**Акция: «Здоровое питание- активное долголетие»**

Информация

о проведении тематического часа «Секреты правильного питания»

в Садовой СОШ 02.03.2019 г.

Садовая СОШ подключилась к Всероссийской акции «Здоровое питание- здоровое будущее».

Акция реализуется в рамках движения «Сделаем вместе!» и проекта партии «Единая Россия» «Здоровое будущее». Главная задача акции - сформировать потребность в здоровом, активном образе жизни у школьников и их родителей.

В рамках партийного проекта педагоги Садовой СОШ занимаются пропагандой правильного питания и здорового образа жизни. Чем же мы можем помочь своим ученикам в их нелегком труде познания окружающего мира? Прежде всего, обеспечить им оптимальный распорядок дня и здоровое полноценное питание, а также научить питаться правильно

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Сейчас готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Поэтому в школе была проведена акция «Здоровое питание- здоровому поколению»,

в рамках которой были проведены следующие мероприятия с 27.02-02-03.2019 г.

Пища, которую съедает в течение дня человек, должна восполнять энергозатраты его организма.

У подростков они немалые – ведь вы  растете, в ваших организмах  происходят сложнейшие функциональные перестройки.

Но в каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния [здоровья](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffevt.ru%2Fpubl%2Fzdorove_studenta%2F22-1-0-328).

Рацион и режим питания подростка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников.

Питание во время болезни отличается от питания в обычное время.

Учитель биологии З.А.Агуева 27 февраля в увлекательной форме в 9 и 11 классах провела тематический урок " Основа правильного питания" в рамках которого каждому школьнику был представлен на выбор рацион питания. Большинство ребят выбрали полезные продукты – в основном, фрукты.  Среди учащихся также проведен практикум по изучению влияния продуктов питания и типов физической нагрузки на организм и продолжительность жизни.

Старшеклассники рассказали ученикам 5 и 6 классов об основах правильного питания и ведения здорового образа жизни.

Классовод 4 класса М.М.Халилова свой тематический час : «Секреты правильного питания» провела в школьной столовой. Ребята получили богатую информацию о качественных и некачественных продуктах. Также провели игры: «Свари борщ», «Твой завтрак», «Твой выбор продуктов».

Ребята сделали вывод: Все, что смотрится красиво и заманчиво- не полезно.

Все, что кажется вкусно- может быть вредным для здоровья.

Классовод 1 класса Г.И.Акаева провела классный час на тему: «Страна здорового питания».

На мероприятие была приглашена Замира Халилова- школьный повар.Учащиеся в ходе классного часа побыли на пяти станциях: «Фрукты. Ягоды. Овощи», «Загадочная», «Творческая», «Словесная», «Познавательная». Дети узнали о витаминах « А». «В», «С», «Д».

С детьми были организованы игры: «Собери слово», «Отгадай».

Замира Халилова провела беседу о гигиене питания.

Первоклассники узнали о полезном здоровом питании.

Учитель ИЗО А.А.Далгатова организовала выставку рисунков, буклетов посвященных правильному питанию в 5-7 классах. Активность проявили учащиеся всех средних классов.

В 7 классе проведен классный час на тему «Питание и здоровье ».

Классный руководитель С.И. Абусалимова рассказала о всевозможных добавках в современных продуктах питания и  влиянии этих добавок на организм.

Учащиеся посмотрели интересную красочную презентацию, после которой  поняли, насколько могут быть опасны те любимые  лакомства, которые часто  покупаются не только самими детьми,  но и их родителями. Учащиеся еще раз вспомнили о пользе  молока и необходимости его регулярного потребления для полноценного развития  растущего организма.

Насыщенный информацией классный час завершился вопросом: «Что  выбираете Вы?!» Учащиеся выбрали: «ЗДОРОВЬЕ!».

З.Г.Мурзаева-классовод 3 класса провела мероприятие на тему «Секреты здорового питания». Все учащиеся были в костюмах овощей и фруктов. Учащиеся получили советы не только от учительницы , но и от Карлсона (сказочный персонаж).Учащиеся рассказали о полезности овощей и фруктов. Была организована игра «Что полезно и что вредно». Учащиеся еще раз вспомнили о пользе  фруктов, ягод и овощей и необходимости их регулярного потребления для полноценного развития  растущего организма.

Учащиеся узнали, что проблема здорового питания детей является главной на сегодня.   Некачественные продукты, отсутствие знаний у учащихся о полноценном питании приводит к развитию хронических заболеваний пищеварительной системы и других систем органов в детском возрасте.