

СПРАВКА

о проведении внеклассного мероприятия по формированию привычки здорового питания «Вредная пятерка, полезная десятка»

18 января 2024 года в Красногорьевской ООШ №23 для учеников 5-6 классов было проведено мероприятие «Вредная пятерка, полезная десятка»

Цель: углубить представление детей о рациональном питании; продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни, побуждать детей к бережному отношению к своему здоровью.

По свидетельству врачей сегодня основные заболевания школьников - гастриты и анемия, и это напрямую связано с качеством питания детей. В форме классного часа учащиеся обсудили вопросы здорового питания, выявили пятерку самых вредных и полезную десятку продуктов для человека. Правильное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни. Надеемся, что наши ребята будут заботиться о своем здоровье и при этом помнить русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши – плачем».

Час общения начался с мини-лекции «Вредная пятерка». После лекции прошла беседа по теме «Что вредно и что полезно», в конце которой дети сделали вывод, «от того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие и правильное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни».

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. После беседы провели игру «Полезная десятка». Дети по описаниям этих продуктов, угадывали, о чем идет речь.

В конце мероприятия ребята сами сделали вывод, что во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым и вести активный здоровый образ жизни!

