

Классные часы «Основы здорового питания»



В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», и в целях повышения уровня информированности о принципах здорового питания

С 12 по 18 октября в гимназии прошли классные часы «Основы здорового питания».

Важнейший период жизни человека – школьный возраст, пора от 7 до 17(18) лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития.

Не для кого ни секрет, что в сохранении и поддержании здоровья человека ведущая роль принадлежит здоровому образу жизни.

Если взять сумму факторов, влияющих на образ жизни, то питание составляет 50%.

Проблемы с организацией питания характерны для большинства школьников. Ребенок в этом возрасте становится более самостоятельным, в том числе при выборе пищи, ослабевает родительский контроль за питанием, растет роль окружающей среды в формировании вкусовых предпочтений (фактора рекламы, примера сверстников и пр.). Здоровое питание школьника предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

Здоровое питание — питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний.

Эти и другие вопросы обсуждались на классных часах.

Классный час во 1а классе
«Питайтесь правильно!»,
классный руководитель Шевчук Ольга Николаевна



Классный час во 1б классе
«Здоровое питание», классный руководитель
Бирюкова Любовь Сергеевна



Классный час во 2в классе
«Будь здоров!»,
классный руководитель
Луцык Оксана Владимировна



Классный час в 3а классе
«Правила питания»,
классный руководитель
Бирюкова Любовь Сергеевна



Классный час в 4а классе
«Как правильно питаться»,
классный руководитель
Голубева Людмила Владимировна



Классный час в 4в классе
«Мой режим питания»,
классный руководитель
Казбулатова Карина Рустамовна



Классный час в 5б классе
«ЗОЖ и питание»,
классный руководитель **Боброва Алена Анатольевна**



Классный час в 5г классе
«Правильное питание – основа ЗОЖ»,
классный руководитель **Рябова Екатерина Васильевна**



Классный час в 6б классе

«ЗОЖ»,

классный руководитель **Исламова Светлана Шаукатовна**



Классный час в 9а классе

«Режим питания»,

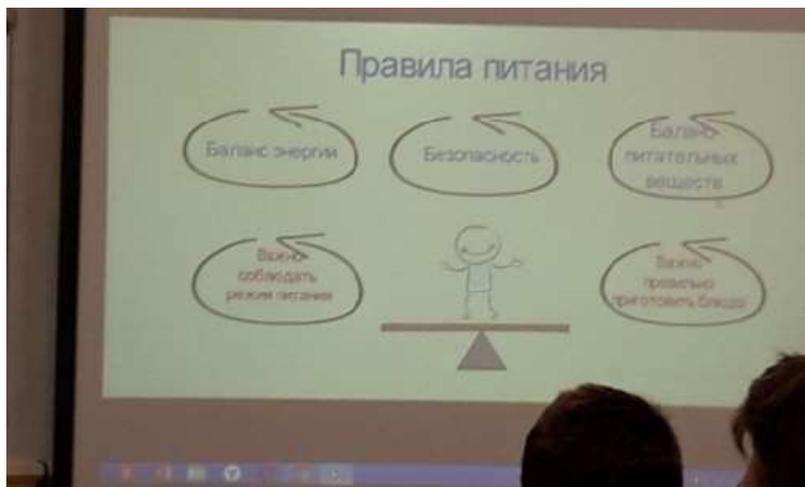
классный руководитель **Менлакаева Акбике Зиявна**



Классный час в 8б классе
«Питание – залог здоровья»,
классный руководитель
Форысь Юрий Юрьевич



Классный час в 9б классе
«Баланс энергии»,
классный руководитель **Николаева Венера Сергеевна**



Классный час в 9г классе
«Урок здоровья»,
классный руководитель
Новикова Юлия Евгеньевна



Классный час в 11а классе
«Правильное питание»,
классный руководитель
Шарифьянова Сагара Владимировна



Социальный педагог по здоровьесбережению Луцык О.В.