

В соответствии с письмом Министерства образования Ставропольского края от 05.12.2023г. №05-22/18963 «О проведении «Недели здорового питания», во исполнение Протокола заседания Оперативного штаба Министерства просвещения Российской Федерации по организации горячего питания от 01 декабря 2023 года, в целях формирования у детей и подростков ценностного отношения к основам культуры питания, расширения знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни, предупреждения заболеваний и сохранение здоровья школьников педагогами ОУ, согласно плану, проведены ряд мероприятий.

11.12.2023г., 14.12.2023г - Классные часы на тему:

- «Какие продукты укрепляют иммунитет» (1-4 классы);

- «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника» (5-9 классы, ГПО)

Ответственные: Классные руководители

На классных часах ребята узнали о правилах здорового питания, про питательные вещества, которые необходимы организму человеку, что такое рациональное питание, как соблюдать правильный рацион, что укрепляет иммунитет. Учащиеся 5-9, ГПП классов - углубили свои знания о правильном питании, формировали принципы правильного питания, личностного самоопределения. Вспомнили, что значит «здоровое питание» и повторили распорядок дня современного школьника.



Занятия в начальных классах



Занятия в старших классах

12.12.2023г. - Анкетирование обучающихся

Ответственные: Педагоги-психологи

Педагоги – психологи провели анкетирование с целью выявления знаний и «пробелов» по теме для дальнейшей работы в этом направлении. А также выяснили, какие любимые блюда у детей, как они относятся к фаст фуду.



11.12.2023г. - 15.12.2023г. - Конкурс национальных рецептов «Вкусная и здоровая пища»

Ответственные: учителя ОСЖ

Пребывание ребенка на кухне способствует развитию его воображения, росту интереса к домашним делам. В дальнейшем ребенок будет стараться стать более самостоятельным, помогать, радовать и делать приятное родным и близким. Ребята выяснили, где и как растут различные овощи, узнали, какая польза содержится в овощах, способы обработки овощей и технику безопасности работы на кухне. Вместе с родителями обучающиеся нашли информацию о пользе овощей, так необходимых для роста и ума. Подготовили для конкурса рецепты приготовления борща. В конкурсе не было победителей, все рецепты были интересны и оригинальны. В кабинете СБО все вместе приготовили и продегустировали борщ классический.



12.12.2023г., 13.12.2023г. - Составление буклетов «Здоровое питание – залог здоровья» (5-9 классы, ГПП)

Ответственные: Воспитатели

При изготовлении буклетов, дети задавали интересующие вопросы, придумывали иллюстрации, подбирали материал. Разобрали с воспитателями многочисленные пословицы о пользе овощей. Некоторые внесли в буклеты. Были сделаны выводы, о их пользе для роста и развития детей.

**Какие питание
относительно Какое питание
относится к здоровому?**



«Не увлекайся, но оказывай должное внимание»



Перекусы в районе школьных, такие как недостаток овощей или избыток сахара, оказывают негативное влияние на их память. Неправильное питание школьников губительно сказывается не только на их здоровье, но и на результаты учебы. Поэтому, если детей учат читать и писать, их надо учить что и сколько надо кушать. Чтобы правильно питаться нужно выполнять два условия:

УМЕРЕННОСТЬ И РАЗНООБРАЗИЕ



Несколько советов как сделать меню более правильным:

1. Главное- не переедайте
2. Воздерживайтесь от жирной пищи, остерегайтесь жирного и соленого.
3. Ешьте в одно и то же время.
4. Ешьте свежеспротомленную пищу, которая соответствует потребностям организма.
5. Сладостей тьмаки, а здоровые одно. Пейте сладких фруктовых соков, пейте свежесжатый сок или воду.
6. Во вторые блюда всегда добавляйте свежее или отварные овощи.
7. Ешьте как можно больше фруктов.
8. Всё тщательно пережевывайте, глотайте не спеша.

Цель:

- расширить свои знания о правильном питании как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- Сбор информации по проблеме правильного рационального питания школьников.
- Выяснить какие продукты наиболее полезны и необходимы.
- Разработка советов для правильного питания школьников.

Так как? Вы ещё не убедились, что стоит прилагать усилия, и научиться питаться иначе? Пища, из которой складывается день за днем наш рацион, очень важна для нашего здоровья. Когда вы знаете какие пища полезна для организма, то сами делаете правильный выбор.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слово «Витамин» придумал американский ученый, биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна нам жизненно необходимо. Соедините слово «амин»- жизнь с «амин»- получилось слово **ВИТАМИН**.



12.12.2023г. - Конкурс рисунков «Картинки-витаминки» (1-4 классы)

Ответственные: Воспитатели

После проведенных бесед и рассказов, ребята сделали выводы и свое отношение к проблеме здорового питания выразили в рисунках. Лучшие работы разместили в классных уголках.



11.12.2023г. Выставка книг «Здоровое питание»

Ответственный: Библиотекарь

На выставке дети познакомились с книгами и журналами рецептов. Узнали какие книги можно взять в библиотеке о здоровом питании. Какие книги помогут расширить знания о полезных свойствах овощей, о необходимости витаминов в пище, в каких получить представления о правильном питании.



Проведенные мероприятия формируют:
- целостное представление о здоровом питании школьников;

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №17»
ПОСТ-РЕЛИЗ
«Неделя здорового питания» – 2023г.

- побуждают детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью;
- расширяют знания детей о здоровом образе жизни, роли правильного питания;
- вырабатывают на основе этих знаний необходимые навыки и привычки норм питания.

Фотоотчет, разработки классных часов и мероприятий вы можете найти на сайте школы в разделе Лента новостей https://svet17.ucoz.ru/load/lenta_novostej/lenta_novostej/158

15.12.2023г.

Подготовила:
педагог-организатор: Костина Т.А.