

ПРЕСС-РЕЛИЗ

**«Здоровье — это то,
что люди больше всего
стремятся сохранить
и меньше всего берегут»
Ж. Лабрюйер**

В первые дни ноября, каникулы и час общения «Путешествие в страну Правильного питания».

Здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Один из главных факторов, определяющих наше здоровье - это питание.

В рамках Программы «Правильное питание здорового поколения» по совершенствованию организации питания и формирования культуры здорового питания обучающихся 1-11 классов в МБОУ «Лицей № 1» в 2018-2019 учебном году был проведен час общения «Путешествие в страну Правильного питания».

Цель:

- раскрыть принципы правильного питания, создать условия для формирования навыков здорового питания; сформировать у обучающихся представление о правильном питании, как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- привлечь внимание обучающихся к проблеме питания;
- расширить знание обучающихся о правильном питании;
- формирование навыков правильного питания;
- развитие творческой активности обучающихся;

В мероприятии приняли активное участие обучающиеся 2 Б (классный руководитель В. М. Давыдова). Инновационной формой проведения часа общения «Путешествие в страну Правильного питания» была выбрана квест-игра. Она позволила обучающимся познакомиться с правилами здорового питания; со значением питания для организма человека, со значимостью и вредом некоторых продуктов для здоровья человека.

В ходе игры-путешествия по станциям «Завтрак», «Обед», «Полдник», «Ужин» ребятам пришлось применить свой жизненный опыт и знания о питании. С большим интересом обучающиеся на каждой станции выполняли задания познавательного и развивающего характера.

Во время выполнения заданий обучающиеся узнали, что правильное питание подростка - важнейшее условие его нормального роста, развития и обучения, залог здоровья, в то время как в рейтинге любимых продуктов у подрастающего поколения ведущие места

занимают чипсы и сухарики, картофель, сладкие газированные напитки, некоторые молочные продукты (мороженое, сладкие сырки). В ходе общения учащиеся смогли ответить на поставленные вопросы: Что значит правильно питаться? Какие продукты полезны, а какие вредны? В чём заключаются принципы здорового питания?

Полученные знания помогут подросткам ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные, правильно оценивать и составлять свой режим питания.

Главный вывод, который сделали для себя обучающиеся - неправильное питание, употребление продуктов, содержащих пищевые добавки, может стать причиной многих заболеваний!

Главная задача подобного часа общения состоит в том, чтобы он приносил детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание сохранить своё здоровье как главную ценность человека.



