

2 декабря во 2 «А» и 3 «Ж» классах прошло мероприятие «Здоровое питание» и носил просветительский, профилактический характер, был направлен на формирование правильного здорового питания. Учащиеся получили новые интересные сведения о здоровом питании и сделали для себя выводы - недостаточное поступление питательных веществ в школьном возрасте вызывает повышенную утомляемость школьника, снижение успеваемости, повышает риск простудных заболеваний, питание должно содержать полезные продукты, а так же, для организма ребенка необходимо горячее питание.

Ребята участвовали в сценке «Здоровье в саду и на грядке», читали стихи, разгадывали загадки, играли в игры: «Ответь на вопросы», «Приготовь традиционные русские блюда, как борщ и гречневая каша»

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. Так же узнали, что при составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием. Но 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.

