИРНИМ НЕБОМ УКРАЇНИ!**