МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 СТ. ЗЕЛЕНЧУКСКОЙ ИМ. В.В.БРЕСЛАВЦЕВА»

□□□□□ □ □□□□□□□□□□ «□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□»

21 ноября-25 ноября 2022 года.

В целях формирования у детей и подростков устойчивой мотивации здорового образа жизни, повышения компетентности участников образовательного пространства в области здорового рационального питания, а также формирования культуры здорового питания обучающихся в с 21 по 25 ноября 2022 года в школе проводилась «Неделя школьного питания».

В понедельник , 21.11.2022 года, состоялось открытие недели. В рамках проведения «Недели школьного питания» проводилось «Онлайн-анкетирование для учащихся по здоровому питанию на платформе https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe95N9-x2QKgR8PtTeSth54NcjDw-uEpxIvB8q1dUrEf3Xssg/viewform

Библиотекарь Титова Е.Н. подготовила выставку на тему : «О здоровом питании». На ней были представлены книги с полезной информацией о том, какие пищевые привычки идут на благо здоровью и красоте, а какие вредны и опасны, как правильно построить свой рацион, чтобы он был вкусным, сбалансированным и не вел к избыточному весу. Приведены практические рекомендации по правильному приготовлению и употреблению пищи, по сочетанию разных продуктов. Даны рецепты блюд, наиболее полезных для здоровья человека.

Среди учащихся 1-4 классов был проведен конкурс рисунков «Овощи и фрукты- полезные продукты». К данному конкурсу дети отнеслись творчески. Они нарисовали с помощью красок, фломастеров очень яркие и красочные рисунки. Дети в своих работах отобразили свои знания о правильном питании, каким оно должно быть, зачем нам нужно правильно питаться. По результатам конкурса были определены победители.

Обучающиеся 5-11 классов создавали буклеты, памятки, стенгазеты на тему : «Здоровое питание- залог здоровья».

Классный руководитель 1 «Б» класса Добрянская Л.Х. организовала родителей и детей онлайн-флешмоб « По маминому рецепту». 1-4 классах прошли разнообразные мероприятия в рамках недели: в 4 «Б» классе час полезных знаний « Как питаемся-так и улыбаемся». Не только о

здоровой и полезной пище был разговор. Была затронута тема о том, что вредит нашему здоровью – это любимые продукты всех школьников: чипсы, сухарики, жевательные резинки и газированные напитки. Активность учащихся на разных этапах была высокой, психологическая атмосфера - доброжелательной. В 1 «А» классе состоялось путешествие «Секреты здорового питания». Дети познакомились с главными источниками витаминов - фруктами, овощами и ягодами, узнали о их значении для организма человека. В 4 «А» классе урок общения «Секреты здорового питания». Эта тема как никакая другая очень тесно связана со здоровьем каждого ребёнка. При выборе формы проведения (занятие с элементами творческой мастерской) учитывались индивидуальные особенности каждого. Не все ребята свободно могут высказать своё мнение, обыграть предложенную ситуацию, но все могут поучаствовать в игре, все получат дополнительную информацию по теме. Для развития памяти, мышления были использованы следующие задания: отгадывание загадок, ответы на поставленные вопросы, игра «Полезно-вредно», игра «Советы». Во

2 «А» классе прошла беседа «Здоровое питание-залог здоровья». Хубиева Л.С. рассказала об основных принципах здорового питания, о необходимых человеку питательных веществах и витаминах, о связанных с неправильным пищевым поведением заболеваниях, о правильном режиме приема пищи.

В продолжение беседы о питании, школьникам было предложено рассказать о своем завтраке. В результате выяснилось, что большинство ребят не завтракают дома, либо не употребляют в пищу здоровую еду, а сидят на «сухомятке». Затем вместе обсудили, что надо изменить, чтобы завтрак не подрывал здоровье, а поддерживал его. Классный руководитель 3 «Б» класса Кульгавская Н.В. провела красочный праздник «Как хлеб на стол попал». Дети показали весь процесс появления хлеба из маленького зёрнышка, рассказали о том, как люди хлеб выращивали раньше и как выращивают сейчас, какие умные машины придумали люди в помощь себе. Познакомили с профессиями людей, которые для

нас выращивают х леб. Оказывается, русский народ придумал много

пословиц о хлебе. Смысл этих пословиц обсудили.

В 7 «А» классе проведен классный час «Питание и здоровье». На классном часе были заслушаны проекты о вреде «фаст-фудов», выявили факторы, отрицательно влияющие на организм человека. Далее учащимися была выстроена пирамида из полезных продуктов , без пищевых добавок. Был проведен «Мозговой штурм» - отгадывание загадок. Провели тест «Правильно ли ты питаешься?»

Пришли к выводу, что здоровое еда – это здорово! Для организма ребёнка нужно горячее питание. Здоровое питание- отличная учёба !Заботится о своём здоровье нужно сейчас!

В 7 «Б» классе был проведен час общения на тему «Здоровое питание- залог здоровья». Мероприятие соответствовало возрастным и психологическим особенностям учащихся, прошло на высоком эмоциональном подъеме. В процессе мероприятия ребята узнали о том, что питание школьника должно быть сбалансированным и для здоровья детей важнейшее значение имеет соблюдение режима приема пищи.

Классный руководитель 10 класса Байрамкулова Х.Ю. провела беседу «Правильное и рациональное питание» с целью формирования здорового образа жизни посредством изучения принципов правильного питания. Ребята ознакомились с правилами и рационом здорового питания, узнали о калорийности различных продуктов.

В 6 «Б» классе Нечепуренко Л.Г. провела информационный час «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Час проводился с целью сформировать у школьников представление о здоровом образе жизни, повышения уровня информированности обучающихся о рациональном питании.

В 9 «Б» классе, классным руководителем Онищенко Л.А. был проведен, устный журнал на тему: «Правильное питание – залог здоровья!»
Цель: - ознакомление обучающихся о необходимости:
полноценного питания, в подростковом возрасте;
употребления в пищу доступных и разнообразных продуктов;
соблюдения режима питания; горячих школьных завтраков.
Входе мероприятия ребята познакомились с особенностями питания в подростковом возрасте, разобрали как грамотно составить рацион питания на день. Познакомились с видами витаминов и их ролью в жизни человека.

Составили несколько меню включающее завтрак, обед, полдник и ужин, с учетом возрастных особенностей. В конце занятия подвели итог « Каким должно быть

правильное питание в подростковом возрасте.

В 9 «А» классе Хубиева Р.С. провела Круглый стол «Секреты здорового питания».

Занятие было проведено в форме круглого стола. Данная форма работы обеспечивает работу всего класса, и в тоже время дает каждому ученику проявить себя. Выбранные мною методы соответствовали задачам занятия, характеру и содержанию выбранного материала, уровню знаний, умений и навыков учащихся. Дети читали стихи, смотрели видео «Полезное - неполезное», объясняли смысл пословицы, заранее готовили сообщения о влиянии вредных веществ на организм человека.

Зверева Т.В. классный руководитель 8 «Б» класса в рамках недели организовала в классе устный журнал «Здоровое питание». Мероприятие нацеливала детей на здоровый образ жизни. Каждая страница журнала содержала загадки, пословицы, игры. Ребята узнали о полезных свойствах витаминов, молоке и молочных продуктах, о правилах гигиены, принципах здорового питания. В конце мероприятия ребята приготовили витаминные салаты, а для учителей школы витаминные букеты.

Так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Именно с этой целью организовали онлайн-фотовыставку «Здоровое питание в нашей семье». Ребята показали, как они совместно с родителями готовят ужин. И какие полезные блюда подают на стол.

В 8 «А» классе прошел час общения «Культура питания: древняя и современная». Была представлена информация об истории открытия, о значении и влиянии на организм витаминов. Была показана тематическая презентация, после окончания информационного блока каждому участнику была предоставлена возможность с закрытыми глазами попробовать определить продукт, назвать витамины, которые в нем находятся.

Фото проведенных мероприятий размещены на сайте школы .