

Учащаяся 8 класса С. В. МОУ Широковская ООШ в рамках акции «Здоровое питание школьников» провела несколько мероприятий по данной теме с ребятами начальной школы, основной школы и родителями.

Виктория проводила внеурочные занятия для учащихся 1-4 классов, 5-9 классов, родительское собрание. На занятиях она применяла активные формы работы, вовлекла учащихся, родителей и педагогов в обсуждение вопросов о здоровом питании. Мероприятия прошли интересно, живо. Все участники получили полезную информацию о том, как правильно питаться.

Всего участников-80 человек.

В начальных классах С. В. провела интерактивный урок «Секреты правильного питания», участвовало -27 человек, 12 апреля 2022 г.

Ребята 1-4 классов познакомились с понятием здорового образа жизни, с секретами правильного питания, с правилом светофора: зелёный цвет-это те продукты, которые можно есть каждый день; жёлтый цвет- это продукты, которые можно есть в небольших количествах, или не каждый день; красный цвет- это вредные продукты, которые лучше вообще не есть. Также, ребята поиграли в игру, закрепили правило светофора; отгадывали загадки. В конце занятия учащиеся пришли к выводу, что правильное питание необходимо для детского организма.

В основной школе прошёл урок «Я - то, что я ем», участвовало -33 человека, 08 апреля 2022 г.

Учащиеся 5-9 классов узнали, почему и как нужно заботиться о своём здоровье, а также, о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание. Познакомились с правилами питания, научились рассчитывать индекс массы тела (ИМТ). И в конце занятия получили домашнее задание: 1.Подготовить рекламу полезного продукта питания или блюда (это может быть рисунок, стихотворение, мини- проект, мини- презентация). 2.Рассчитать ИМТ родных.

Родительское собрание «Правильное питание-залог долголетия», 20 человек, 21 апреля.

На родительском собрании рассказала о правильном питании, раскрыла основные принципы питания в пожилом возрасте, продемонстрировала пирамиду питания, разработанную диетологами, вовлекла родителей в творческую работу по составлению полезного меню на завтрак, обед и ужин.



**На занятии в начальной школе «Секреты здорового питания»**



**На занятии в 5-9 класс «Я то, что я ем»**



**На родительском собрании «Правильное питание – залог долголетия»**