

25 января в нашей школе стартовала Всероссийской Акции «Здоровое питание школьника» в рамках движения «Сделаем Вместе».

Цель проекта сформировать у учащихся правильное представление о здоровом питании и научить составлять сбалансированный рацион.

Правильное питание оказывает огромное влияние на здоровье детей и подростков способствует нормальному протеканию процессов роста и развития, обмена веществ,



Акция «Здоровое питание школьника»

социальная акция, задача которой - сформировать потребность в здоровом питании и ведении активного образа жизни у школьников и их родителей

укреплению иммунитета, помогает справляться с умственной и физической нагрузкой. Следования принципам здорового питания служит хорошей профилактикой множества заболеваний. Народная мудрость гласит: «Береги здоровье смолоду». Грамотный подход человека к выбору пищи, составлению рациона, необходимо формировать уже в школьном возрасте. От этого зависит здоровье конкретного человека, ее будущих поколений и здоровье нации.

Задачи проекта: провести уроки для учащихся 9- 11 классов об особенностях здорового питания, а также о возможных последствиях связанных с нарушением питания; организовать практическое занятие с учащимися 9 -11 классов, провести расчёты собственного рациона, проанализировать и скорректировать его; подготовить отчёт об особенностях питания в семьях старшеклассников и о семейных традициях; с помощью лидеров из 9 -11 классов провести занятия по здоровому питанию для учащихся 5 - 7 классов; организовать практикумы для детей 5 - 7 классов, провести расчёты их рациона, проанализировать и скорректировать его.

Лидеры Акции - учащиеся 10 «А» класса Доронина Юлия, Елховский Игорь, Смадикова Наталья, Софронов Андрей, кураторы - Иванова Светлана Сергеевна, Мирошниченко Татьяна Викторовна. Победители проекта на федеральном уровне будут награждены бесплатной путёвкой МДЦ «Артек».

Пожелаем удачи нашим лидерам!