

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

**ПОДПРОГРАММА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
« ШКОЛА - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

"РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ"

Содержание программы:

Паспорт программы:.....3

Пояснительная записка:.....5

Содержание программы:.....

Направление " Рациональное питание школьников, как одно из условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся".....16

Программа " Разговор о правильном питании"

Ожидаемые результаты программы: 72

Социокультурное пространство.....

Литература:75

Приложение77

Положение об общешкольном конкурсе «Самый здоровый класс» 34

Положение об общешкольном конкурсе «Спортсмен года» 79

Паспорт программы:

Наименование программы	Подпрограмма школьной подпрограммы «Школа – территория здоровья» «Разговор о правильном питании»
Авторы	Тарамалы Юлия Олеговна , заместитель директора по ВР муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней школы № 9 с углубленным изучением отдельных предметов»; Галиновская Яна Владимировна , учитель биологии и химии, ответственный за реализацию программы «Школа- территория здоровья»
Руководитель программы	Зоя Николаевна Туценко , директор МБОУ «СШ № 9 с УИОП»
Организация заявитель	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «средняя школа № 9 с углубленным изучением отдельных предметов» 628600 г. Нижневартовск, Комсомольский бульвар, 3 тел. 248071 факс (3466) 247982
География программы	МБОУ «СШ № 9 с УИОП»
Целевые группы	Учащиеся школы в возрасте от 7 до 17 лет
Сроки выполнения программы	2022-2027 учебный год (5 лет)
Вид подпрограммы	целевая (деятельность, направленная на пропаганду здорового питания значимого для жизни обучающихся школы)
Гипотеза	При сформированности здоровых «привычек» и культуры питания у обучающихся существенно улучшится состояние их здоровья.
Критерии здоровьесберегающей деятельности	- Мотивы питания детей исходя из возрастных особенностей; - социальная обусловленность питания; - оценка полезности обучающимися тех или иных продуктов.
Цель программы	формирование у обучающихся навыков рационального питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
Задачи программы	- Формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - создать условия для освоения детьми практических навыков рационального питания; - формировать представления о социокультурных аспектах питания, как составляющей общей культуры человека;

- информировать обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания.

Краткое содержание программы

В ходе программы предполагается:

- 1.** создать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- 2.** установить тесную связь с медицинскими учреждениями города по вопросам профилактики заболеваний пищеварительной системы;
- 3.** содействовать формированию у учащихся социально позитивных потребностей и установок построения своей жизнедеятельности;
- 4.** сформировать навыки рационального питания, как одного из условий сохранения здоровья обучающихся;
- 5.** проводить разъяснительную работу с родителями (законными представителями) о необходимости организации рационального питания школьников;

Пояснительная записка

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым».
Ж.-Ж. Руссо

В школьный период у ребенка продолжают процессы роста и созревания, наблюдается сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным формированием взрослого человека. К особенностям подросткового возраста относится и значительное умственное напряжение учащихся, которое за последние годы существенно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ. В связи с этим организм школьника испытывает повышенные нагрузки, связанные с большим расходом энергии.

Поэтому обеспечение школьников рациональным полноценным питанием является одним из ведущих условий их правильного гармоничного развития и сохранения здоровья.

Под рациональным питанием понимается такое питание, когда пища полностью удовлетворяет возрастным пластическим, энергетическим и другим потребностям развивающегося организма. Для детей школьного возраста эти потребности во многом определяются возрастом, полом, условиями жизни, видом деятельности. Особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное поступление полноценного белка. В рационах детей школьного возраста белки животного происхождения должны составлять не менее 50 % от общего количества белков рациона. При дефиците белка животного происхождения у детей нередко отмечаются нарушения функции коры головного мозга, легко возникает переутомление, снижается работоспособность, ухудшается успеваемость.

Детям школьного возраста необходимы полноценные жиры, в основном, сливочное и растительное масло. При этом жиры растительного происхождения должны составлять до 20 % от общего их количества в рационе.

Потребность в углеводах у детей школьного возраста относительно выше, чем в другие возрастные периоды, и зависит от возраста, состояния обменных процессов, уровня физического развития и в значительной степени от умственной и физической нагрузки.

При организации питания школьников необходимо следить за достаточным использованием таких продуктов, как мясо, рыба, яйца и особенно молока и молочных продуктов. Они должны входить в рацион ребенка ежедневно и в достаточных количествах. Учащимся также необходимы свежие овощи и фрукты, являющиеся богатыми источниками минеральных солей, витаминов.

Для правильного развития, сохранения высокой работоспособности большое значение имеет соблюдение режима питания. Срывы в режиме: удлинение или укорочение интервалов между едой часто приводят к нарушению аппетита, а систематическая еда без аппетита вызывает расстройства работы органов пищеварения, способствует развитию ряда хронических заболеваний, в частности, гастрита, энтерита, колита (продолжительность приема пищи должна составлять не менее 15-20 минут).

Все это должно учитываться при составлении расписания уроков и планировании продолжительности перемен администрацией школы.

Питание должно быть сбалансированным, то есть, чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Система организации питания в школе ставит перед собой следующие задачи: обеспечить учащимся полноценное горячее питание; следить за калорийностью и сбалансированностью питания; прививать учащимся навыки здорового образа жизни; развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни; формировать культуру питания и навыки самообслуживания

Гипотеза:

При сформированности здоровых «привычек» и культуры питания у обучающихся существенно улучшится состояние их здоровья.

Цель программы:

формирование у обучающихся навыков рационального питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи подпрограммы:

- Формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- создать условия для освоения детьми практических навыков рационального питания;
- формировать представления о социокультурных аспектах питания, как составляющей общей культуры человека;
- информировать обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания.

Направление « Рациональное питание школьников, как одно из условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся»

Основания для разработки подпрограммы:

Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
Концепция охраны здоровья детей в Российской Федерации на период до 2020 года;

Рациональное питание базируется на трёх основных принципах, заключающихся в следующем:

- обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
- удовлетворение физиологической потребности организма в определённых пищевых веществах;
- соблюдение режима питания, включающего количество приёмов и распределение пищи по приёмам в течение дня, время приёма пищи в течение суток, интервалы между приёмами пищи, время, затрачиваемое на приёмы пищи, интервал между последним и первым приёмами пищи (от 10 до 12ч).

В рамках реализации данной подпрограммы проводится ряд мероприятий, способствующих реализации поставленных целей:

- совершенствование существующей системы организации питания в образовательном учреждении;
- переоснащение высокотехнологичным оборудованием пищеблока школьной столовой;
- обеспечение учащихся школы полноценным сбалансированным питанием с целью снижения заболеваемости;
- увеличение охвата учащихся всеми видами питания;
- формирование культуры и навыков здорового питания;
- обучение школьников и родителей основам знаний здорового питания, культуре питания

Критерии здоровьесберегающей деятельности:

- Мотивы питания детей исходя из возрастных особенностей;
- социальная обусловленность питания;
- оценка полезности обучающимися тех или иных продуктов.

Механизм реализации подпрограммы

Для реализации Программы привлекаются администрация школы, медицинские работники, социальные педагоги, психологи, классные руководители, родители, учреждения медицинской профилактики, сотрудники школьной столовой.

Организация управления подпрограммой и контроль за ходом ее реализации

Контроль за ходом реализации подпрограммы осуществляется путем заслушивания на совещании при директоре, на заседаниях педагогического совета и родительского комитета школы ответственного за организацию питания, фельдшера школы, заместителя директора по ВР, ответственного за реализацию школьной программы «Школа – территория здоровья», членов Управляющего совета школы по результатам проверок бракеражной комиссии.

Оценка эффективности подпрограммы

Реализация Программы позволит:

- укрепить материально-технической базу пищеблока школы;
- оснастить пищеблок современным высокотехнологическим оборудованием;
- увеличить количество учащихся, питающихся в столовой;
- улучшить состояние здоровья учащихся

Программные мероприятия

Программа «Здоровое питание – здоровые дети» предусматривает мероприятия:

Проведение ежегодного текущего ремонта пищеблока;

Замена мебели в зале столовой;

Проведение комплексных проверок на пищеблоке;

Использование йодированной соли;

Использование в питании школьников хлеба и хлебобудничных изделий, обогащенных витаминами и микроэлементами;

Ожидаемые результаты реализации мероприятий подпрограммы:

Укрепление материально-технической базы пищеблока школы;

Приведение материально-технической базы столовой в соответствие современным санитарно-гигиеническим требованиям;

Увеличение охвата питанием учащихся;

Улучшение состояния здоровья учащихся

Одним из основных задач проекта «Здоровое питание учащихся» является:

привлечение родителей к решению проблем организации питания, осуществлению контроля со стороны общественности.

В рамках реализации данной программы предусмотрен просмотр фильмов «Что мы едим» выпуск газет, листовок здоровья, пропагандирующий здоровое питание.

*«Школа – территория здоровья»,
подпрограмма «Разговор о правильном питании»*

В целях пропаганды здорового питания проводится профилактическая работа с родителями. Составлены рекомендации об организации здорового питания детей школьного возраста, с которыми родители были ознакомлены на родительских собраниях.

Питание детей должно быть сбалансированным, то есть предусматривать наилучшие количественные и качественные взаимосвязи основных пищевых веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов и минеральных веществ. Любое отклонение от формулы сбалансированного питания приводит к нарушению функций организма.

Поэтому обеспечение школьников рациональным полноценным питанием является одним из ведущих условий их правильного гармоничного развития и сохранения здоровья.

Под рациональным питанием понимается такое питание, когда пища полностью удовлетворяет возрастным пластическим, энергетическим и другим потребностям развивающегося организма.

Для детей школьного возраста эти потребности во многом определяются возрастом, полом, условиями жизни, видом деятельности. Особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное поступление полноценного белка. В рационах детей школьного возраста белки животного происхождения должны составлять не менее 50 % от общего количества белков рациона. При дефиците белка животного происхождения у детей нередко отмечаются нарушения функции коры головного мозга, легко возникает переутомление, снижается работоспособность, ухудшается успеваемость.

Детям школьного возраста необходимы полноценные жиры, в основном, сливочное и растительное масло. При этом жиры растительного происхождения должны составлять до 20 % от общего их количества в рационе.

Потребность в углеводах у детей школьного возраста относительно выше, чем в другие возрастные периоды, и зависит от возраста, состояния обменных процессов, уровня физического развития и в значительной степени от умственной и физической нагрузки.

При организации питания школьников необходимо следить за достаточным использованием таких продуктов, как мясо, рыба, яйца и особенно молока и молочных продуктов. Они должны входить в рацион ребенка ежедневно и в достаточных количествах. Учащимся также необходимы свежие овощи и фрукты, являющиеся богатыми источниками минеральных солей, витаминов.

Для правильного развития, сохранения высокой работоспособности большое значение имеет соблюдение режима питания. Срывы в режиме: удлинение или укорочение интервалов между едой часто приводят к нарушению аппетита, а систематическая еда без аппетита вызывает расстройства работы органов пищеварения, способствует развитию ряда хронических заболеваний, в частности, гастрита, энтерита, колита (продолжительность приема пищи должна составлять не менее 15-20 минут).

Все это должно учитываться при составлении расписания уроков и планировании продолжительности перемен администрацией школы.

За последние три года в школе четко прослеживается рост заболеваемости детей, в т.ч. алиментарно-зависимыми заболеваниями, а также болезнями, в профилактике которых возможно эффективно использовать фактор рационального питания путём коррекции витаминной и микронутриентной недостаточности. Так заболеваемость среди детей и среди подростков болезнями органов пищеварения выросла за 3 года в 1,4 раза. Болезни эндокринной системы уменьшились в 1,6 раза.

Питание должно быть сбалансированным, то есть, чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Система организации питания в школе ставит перед собой следующие задачи:

- обеспечить учащимся полноценное горячее питание
- следить за калорийностью и сбалансированностью питания;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни;
- развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать культуру питания и навыки самообслуживания

Одним из приоритетных направлений в деятельности педагогического коллектива школы является организация горячего питания в образовательном учреждении. Для обеспечения роста и развития детей, профилактики заболеваний и функциональных отклонений, повышения работоспособности и успеваемости необходимо полноценное, сбалансированное питание.

В настоящее время в школе сложилась система школьного питания: школьная столовая обслуживается предприятием комбинат школьного питания. Вся продукция, поставляемая в школьную столовую, имеет сертификаты.

В нашей столовой большое внимание уделяется правильному хранению продуктов. В школе имеется 3 холодильника и морозильная камера, предназначенные для хранения разного вида продуктов, причем каждого вида отдельно. Их наличие помогает сохранить качество продуктов до непосредственного их приготовления.

Школьная столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Ее чистоте уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются самые лучшие средства дезинфекции. В школе работает посудомоечная машина, обеспечивающая мытье и ошпаривание посуды.

За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекцией по вине столовой.

Организация горячего питания осуществляется по двухнедельному рациональному меню, сбалансированному по жирам, белкам и углеводам. Особое внимание уделяется обеспечению школьной столовой йодированной солью. Проводится витаминизация блюд.

Одной из главных причин ухудшения состояния здоровья детей является несвоевременное питание. Недостаточное потребление белка, витаминов и других жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает иммунитет. Разрешить эту проблему можно только с помощью осуществления комплексного, программного подхода к организации здорового питания детей и подростков, основываясь на исследованиях ученых, врачей, диетологов.

Подпрограмма предусматривает проведение широкой разъяснительной работы среди детей, подростков и их родителей, организацию и проведение различных мероприятий, способствующих формированию культуры питания и осознанию роли здорового питания в жизни человека.

Проведение бесед с учащимися и их родителям по вопросам рационального питания; Увеличение охвата горячим питанием учащихся среднего звена (5-9 классы) за счет привлечения родительских средств;

Мероприятия по формированию навыков рационального питания обучающихся:

Название мероприятия	Классы	Ответственные
Классный час «Разговор о правильном питании»;	1-11 классы	Классные руководители
Дискуссия для старшеклассников «Польза и вред молока»;	10-11 классы	Учителя биологии, фельдшер школы.
Выполнения проекта «Твое здоровье на твоих устах»;	Группа учащихся 8 классов	Учитель биологии Галиновская Я.В.
Выставка-презентация «Мудрость природы», с приглашением врачей-диетологов;	1-11 классы	Учитель биологии Галиновская Я.В.
Проведение акции «День здорового питания»;	5-11 классы	Классные руководители
Проведение классных часов «Секреты здорового питания», «Ваше здоровье»;	5-11 классы	Классные руководители
Проведение игры «Контрольная закупка» по теме «Ветеринарно-санитарная экспертиза меда – гарантия качества продукта и охрана здоровья человека».	8 классы	Учитель биологии Галиновская Я.В.
Классный час «Двойная порция» просмотр кинофильма.	5-8 классы	Учитель биологии Галиновская Я.В.
Классный час « Влияние пищевых добавок на здоровье человека»	9-11 классы	Учителя биологии, фельдшер школы.
Беседа с родителями «Рациональное питание подростков»	5-11 классы.	Классные руководители
Классный час «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»	1 классы	Классные руководители

Классный час «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной»	4 классы	Классные руководители
Классный час «Рациональное питание лучше всяких диет»	3 классы	Классные руководители
Классный час «Рыба – пища для ума»	7 классы	Классные руководители, учителя биологии и технологии.
Выпуск стенгазет «Кефир – напиток здоровья», «О пользе мороженого», «Про йогурт» - Овощи и фрукты – полезные продукты	5-11 классы	Классные руководители Учителя биологии и технологии
Выставки: Выставка книг, журналов, статей о пользе правильного питания, о богатстве северной природы		Библиотекари
Создание книги - «Рецепты наших бабушек»	6 классы	Учителя биологии
Роль питания в сохранении и укреплении здоровья, о необходимых организму веществах, углеводах, белках, жирах, витаминах, минеральных веществах, воде	5-11 классы	Учителя биологии и ОБЖ
Проектная деятельность «экологическая безопасности и продукты питания»	9 классы	Учителя биологии
Конкурс «Мое меню на один день»	8 классы	Учителя биологии, фельдшер, работники столовой
Профориентационное просвещение, в рамках реализации профильного обучения ««ресторанный бизнес»)	10 классы	Учителя технологии, классные руководители 10 – х классов
Конкурс «Наше любимое семейное блюдо», в рамках профориентационной работы	5 – 6 классы	Классные руководители
Мастер класс «Сладкие роллы»	7 классы	Работники школьной столовой.

**План мероприятий по привитию
навыков и культуры здорового питания**

№ п/п	Мероприятия	Время проведения	Классы	Ответственные
1	2	3	4	5
1.	Классные часы на тему: «Культура поведения в школьной столовой»	1 раз в четверть	1-11 классы	классные руководители
2.	Родительские собрания на тему: «Рациональное питание обучающихся. Организация горячего питания», организация родительского контроля за качеством питания в школьной столовой.	в течение года (по графику)	1-11 классы	классные руководители врач – педиатр Дп № 4
3.	Классные часы на тему: «Профилактика заболеваний ЖКТ»	1 раз в четверть	1-11 классы	классные руководители фельдшер, учителя биологии
4.	Родительские собрания на тему: «Профилактика заболеваний ЖКТ.	в течение года (по графику)	1-11 классы	врач – педиатр Дп № 4
5.	Классные часы на тему: «Основы этики приема пищи»	1 раз в четверть	1-11 классы	классные руководители
6.	Родительские собрания на тему: «Пищевые отравления и инфекционные заболевания»	в течение года	1-11 классы	классные руководители врач – педиатр Дп № 4 фельдшер
7.	Классные часы на тему: «Основы правильного питания»	1 раз в четверть	1-11 классы	классные руководители
8.	Лекции на тему: «Профилактика заболеваний ЖКТ»	ноябрь март	1-11 классы	врач – педиатр Дп № 4
9.	Беседы на тему: «Этика приема пищи. Правила поведения учащихся в столовой»	ноябрь март	1-11 классы	классные руководители
10.	Выпуск стенгазет: «Питание в столовой: правила поведения, этика приема пищи»	ноябрь март	члены клуба «Здоровье»	классные руководители, руководитель клуба «Здоровье» Галиновская Я.В.
11.	Конкурсная программа: «Мисс хозяйюшка»	март	5-6 классы 8-9 классы	классные руководители, учитель технологии
12.	Обучение по программам «Основы здорового питания» родителей, обучающихся и педагогов.	Сентябрь -октябрь	Родители, обучающиеся и педагоги.	Федеральное бюджетное учреждение науки «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Рациональное питание

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Памятка для родителей

Пища – единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи. Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

Обеспечение рационального питания школьника – одно из ведущих условий их правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека.

К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покрывает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условия жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами.

Особенно важно для растущего организма ребенка включение достаточного количества белка.

Белки животного происхождения должны составлять не менее 50-60% от общего количества белка в зависимости от нагрузки и условия жизни ребенка. При дефиците белка у детей нередко отмечаются нарушения функции коры головного мозга, снижается трудоспособность, легко возникает переутомление, ухудшается успеваемость.

В питании детей школьного возраста большое место должны занимать **продукты, богатые белком**: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа. Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломолочные продукты (творог, йогурт, молоко), яйца, мясные и рыбные продукты. При подборе продуктов нельзя не считаться с тем, что дети нуждаются в легкоусвояемой пище, ведь переваривающая способность их пищеварительных соков слаба. **Молочные продукты** – основные источники минеральных веществ, витаминов, белков. Предпочтение следует отдать кисломолочным продуктам, благоприятно действующим на пищеварение. Особенно, если ребенок страдает дисбактериозом и у него отмечается непереносимость цельного молока. Молочная кислота и другие бактерицидные вещества, содержащиеся в кисломолочных продуктах, подавляют рост болезнетворных микробов. Например,

применение в жаркое время напитка «Бифидок» приводит к снижению заболеваемости дисбактериозом, детскими поносами.

Хлеб лучше употреблять ржаной или с отрубями, так как в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и второе больше магния, чем в белом хлебе.

Овощи – необходимый источник витаминов и микроэлементов. В рационе до 50% должно быть сырых овощей и фруктов. При этом надо иметь в виду, что овощи и фрукты надо включать каждый раз и обязательно употреблять до еды, но не после. Употребление фруктов и овощей после еды способствует длительной задержке пищевых масс, усиливает процесс брожения, что впоследствии может привести к хроническим заболеваниям органов пищеварения.

Большое внимание требует обеспечение учащегося полноценным **завтраком**. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо, творожное, яичное, мясное, крупяное. В состав **обеда** следует включать максимальное количество овощей, в том числе сырых. **Ужин** в основном состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд, перед сном не рекомендуется блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища способствует возбуждающе на нервную систему ребенка и медленно переваривается.

Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь.

Для нормального функционирования мозга необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кислородом. Витамин мозга – витамин Е, а также: витамины В1, В2, В6.

В связи с этим вам будет полезно знать, какие продукты питания содержат вышеперечисленные микроэлементы, витамины. Это: картофель, петрушка, мята, хрен, говядина, мозги, морковь, капуста, сельдерей, огурцы, вишня, смородина, сухофрукты, яичный желток, крыжовник, виноград, печень, кисломолочные продукты, грибы, горчица, масло, оливковое, апельсины, горох, малина, клубника, соевые бобы, ботва репы, пророщенная пшеница, хлеб из муки грубого помола.

Программа « Разговор о правильном питании»

Пояснительная записка

Здоровье детей и подростков – важнейший показатель, определяющий экономический, интеллектуальный, культурный потенциал страны, одна из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед обществом, - забота о здоровье, физическом воспитании и развитии детей. Не случайно одна из образовательных инициатив проекта «Наша новая школа» направлена на сохранение и укрепление здоровья школьников.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней, физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. Подготовить обучающегося к современной жизни – значит сформировать у него адекватные механизмы физической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности. Соответственно, школа должна не только беречь, но и формировать здоровье школьника. Для выполнения данной задачи каждое образовательное учреждение, а значит, и каждый учитель разрабатывает свою систему работы, направленную на формирование устойчиво положительного отношения к здоровому образу жизни всех участников образовательного процесса.

Состояние здоровья определяется различными факторами, такими как наследственность, внешняя среда, а также проявлениями образа жизни, например, питанием. **Питание – это один из факторов, влияющих на здоровье. Число школьников с хроническими формами желудочно-кишечных заболеваний ежегодно вырастает почти на 10% (данные по России).**

Ставим задачу - сформировать у детей представление о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Тематика факультативного курса 1-2 классы

1 часть

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Целью данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

Если хочешь быть здоров.

Цель - формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания.

Самые полезные продукты.

Цель - формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; формирование умения выбирать самые полезные продукты.

Как правильно есть (гигиена питания).

Цель - формирование у обучающихся представления об основных принципах гигиены питания.

Удивительные превращения пирожка.

Цель - формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?

Цель - формирование представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различные варианты завтрака.

Плох обед, если хлеба нет.

Цель - формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Время есть булочки.

Цель - знакомство обучающихся с вариантами полдника, формирование представления о значении молока и молочных продуктах.

Пора ужинать.

Цель - формирование представления об ужине, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

На вкус и цвет товарищей нет.

Цель - знакомство обучающихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привитие практических навыков распознавания вкусовых качеств, наиболее употребляемых продуктов.

Как утолить жажду.

Цель - формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Цель - формирование представления о связи рациона питания и образе жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Где найти витамины весной?

Цель - знакомство обучающихся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Цель - знакомство обучающихся с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

Всякому овощу – своё время.

Цель - знакомство обучающихся с разнообразием овощей и их полезными свойствами.

Праздник Урожая

Цель - закрепление полученных знаний о законах здорового питания; знакомство обучающихся с полезными блюдами для праздничного стола.

2 часть

«ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ»

УМК «Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих **воспитательных и образовательных задач:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение** следующих **результатов:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Тематика факультативного курса в 3-4 классах.

Модуль программы «Две недели в лагере здоровья».

Знакомство с содержанием программы.

Из чего состоит наша пища.

Цель - формирование представления о том, зачем нужны человеку белки, жиры, углеводы и соли.

Что нужно есть в разное время года.

*«Школа – территория здоровья»,
подпрограмма «Разговор о правильном питании»*

Цель - формирование представления о разнообразии меню для жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Цель - формирование представления о рационе питания спортсменов, занимающихся разным видом спорта.

Где и как готовить пищу.

Цель - знакомство обучающихся с кухонным хозяйством и предметами, используемыми для приготовления пищи.

Как правильно накрыть стол.

Цель - знакомство обучающихся с вариантами сервировки стола для завтрака, обеда и ужина.

Молоко и молочные продукты.

Цель - формирование представления о значении молока и молочных продуктов; расширение представления о пользе молока и молочных продуктов.

Блюда из зерна.

Цель - расширение представления обучающихся о зерновых культурах, используемых человеком в пищу, значение блюд из зерна в рационе питания человека.

Какую пищу можно найти в лесу.

Цель - знакомство обучающихся с лесными растениями, которые можно использовать в пищу, правила безопасного поведения при их сборе.

Что и как можно приготовить из рыбы.

Цель - формирование представления о значении рыбных блюд.

Дары моря.

Цель - знакомство обучающихся с морскими обитателями, которых употребляют в пищу.

«Кулинарное путешествие» по России.

Цель - знакомство обучающихся с богатствами данного края и приготовлением блюд.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Цель - знакомство обучающихся с видами витаминов, которые содержатся в данных продуктах.

Как правильно вести себя за столом.

*«Школа – территория здоровья»,
подпрограмма «Разговор о правильном питании»*

Цель - значение правильной осанки при воспитании культуры поведения за столом.

Тест по программе «Разговор о правильном питании».

(для учащихся 3-4 классов)

1. Для чего мы едим?

- чтобы не быть голодными
- еда нужна организму для жизни
- не знаю

2. Принимать пищу надо...

- в одно и то же время
- по мере возможности

3. Сколько раз в день надо питаться?

- 3 раза
- 4-5 раз
- 7 раз

4. Нужно ли завтракать в школе?

- нет
- да
- не знаю

5. Каким должно быть питание?

- разнообразным
- кушать только то, что люблю
- не знаю

6. Сколько жидкости в день нужно выпивать?

- 4 литра
- 2 литра
- 1 литр

7.Какие продукты входят в ежедневный рацион?

- молоко, мясо, овсяные хлопья, рыба, хлеб, соки
- макароны, орехи, сосиски, сахар
- пончики, газированная вода, пирожные, конфеты

8.Выбери ответ, чем не нужно делиться

- салфетки, яблоко, шоколад
- вилка, ложка, чупа-чупс

Тест №2

«Как вы питаетесь?» Анкета для учащихся 3 -4 классов.

- 1.Завтракал ли ты?
- 2.Что ел на завтрак?
- 3.Считаешь ли ты, что завтрак необходим?
- 4.Сколько раз в день ты ешь?
- 5.Сколько раз в день ты пьёшь молоко?
- 6.Твои любимые молочные продукты?
- 7.Ты любишь пробовать новые блюда?
- 8.Считаешь ли ты, что ешь полезные продукты?

3 часть

«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

УМК «Формула правильного питания» предназначена для реализации следующих **воспитательных и образовательных задач:**

- развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Использование комплекта направлено на **достижение** следующих **результатов:**

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

№	Тема занятия
1.	Здоровье – это здорово.
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.
3.	Режим питания.

4.	Энергия пищи.
5.	Где и как мы едим.
6.	Ты – покупатель.
7.	Ты готовишь себе и друзьям.
8.	Кухни разных народов.
9.	Кулинарная история.
10.	Как питались на Руси и в России.
11.	Необычное кулинарное путешествие.

Планы работы службы:

План оздоровительного направления
учебно – воспитательной деятельности школы.

№	Содержание	Срок	Ответственные
I. Организационные мероприятия.			
1.1.	Составить годовой план по гигиеническому обучению и воспитанию	май, ежегодно	медицинский работник, заместитель директора по ВР
1.2.	Вынести на обсуждение педагогического совета и совещание при директоре следующие вопросы:		
	• Итоги углубленного медосмотра	декабрь-январь, ежегодно	медицинский работник

	<ul style="list-style-type: none"> О выполнении рекомендаций по листкам здоровья 	январь, ежегодно	медицинский работник
	<ul style="list-style-type: none"> О мероприятиях по предупреждению травматизма 	февраль, ежегодно	медицинский работник, заместитель директора по ВР
1.3.	Оформить книжные выставки в библиотеке к каждому дню здоровья	по графику	библиотекари
1.4.	Провести библиотечный урок «Суд над табаком»	ноябрь, ежегодно	Библиотекари, заместитель директора по ВР
1.5.	Организовать санитарно-просветительное оформление в школе:		
	<ul style="list-style-type: none"> Уголок здоровья 	сентябрь, ежегодно	медицинский работник
	<ul style="list-style-type: none"> производить смену материала 	систематически	медицинский работник
	<ul style="list-style-type: none"> Сделать и оформить стенд «Твое здоровье» 	октябрь, ежегодно	заместитель директора по АХР, заместитель директора по ВР
	<ul style="list-style-type: none"> Оформить уголок безопасности и уголки здоровья в классах 	октябрь ежегодно	Классные руководители, заместитель директора по ВР
1.6.	Закончить оформление 10 методических папок по предложенным темам		медицинский работник
1.7.	Вести накопление материала и литературы по содержанию уроков здоровья и внеклассных мероприятий в медицинском кабинете	постоянно	медицинский работник
II. Работа с учащимися.			
2.1.	Знакомить учащихся с правилами санитарии, гигиены и техники безопасности на уроках труда и физической культуры.	постоянно	педагоги, заместители директора по УВР
2.2.	Проводить уроки здоровья по программе «Мое здоровье»	постоянно	медицинский работник, педагоги
2.3.	Провести открытые уроки здоровья согласно дополнительного графика		медицинский работник, педагоги
2.4.	Провести дни и окружные месячники здоровья:		
2.4.1.	День здоровья «Безопасность движения для 1-5 классов» (практические занятия, конкурсы рисунков, показ видеофильмов)	ежегодно, 1 сентября	классные руководители, медицинский работник, преподаватель

			ОБЖ
2.4.2.	День здоровья на Комсомольском озере	ежегодно, с 3 по 5 сентября	классные руководители, преподаватель ОБЖ, учителя физической культуры
2.4.3.	Городской месячник по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний	ежегодно, сентябрь	медицинский работник, врачи детской поликлиники № 1, подростковый центр
2.4.4.	Всемирный день психического здоровья. Кл. часы «Гигиена физического психического здоровья»	ежегодно, 9 октября	медицинский работник, классные руководители, заместитель директора по ВР
2.4.5.	День больного сахарным диабетом. Кл. часы «Диабет и его профилактика» Оформить стенд «Диабет у детей»	ежегодно, 14 ноября	медицинский работник, классные руководители, заместитель директора по ВР
2.4.6.	Международный день отказа от курения. Конкурс детских рисунков Просмотр видеофильма: «Курите на здоровье»	ежегодно, 18 ноября	медицинский работник, классные руководители, заместитель директора по ВР
2.4.7.	Всемирный день борьбы со СПИДом: Кл. часы: «Что надо знать о СПИДе» Книжная выставка «Серьезный! разговор» Конкурс листовок «Скажем «НЕТ СПИДу!»	ежегодно, 1 декабря	медицинский работник, классные руководители, заместитель директора по ВР
2.4.8.	Всемирный день астмы: Кл. часы «Бронхиальная астма и ее профилактика»	ежегодно, 11 декабря	медицинский работник, классные руководители
2.4.9.	Всемирный день борьбы с наркобизнесом и наркомафией. Кл. часы по теме.	ежегодно, 1 марта	медицинский работник, классные руководители
2.4.10.	Всемирный день борьбы с туберкулезом. Кл. часы: «Что такое туберкулез и меры профилактики» Анкетирование «Что ты знаешь о туберкулезе?»	ежегодно, 24 марта	медицинский работник, классные руководители
2.4.11.	Всемирный день здоровья под девизом: Кл. часы под девизом Всемирного дня здоровья Спортивный праздник «Веселые старты»	ежегодно, 7 апреля	медицинский работник, классные руководители, учителя физической

			культуры
2.4.12.	Всемирный день без табачного дыма. Кл. часы «Курить - здоровью вредить»	ежегодно, 31 мая	медицинский работник, классные руководители, заместитель директора по ВР
2.4.13.	Месячник по окружным приказам в течение года		
2.4.14.	Организовать лекторий для учащихся по вопросам гигиены, воспитания здорового образа жизни (цикл лекций для 9 классов)	в течение года	центр медицинской профилактики
2.4.15.	Всеобуч учащихся 5 классов по профилактике вредных привычек	в течение года	медицинский работник, врачи детской поликлиники № 1
2.4.16.	Анкетирование учащихся 5 классов (изучение поведенческих факторов)	в течение года	заместитель директора по ВР, психолог
2.4.17.	Продолжить участие в городском конкурсе «некурящий класс»	в течение года (по положению)	заместитель директора по ВР, классные руководители, социальный педагог
2.4.18.	Городской конкурс стенных газет под девизом «Мое здоровье - это здоровье моих будущих детей» среди учащихся старшего звена школы	ежегодно, ноябрь	медицинский работник, заместитель директора по ВР, классные руководители
2.4.19.	Ученические рейды по проверке санитарно-гигиенического состояния школы.	1 раз в месяц	медицинский работник, заместитель директора по ВР, учащиеся
2.4.20.	Проводить беседы – лекции по вопросам ЗОЖ и профилактике основных инфекционных и неинфекционных заболеваний	постоянно	медицинский работник, врачи детской поликлиники № 1
2.4.21.	Выпустить санитарные бюллетени:		
	«Клещевой весенне-летний энцефалит»	ежегодно, март	классные руководители
	«Туберкулез и его профилактика»	ежегодно, декабрь	классные руководители
	«Скарлатина»	ежегодно, февраль	классные руководители
2.4.22.	Организовать просмотр видеофильмов по ЗОЖ	в течение года	заместитель директора по ВР

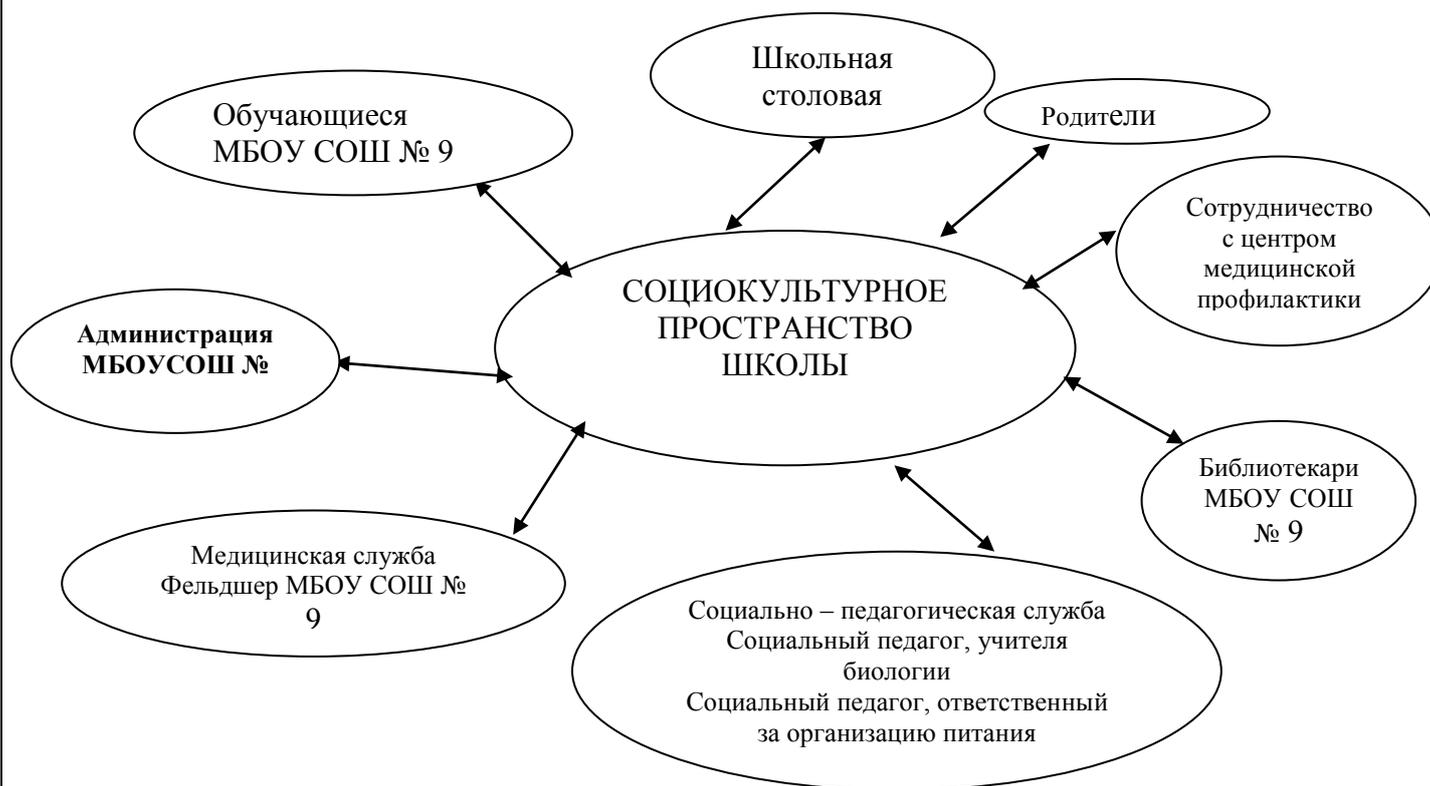
III. Работа с родителями

3.1.	Провести лекции по вопросам ЗОЖ и сохранения репродуктивного здоровья молодежи на родительских собраниях	в течение года	центр медицинский профилактики
3.2.	Провести лекции по вопросам ЗОЖ (совместно с детской поликлиникой) на родительских собраниях для начальных классов	в течение года	врачи детской поликлиники № 1
3.3.	Проводить лекции и беседы по вопросам ЗОЖ и профилактики инфекционных паразитарных заболеваний	в течение года по эпидемиологической обстановке	врачи детской поликлиники № 1, медицинский работник
3.4.	Довести до сведения родителей итоги углубленного медицинского осмотра	ежегодно, декабрь	медицинский работник, классные руководители
IV. Работа с педагогически коллективом			
4.1.	Проводить лекции и беседы по охране здоровья детей.	по степени необходимости	врачи детской поликлиники № 1
4.2.	Оказывать консультативную помощь педагогам по охране здоровья детей	по степени необходимости	медицинский работник
4.3.	Проводить семинары для педагогов по вопросам ЗОЖ и сохранения здоровья учащихся	ежегодно, сентябрь, ноябрь	центр медицинской профилактики

Ожидаемые результаты программы:

№ п/п	Задачи	Результат	Критерии
1	содействие формированию у учащихся здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культуры;	Повышение качества результатов по физической культуре и спорту, уменьшение количества курящих в классе	Результаты итоговые (четвертные) по физической культуре и спорту, тесты, мониторинг
2	создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся;	Укрепление здоровья учащихся	Мониторинг, обследование санитарно-гигиенического состояния школьных кабинетов
3	установление тесной связи с медицинскими учреждениями города по вопросам профилактики заболеваний пищеварительной системы;	Разнообразие форм профилактической работы	анализ работы за четверть, полугодие, год
4	содействие формированию у учащихся социально позитивных потребностей и установок построения своей жизнедеятельности;	Увеличение числа учащихся школы, с позитивными социальными потребностями	Тестирование, анкетирование, мониторинг «Уровень воспитанности»
5	формирование навыков рационального питания, как одного из условий сохранения здоровья обучающихся;	Улучшение здоровья	Ежегодный медицинский осмотр, анализ заболеваемости за год, мониторинг здоровья

Социокультурное пространство МБОУ СОШ № 9



ПРИЛОЖЕНИЕ

Литература:

№ п/п	Методическая литература
1	Андреева Г.М. Социальная психология. М., 2019.
2	Балашова В.А., Степаненко В.П., Бекешова Л.М. Основные направления программы «Оздоровительная модель общеобразовательного учреждения»// Завуч. № 4. 2000.
3	Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 2019.
4	Братусь Б.С. Аномалии личности 1998.
5	Горячев В. Здоровье — категория педагогическая //Народное образование. № 9.1999.
6	Гребенюк О.С., Рожков М.И. Общие основы педагогики. М., 2013.
7	Донцов А.И. Психология коллектива. М., 1999.
8	7. Козлова О.П., Мансурова Ф.Б. План развития школы «Образование плюс ...» до 2000 года //Завуч. № 5. 2000.
9	Коломинский Я.Л. Человек: психология. М., 2017.
10	Коротаева Е. Хочу, могу, умею. М., 2016.
11	Леонтьева А. Россия молодая // Воспитание школьников. № 3. 2013.
12	Мишина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология//Народное образование. № 9—10.2015.
13	О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ МО России, Минздрава России, Госкомспорта и РАО от 16.07.02 № 2715/227/166/19//Вестник образования. № 18.2002.
14	Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 2013.
15	Савельева Г. Наркомания — без цивилизации//Народное образование. № 6. 1999.
16	Селевко Г. К. Современные образовательные технологии М., 1998.
17	Степанов Е. Воспитание в XXI веке: тенденции развития // Воспитание школьников. № 2. 2002.
18	Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. М., 2002.

19	Тихонова Н. Российская семья в начале века: ситуация удручающая // Воспитание школьников. № 3. 2002.
20	Хмелев Е. Исследование ценностных ориентаций учащихся средних и старших классов // Воспитание школьников. № 8. 2001.
21	Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игра и упражнения. М., 1988.
22	Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология Саморазвития. М., 2012.
23	Шибутани Т. Социальная психология. М., 2021.
24	Школьные локально-нормативные акты лицея № 11 г. Воткинска, Республика Удмуртия. Положение об общелицейском конкурсе «Самый здоровый класс». Завуч. № 8.2001.
25	Юсупов И.М. Психология взаимопонимания. Казань, 2011.

Приложение

Положение об общешкольном конкурсе «Самый здоровый класс»

I. Общие положения.

Школьный конкурс «Самый здоровый класс» проводится ежегодно для всех классов. Участие в нем, на добровольных началах, принимают весь класс, классный руководитель, а также родители.

Конкурс проводится ежегодно с 1 сентября по 20 мая.

II. Цель: содействовать формированию у учащихся здорового образа и интереса к занятиям физкультурой и спортом.

III. Задачи:

1. Привлечь максимально возможное количество учеников и их родителей к занятиям физической культурой для сохранения здоровья и улучшения работоспособности.
2. Обучить детей и взрослых методам и приемам организации активного отдыха.
3. Пропагандировать в школьном сообществе здоровый образ жизни.

IV. Организация конкурса:

Общешкольный конкурс «Самый здоровый класс» проводится в течение всего учебного года.

Участие в нем классных коллективов оценивается членами жюри, в состав которого входят представители администрации, педагоги, учащиеся, родители. Жюри использует следующие критерии оценки:

- участие класса в общешкольных спортивно-оздоровительных мероприятиях — 10 баллов (за каждого участника);
- привлечение родителей к работе по пропаганде здорового образа жизни — 10 баллов;
- пропуски уроков по болезни — вычитается 1 балл (за каждого ученика);
- организация классом внеклассных спортивно-оздоровительных дел для учащихся других классных и школьных коллективов — 20 баллов;
- выпуск санитарных бюллетеней, листков здоровья, газет, в которых пропагандируется здоровый образ жизни — 15 баллов;
- организация походов, экскурсий, прогулок — 5 баллов;

- участие в спортивных секциях, кружках (туристических, народного, эстрадного, бального танца) — 5 баллов (за каждого ученика);
- организация в классе ежедневной утренней зарядки — 5 баллов;
- наличие у учащихся вредных привычек — вычитается 10 баллов (за каждого ученика).

V. Награждение победителей конкурса.

Победители награждаются почетными грамотами и ценными подарками.

Методические разработки

Тема: «Молоко и молочные продукты»

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

**расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
познакомить детей с полезными бактериями;
воспитывать культуру поведения за столом.**

Оборудование: стол, скатерть, кувшин с молоком, стаканы, пакеты с молочными продуктами, маска кота, платок, фартук для костюма бабушки, тетрадь № 2 «Две недели в лагере здоровья» под редакцией М.Н. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Ход занятия.

Ребята, мы с вами познакомились со многими секретами правильного питания. А хотите узнать, о чем мы будем говорить сегодня? Для этого я предлагаю отгадать вам загадку:

Белое, а не вода,

Сладкое, а не мед.

От Бурёнушки берут,

Деточкам дают.

Дети: Молоко.

Учитель: Правильно, ребята. Сегодня мы поговорим о молоке и молочных продуктах, которые содержат большое количество питательных веществ, необходимых нашему организму для роста, работы. Не случайно из молока готовят много разнообразных продуктов. А чтобы узнать, что можно приготовить из молока, мы с вами отправимся в гости к бабушке в деревню.

(Сценка)

Бабушка: Деточки, за стол садитесь!

Только тихо, не шумите!

Я налью вам молочка,

Что Буренка принесла!

(дети пьют молоко, выходит мальчик и показывает на себя).

Бабушка: Богатырь молодой,

*«Школа – территория здоровья»,
подпрограмма «Разговор о правильном питании»*

Парень бравый, удалой!
Ну-ка, Васенька, пройдишь
И народу покажись.
У тебя изъянов нет –
Расскажи нам, в чем секрет?
Вася: С детства пью я молоко,
В нем и сила, и тепло!
Ведь оно волшебное,
Доброе, полезное!
С ним расту я по часам
И совет хороший дам –
Вместо пепси, лимонада,
Молоко пить чаще надо!
Молоко всем помогает,
Зубы, десны укрепляет!
Чувствуешь себя легко,
Если пьешь ты молоко!
Мальчик: Чтоб здоровым быть всегда,
Начинай день с молока!
Белая водица
Всем нам пригодится,
Из водицы белой
Все, что хочешь, делай.
Девочка: Сливки, простоквашу,
Масло в кашу нашу,
Творожок да пирожок

Кушай, Васенька, дружок!

Мальчик: Молоко скорее пей

И коту не пожалей!

(Входит мурлыкая кот Степан)

Кот: У меня, кота Степана,

Нюх особый на сметану,

Вот уже настал обед,

А сметанки нет, как нет.

Помогите-ка Степану.

Отыщите мне сметану.

Мальчик:

А откуда сметана берется?

Девочка: Из сливок она создается.

Мальчик:

А сливочки где обитают?

Девочка: Они в молоке проживают.

Кот: Долго мне сметанки ждать?

Хватит вам уж рассуждать!

(Один из ребят приносит коту банку сметаны).

Мальчик 1: Кушай, кот Степан, сметану.

Мальчик 2: А мне не хочется сметаны,

Лучше йогурт нежный съешь,

Йогурт – праздничная смесь.

Лакомство из молока и фруктов –

Аппетитно, сладко, вкусно!

Девочка: А девочка Маша

Очень любит простоквашу.

Простокваша вредных бактерий не любит,

Болезнь не дает.

Всяк здоровым с ней будет!

Мальчик: А девочке Глаше

Вместе с простоквашей

Дали кашу.

Ешь, Глаша, кашу,

Кашу сладенькую,

Молочную, «пушистую»,

Мягкую, душистую.

Девочка: Как много всего можно приготовить из молока!

(Выставка молочных продуктов: пакеты из-под сметаны, молока, кефира, простокваши, йогурта, масла, сыра, творога).

Ежедневно

Неприменно

С аппетитом нужно есть

Йогурт, сыр и простоквашу,

Молоко, кефир и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану и творог

И молочные сосиски,

Для худых полезны сливки,

Ежедневно, непременно

Надо есть все, что полезно!

- Так что же получают из молока?

Дети: Сыр, сметану, кефир, творог, йогурт.

«Школа – территория здоровья»,

подпрограмма «Разговор о правильном питании»

- Молоко пьют не только люди, но и животные.

- А как называют животных, которые вскармливают своих детенышей молоком?

Дети: Млекопитающие.

- Верно.

- Приведите примеры млекопитающих.

Дети: Кот, корова, еж, лошадь, шимпанзе, бегемот и другие.

Хотя это и животные, но они тоже умываются и следят за собой.

- Люди перед едой всегда моют руки, чтобы в рот не попали бактерии. А оказывается, бактерии бывают и полезные, с помощью которых получают кефир.

Чтение по ролям

с. 32-34 тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

Раскрасить рисунки (по вариантам) с. 34-35 тетрадь «Две недели в лагере здоровья».

Цель: чтобы узнать, какие питательные вещества содержатся в данных продуктах.

I вариант. Раскрасьте рисунки и узнаете, каких больше веществ содержится в молоке и сыре.

Дети: Больше всего содержится минеральных веществ, витаминов и жиров.

II вариант. Раскрасьте рисунки и узнаете, какие питательные вещества содержатся в сметане и твороге.

Дети: Больше всего содержится витаминов и минеральных веществ.

Вывод: В тех и других продуктах содержится много минеральных веществ и витаминов, которые необходимы растущему организму.

Игра «Угадай молочный продукт на вкус». Детям предлагается творог, молоко, сметана, йогурт (по желанию).

Итог.

- В чем польза молока?

Дети: 1. В нем содержатся необходимые вещества: белки, жиры, углеводы.

2. В молоке есть кальций, который необходим для роста костей и зубов.

- Как называется прибор, с помощью которого получают сливки, сметану, масло?

Дети: Сепаратор.

- Как называются бактерии, с помощью которых получают кефир, творог, сыр?

Дети: Молочнокислые.

Тема: «Молоко и молочные продукты»

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

**расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны;
развивать любознательность.**

Оборудование: рабочая тетрадь « Две недели в лагере здоровья», карта, сообщения детей, карточки со словами.

Ход занятия.

- Ребята, сегодня мы продолжаем разговор о молоке и молочных продуктах.

1) Выступления детей.

Наташа, какой твой любимый молочный продукт?

- В жаркий летний день особенно приятно выпить стакан прохладного молока.

1-й ученик. Стих собственного сочинения ребенка.

Овощи и фрукты

Ем я каждое утро.

В обед супа чашу,

На ужин тарелку каши.

Много здоровья дает

Молоко коровье.

Выпью кружку молока,

Буду здорова и сильна.

Для того чтобы сохранить молоко и использовать его для приготовления молочных продуктов, используют различные способы. Основной из них – пастеризация. Молоко нагревают до температуры, не превышающей 100оС, но не ниже 63оС. При этих температурах бактерии уничтожаются, а полезные свойства молока не меняются.

В молоке есть все необходимые человеку вещества – белки, жиры, углеводы.

2-й ученик: А я люблю по утрам скушать бутерброд со сливочным маслом.

Сливки – молочный продукт с высоким содержанием жира. Их используют для приготовления различных кулинарных изделий. А вот в качестве напитка сливки употреблять не рекомендуется.

Вы, наверное, подумали, при чем здесь сливки, если я люблю сливочное масло. Так вот, сливочное масло получают из сливок. В сливочном масле до 80% жира и содержатся витамины А и D. При производстве масла используется только 30% сухих веществ молока, а 70% переходят в обрат и пахту. Из них можно приготовить творог и кисломолочные продукты.

3-й ученик: А я на завтрак ем творог, он тоже очень полезный. Относится к группе кисломолочных продуктов, получаемый сквашиванием коровьего молока и частичным удалением сыворотки. Вырабатывается из цельного, а также из частичного или полностью обезжиренного пастеризованного молока. Творог богат солями кальция и фосфора.

«Больше ешь творога,

Реже посетишь стоматолога».

4-й ученик: А мне очень нравится сыр. Он один из наиболее древних продуктов питания. Сыр получается путем воздействия на молоко молочнокислых бактерий, ферментов. Белка в нем до 25%, молочного жира до 30%, а также витаминов А, В, солей калия и фосфора.

Сыр является одним из составляющих многих салатов.

5-й ученик: А моя мама вечером пьет кефир и говорит, что это очень полезно. Он относится к кисломолочным продуктам.

Ребята, а какие еще кисломолочные продукты вы знаете?

Дети: Простокваша, ацидофилин, биокефир и др.

2) А сейчас мы с вами совершим путешествие на карте по странам ближнего зарубежья.

- Кто из вас знает, что такое кумыс?

Дети: Напиток.

- Верно.

Первая остановка – Казахстан. Столица – Астана

Кумыс – это напиток из молока кобыл, реже коз. Кумыс обладает диетическими и лечебными свойствами, возбуждает аппетит. Его применяют для профилактики и лечения туберкулеза, заболеваний желудочно-кишечного тракта. Кумыс распространен не только в Казахстане, но и в Татарстане, Узбекистане.

(Показать на карте. Карточка с названием на доску).

- А я видела кумыс у нас в магазине.

- Верно, кумыс встречается теперь и у нас.

Вторая остановка – Закавказье.

Мацони, Катык, айран – разные названия одного и того же кисломолочного напитка, приготовленного из кипяченого молока путем заквашивания (одна общая карточка на доску).

Мацони – название, характерное для жителей Закавказья (показать на карте).

Отправляемся в Киргизию. Столица – Бишкек

Айран – напиток, характерный для Киргизии (показать на карте).

Следующая остановка в Узбекистане. Столица – Ташкент.

Катык пьют не только в Узбекистане, но и в Татарстане, Башкирии, Азербайджане (показать на карте).

Пятая остановка в Калмыкии. Столица – Элиста.

Тарг – калмыцкий кисломолочный продукт, получаемый при смешивании овечьего, коровьего и козьего молока.

Последняя остановка – Башкирия. Столица – Уфа

Каймак – кисломолочное изделие, подобно сметане. Так называют в Башкирии. А в Узбекистане приготовление каймака – сложный процесс, он густой, темно-кремового цвета (карточка прикрепляется на доску; показать на карте).

Путешествие наше закончилось.

- А сейчас, ребята, повторим, что же такое кумыс? Каймак? Тарг? Мацони? Катык? Айран?

Ответы детей.

- Как их всех можно назвать?

Дети: Молочные продукты.

Практическая часть. Составление меню из молочных продуктов (по группам).

I

Завтрак: овсяная каша на молоке, какао, хлеб с маслом.

Обед: овощной салат со сметаной, молочный суп, печень в сметанном соусе с пюре, хлеб, чай.

Полдник: молоко с печеньем.

Ужин: картофельные котлеты со сметаной, хлеб, кефир.

II

Завтрак: манная каша, бутерброд с сыром, кофе с молоком.

Обед: салат из свежих овощей со сметаной, щи со свежей капустой, котлета с пюре, какао, хлеб.

Полдник: йогурт.

Ужин: сырники со сметаной, чай с лимоном.

Вывод: Молоко – компонент каждого блюда вашего меню. А значит, молоко для многих из вас стало любимым.

Я знаю, что вы очень любите отгадывать кроссворды, поэтому откройте тетради «Две недели в лагере здоровья» на стр.36 и разгадайте кроссворд, посвященный молочным продуктам.

Проверка кроссворда.

По горизонтали: 1. масло. 2. мороженое. 3. молоко. 4. сливки.

По вертикали: 6. сыр. 5. сметана. 7. кефир. 8. ацидофилин. 9. творожок. 10. ряженка.

11. простокваша.

Итог: Наше занятие подходит к концу. Какие молочные продукты вы знаете?

Дети: Молоко, сыр, сметана, йогурт, кефир, простокваша и другие.

- Какие национальные кисломолочные напитки вы знаете?

Дети: Кумыс, катык, мацони, айран, тарг (кто забыл, прочитаем еще раз на доске).

Тема: Внеклассное мероприятие «Праздник Масленица»

Цель: знакомство детей с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем.

Задачи: расширить знания об истории и традициях своего народа;

формировать чувство уважения к культуре своего народа;

воспитывать чувство товарищества, доброжелательности;

«Школа – территория здоровья»,

подпрограмма «Разговор о правильном питании»

1. Вступление.

Этот древний народный праздник не закреплён за определённым числом календаря. Празднуют Масленицу на последней неделе перед Великим постом, который длится семь недель и заканчивается Пасхой. А название «Масленица» возникло потому, что на этой неделе по православному обычаю мясо уже исключается из пищи, а молочные продукты ещё можно употреблять – вот и пекут блины масленые. По этой же причине Масленицу называют Сырной неделей. Масленица – самый весёлый, шумный народный праздник. Каждый день недели имеет своё название. В Масленицу долг каждого человека – помочь прогнать зиму, разбудить природу.

Вот сегодня мы отправляемся с вами в путешествие по станциям. Игра проводится на улице.

1. Встреча – понедельник.

- Из истории.

В этот день полагается устраивать и раскатывать ледяные горки: чем дальше катятся салазки, чем громче шум и смех над горой, тем лучше будет урожай, длиннее лён. А ещё для того, чтобы лучше росли растения, нужно качаться на качелях.

Ваша задача – создать художественную композицию на тему «Масленица».

(Если снег липкий, можно слепить чучело Зимы и украсить с помощью бумаги и цветной воды). Приз – жетон в виде блина.

2. Заигрыш – вторник.

В этот день начинаются весёлые игры, а за потеху и веселье угощают блинами. Вы тоже будете зарабатывать жетоны в виде блинов.

Игра «Птица – не птица».

Сейчас прозвучит стихотворение о птицах. Ваша задача – внимательно слушать. Если услышите слово, обозначающее не птицу, надо подать сигнал протеста – хлопнуть в ладоши.

Прилетели птицы –

Голуби, синицы,

Мухи и стрижи...

Прилетели птицы –

Голуби, синицы,

Аисты, вороны,

Галки, макароны.

*«Школа – территория здоровья»,
подпрограмма «Разговор о правильном питании»*

Прилетели птицы –
Голуби, синицы,
Лебеди, куницы,
Галки и стрижи,
Чайки и моржи.

Прилетели птицы –
Голуби, синицы,
Чибисы, чижи,
Сойки и ужи.

Прилетели птицы –
Голуби, синицы,
Чайки, пеликаны,
Майки и орланы.

Прилетели птицы –
Голуби, синицы,
Цапли, соловьи,
Щуки, воробьи.

Прилетели птицы –
Голуби, синицы,
Утки, гуси, совы,
Ласточки, коровы.

Прилетели птицы –
Голуби, синицы,
Палки и стрижи,
Бабочки, чижи,

Аисты, кукушки,
«Школа – территория здоровья»,
подпрограмма «Разговор о правильном питании»

Даже совы-сплюшки,

Лебеди и утки –

И спасибо шутке!

Кто был внимательным, тот больше получает блинов – жетонов.

3.Лакомка – среда.

Название говорит само за себя. В этот день хозяйки поступают по поговорке: «Что есть в печи – всё на стол мечи!» На первом месте в ряду угощений, конечно, блины.

На этой станции вы должны, вспомнить, какие продукты нужны для приготовления блинов. Нужные слова написаны на карточках. Класс делится на две команды.

Сейчас каждая команда приготовит «блины». Проводится «блинная эстафета».

Берём карточку, несём её в большую кастрюлю. Учитывается быстрота и правильность.

Проверка.

- А какие блины любите вы?

Победители получают блин-жетон.

4.Разгуляй – четверг.

Чтобы помочь солнцу прогнать зиму, устраивали катание на лошадях «по солнышку» (по часовой стрелке вокруг деревни). Главное мужское дело в этот день – оборона и взятие снежного городка. Мужчины и молодые парни с азартом включаются в битву, а женщины, старики и дети выступают в роли зрителей, строгих судей и страстных болельщиков.

На этой станции принимают участие только мальчики. (Перетягивание каната)

Приз победителям – блины-жетоны.

5. «Тёщины вечера»– пятница.

На этой станции детей угощают блинами (в столовой). Она проводится последней.

6. «Золовкины посиделки» - суббота.

Ходят в гости к другим родственникам, и опять угощение – бесконечные блины.

-А мы с вами вспомним, какое время года наступает после зимы?

Дети: Весна.

Ваша задача собрать как можно больше пословиц о весне. (Из разрезных карточек)

- Весна красна цветами, а осень плодами.

- Март с водой, апрель с травой.

- Весна красна, да обманчива.

7. «Прощёный день – воскресенье.

В этот день просят прощения у родных и знакомых за нанесённые обиды и, облегчив душу, весело поют и пляшут, провожая широкую Масленицу.

Музыкальная станция (поют песню)

Наша Масленица дорогая

Заиграй овражки,

Немножечко постояла.

Выверни оглобли,

Мы думали – семь неделек,

Налаживай соху!

Схватимся, спохватимся -

Весна-красна,

Всего семь денёчков!

Наша ладушка пришла!

А нас Масленица подманила,

Ты прощай, прощай,

На великий пост посадила.

Наша Масленица!

Горьку редьчинку подложила,

Ты прощай, прощай,

А та редьчинка горче хрену!

Наша широкая!

Масленица, Масленица!

Ты не в середу пришла

Широкая Масленица!

И не в пятницу,

Гостя нагостилась,

Ты пришла в воскресенье,

С зимушкой простилась.

Всю неделюшку веселье.

С крыши капели,

Ты пришла с добром,

Грачи прилетели,

С хмельным пивом и вином,

Воробьи чирикают,

С блинами, пирогами,

Они весну кликают.

Да с оладьями.

Кончилось весельице!

Блины масленные,

Беритесь за дельце,

Шаньги мазаные.

«Школа – территория здоровья»,

подпрограмма «Разговор о правильном питании»

Готовьте сошеньку -

Выехать на пашенку!

Масленица-мокрохвостка!

Поезжай долой со двора.

Отошла твоя пора!

У нас с гор потоки,

Подведение итогов. Угощение блинами в столовой.

Мы каталися с горы

От зари и до зари,

А сегодня, в воскресенье,

Наше кончилось веселье.

Прощай, прощай,

Наша Масленица!

Отчет о проведении мероприятий, обеспечивающих санитарно-гигиеническое воспитание школьников.

Гигиеническое образование и воспитание является обязательной составной частью воспитания и обучения в школе. Программы школы предусматривают систематическую работу по воспитанию у учащихся постепенно расширяющегося круга первоначальных гигиенических навыков; сведения по гигиене связываются с элементарными понятиями о строении и работе тела человека, даются доступные сведения о мерах предупреждения заразных заболеваний, при изучении зоологии и особенно анатомии и физиологии человека, учащиеся глубже знакомятся с основами гигиены и мерами борьбы с инфекциями. Силами врачей и учителей широко проводится классная и внешкольная санитарно-просветительная работа среди учащихся, а также с помощью родителей.

В своей работе используем следующие методы санитарного просвещения школьников: 1) устная пропаганда— лекции, беседы, вечера вопросов и ответов 2) печатная пропаганда — научно-популярные книги, брошюры, листовки, памятки, лозунги, санитарные бюллетени или газеты; 3) наглядный метод — стационарные и передвижные выставки, плакаты, демонстрации кинофильмов, фотоальбомы и т. п. Важнейшим требованием ко всем методам и средствам санитарно-просветительной работы: должно быть целенаправленным, дифференцированным в отношении различных групп детей, понятным и убедительным; оно должно отражать последние достижения медицинской науки.

По данным ВОЗ здоровье учащихся ежегодно ухудшается. Для решения этих проблем в школе была создана программа «Школа - территория здоровья» Главным в рамках этой программы стало создание организационно-педагогических условий для сохранения здоровья учащихся. Общественные цели деятельности этой программы таковы:

- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий сохранения и укрепления здоровья.
 - учет индивидуальных показателей состояния здоровья обучающихся;
 - создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению школьников к здоровому образу жизни;
 - развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся для сбережения их здоровья;
 - обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учётом особенностей состояния их здоровья
- Задачи программы - чёткое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- нормирование учебной нагрузки, объёма домашних заданий и режима дня;

- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся с учётом особенностей состояния их здоровья;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- а также участие в обобщении опыта путём ознакомления с работой других школ, посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

В основе успешной реализации программы лежат следующие основополагающие принципы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.
3. Единство физического и психического развития.
4. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.

Ожидаемые конечные результаты реализации данной программы:

- повышение функциональных возможностей учащихся, рост уровня физического развития школьников и осознание ими приоритета здорового образа жизни, повышение самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.

- рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников и поддержку родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Базовыми компонентами на всех ступенях реализации программы являются: - формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;

- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления и оказания доврачебной помощи себе и другому человеку;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и различными видами спорта.

В рамках программы «Школа – территория здоровья» реально решаются серьезнейшие проблемы: такие, как

- грамотная организация учебного процесса (расписание уроков, перемен, режимные моменты группы продлённого дня);
- внедрение методик преподавания учебных дисциплин, основанных на здоровьесберегающих технологиях;
- внеурочная занятость детей, организация их досуга, дополнительного образования;
- просветительская работа с педагогами, учащимися и их родителями, так как многие вопросы сохранения и улучшения здоровья школьников можно решить лишь объединёнными усилиями школы и родителей.

С целью повышения двигательной активности школьников педагогами школы проводятся:

- прогулки на свежем воздухе после окончания уроков,
- спортивные часы, занятия хореографией,
- посещение детьми спортивных секций,

«Школа – территория здоровья»,

подпрограмма «Разговор о правильном питании»

- динамические паузы, физкультминутки на уроках во всех классах,
- игры, на развитие координации движений, на мгновенную реакцию, развивающие глазомер, на развитие внимания, на развитие памяти, развивающие наблюдательность, артистические игры на воображение просто веселые игры и забавы, игры-минутки.

Просветительская работа с педагогами, учащимися и родителями проводится регулярно. В 2011-2012 учебном году было организовано 7 лекции врачей-специалистов, с участием 277 слушателей по профилактике таких социально-значимых проблем как; борьба с курением, алкоголизмом, профилактика наркомании, туберкулеза, онкологических заболеваний, клещевого энцефалита.

Уменьшение количества лекций врачей в сравнении с предыдущим учебным годом связано с тем, что было сокращено финансирование программ профилактики среди учащихся. В связи с этим большую профилактическую работу с учащимися проводят классные руководители, всего ими в текущем году было проведено 387 бесед, а также беседы с элементами тренинга с общим количеством участников 9120 человек, что почти в 2 раза больше в сравнении с 2011-2012 учебным годом.. Традиционно в школе проводятся конкурсы стенгазет и листовок среди учащихся по таким темам как: «Мое здоровье-здоровье моих будущих детей», «СПИД», «Наркомания-знак беды», «Профилактика гриппа и ОРЗ». Регулярно в течении всего года в мед.кабинете и на 3 этаже школы оформляются и регулярно меняются уголки здоровья, посвященные актуальным проблемам сохранения и укрепления здоровья с привлечением учащихся. В течении года были оформлены уголки здоровья: «СПИД и его профилактика», «Профилактика гепатита», «Что такое туберкулез, как его избежать?» «Как защитить себя от гриппа и ОРЗ?», «Сердечно-сосудистые заболевания - болезнь цивилизованных людей», «Алкоголь-враг ума», «Рациональное питание-залог здоровья». « Что такое педикулез?» «Профилактика сахарного диабета» В рамках реализации данной программы в школе было проведено два родительских собрания по теме «Профилактика наркомании и токсикомании среди подростков» и «Что такое здоровый образ жизни?» с привлечением врачей ЦМП и ПНД.

Большой интерес у учащихся вызывают такие формы профилактической работы как, дискуссионный клуб, который был посвящен проблеме СПИДа, его профилактике, где учащиеся могли активно принять участие в обсуждении этой темы, высказать свое мнение, принять непосредственное участие в подготовке данного мероприятия. Интересной и познавательной оказалась встреча учащихся 8 классов с пациентами и психологом Центра социальной реабилитации алкоголиков и наркоманов «Феникс», способствующая формированию стойкой жизненной позиции учащихся по отношению к употреблению алкоголя и наркотиков.

В профилактической работе стараемся разнообразить формы и методы работы с учащимися. В декабре 2011 года учителем биологии Галиновской среди учащихся 8-11 классов с общим количеством учащихся 250 человек был проведен урок антинаркотической направленности «Имею право знать» с использованием материалов сайта ФСКН России. Такая форма работы вызвала огромный интерес со стороны учащихся.

Вопросы викторины «О питании»:

- Для чего нужна пища? *(для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.)*
- Сколько раз в день рекомендуется питаться? *(четыре раза в день.)*
- Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. *(четыре-пять часов.)*
- Что должен включать в себя полезный завтрак? *(салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)*
- Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? *(около 100 т.)*
- Какие продукты содержат большое кол-во жиров? *(масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.)*
- За какое время до сна следует принимать пищу? *(за два часа.)*
- Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? *(чай, кофе.)*
- Что в течение жизни человек постоянно расходует? *(энергию)*
- Назовите основные продукты питания. *(мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)*
- Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? *(нельзя)*
- Есть одно и в то же время хорошо или плохо? *(хорошо)*
- Что желательно есть на обед? *(первые блюда.)*
- Какие продукты могут вызвать аллергию? *(молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)*
- Для чего человеку нужны жиры? *(для получения и накопления энергии.)*
- Какие вещества необходимы человеку для питания? *(жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)*
- Какие продукты содержат белки в большом количестве? *(Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.)*
- Какие витамины вы знаете? *(Витамины А, В, С, D, Е, F, Р, Н.)*
- Назовите главный источник большинства витаминов. *(Фрукты, ягоды, овощи.)*

Классный час (для начальной школы)

ТЕМА: Здоровое питание – отличное настроение!

ЦЕЛИ: рассказать детям о правильном питании; продолжить развитие кругозора; сформировать навыки работы в группе (команде); продолжить развитие навыков творческой деятельности; повторить правила питания и поведения за столом.

Оргмомент.

Быстро прозвенел звонок,

Начинается урок.

Наши ушки на макушке,

Глазки хорошо открыты,

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.

Звучит песня... (Закаляйся...)

- Вот сколько условий перечислено для того, чтобы быть здоровым.

- а вы хотите быть здоровым? Почему? (зачитать примеры детей, как сберечь здоровье)

Да, есть много причин, чтобы не болеть, но самая важная причина – это жизнь.

Жить долго, успеть выучиться, стать умным, сделать много приятного и, конечно, полезного для себя, для дорогих и близких тебе людей.

- А как это сделать?

(ответы детей)

Со здоровьем дружен спорт (читает ребенок)

Со здоровьем дружен спорт

Стадион, бассейны, корт.

Зал, каток – везде вам рады.

За старания в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды

Только помните, спортсмены,

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало!

(И.Семенова)

ФИЗМИНУТКА 1

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире -1, 2, 3, 4, 5

Наклонится 3-4,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Все мы делаем зарядку.

«Школа – территория здоровья»,

подпрограмма «Разговор о правильном питании»

Молодцы! А сегодня мы с вами поговорим о том, какую роль играет правильное питание.

Давайте отправимся с вами в путешествие на остров «Ням-Ням»

На этом острове местные аборигены ведут здоровый образ жизни, правильно питаются и учат этому всех, кто попадает к ним на остров.

- Ну что ж, вперед!

Музыка, плеск воды

Вот мы и прибыли...

А вот и местные жители...

(танец Чунга-Чанга)

У нас будет две команды

ОВОЩИ ФРУКТЫ

А следить за испытаниями будет жюри - мудрейшие аборигены этого острова.

(Жюри из родителей)

Надеюсь, что вы уже проснулись, сделали гимнастику, умылись, почистили зубы.

ИТАК... – Испытание первое!

Засчитывается одно очко той команде, которая первая даст правильный ответ.

- Где происходит первичная обработка пищи? (в ротовой полости)
- Белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает (язык и зубы)
- Что вырабатывают слюнные железы?
- Для чего нужна слюна?
- Где начинается процесс пищеварения?
- Что входит в состав пищеварительной системы? (пищевод, тонкая и толстая кишка)

ФИЗМИНУТКА 2

Потрудились – отдохнём!

Встанем, глубоко вздохнем,

Руки в стороны, вперед,

Влево, вправо, поворот.

Три наклона, прямо встать.

Руки вниз и вверх поднять.

Руки плавно опустили,

Всем улыбки подарили.

Молодцы, размялись..!

Пора и позавтракать

Какое блюдо полезнее всего есть на завтрак?

Следующее задание называется «Кашка-Малашка»

Быстро и правильно определить название каждой крупы.

Очень многие продукты есть советуем тебе.

Витамины АВС – так называемся.

Быть здоровыми всем вам

«Школа – территория здоровья»,

подпрограмма «Разговор о правильном питании»

Мы помочь стараемся
Е, D
Витамины Е и D
Мы советуем тебе.
Чтоб и рос ты и жил
Ни о чем бы не тужил.
А, В
Ешьте печень и желток,
И морковь и рыбу,
Чтобы вырасти могли,
Видеть все могли бы.
В, С
Черная смородина,
Шиповник и лимон –
Все полно «С» витамина
Как полезен всем нам он.
В
Витамины группы «В»
Мы советуем тебе,
Они в гречневой крупе,
В черном хлебе обитают,
Укрепляют аппетит,
Памяти нам добавляют.
D
Ну, а я всегда в бобах.
В рыбьем жире, молоке,
В масле, сыре, рыбе
Чтоб вы съесть смогли бы.

Вопрос болельщикам
- А какие первые блюда вы знаете?

ФИЗМИНУТКА 3

Ах, как долго все считали,
Глазки у ребят устали (поморгали глазами)
Посмотрите все в окно (вправо-влево)
Ах, как солнце высоко!
Мы сейчас глаза закроем,
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем (глазами по дуге)
Вправо – влево повернем,
Жмурься сильно, но держись! (зажмурились)
Следующее испытание
Угадайте то, что растет на нашем острове само по себе, а что мы выращиваем.
Определите то, что принадлежит вашей команде.
Хоть он совсем не хрупкий,
А спрятался в скорлупку.
Заглянешь в серединку –
Увидишь сердцевинку.
Из плодов он тверже всех,
Называется . . . (орех)
Синий мундир,
«Школа – территория здоровья»,
подпрограмма «Разговор о правильном питании»

Желтая подкладка,
А в середине сладко. (слива)
Дышит, растет,
а ходить не может.
На горе шумит,
А под горой молчит. (лес)
Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (малина)
Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (морковь)
Летом в огороде,
Свежие, зелёные,
А зимою в бочке,
Крепкие, соленые. (огурцы)
Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили? (картофель)
Само с кулачок,
Красный бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь – сладко. (яблоко)
Каждый листик, как ладошка,
Схож он с бусами немножко.
Был зеленым, а стал спелым –
Стал янтарным, красным, белым. (виноград)

Почему нам необходимы эти овощи и фрукты?
А какая загадка здесь лишняя? (О лесе)

Молодцы, ребята!

Учитель: После сытного обеда прошло уже более трех часов, можно заморить червячка.

На острове Ням-Ням объявляется полдник (музыка и фон)

Конкурс 5. – по 2 человека от команды.

Кто быстрее напишет

ФРУКТЫ ОВОЩИ

По 5 названий овощей и фруктов

Затем добежать до стаканов сока, выпить и громко прокричать: «Мы поели!»

Учитель: Человек на 70% состоит из воды. Самый распространенный напиток – это чай. Чаю уже более 5 тыс. лет. Он пришел к нам из Китая. А на Руси пили – морсы, рассолы, квас, кисель. Совсем недавно люди научились сохранять соки, полученные из фруктов и овощей...

Всякому нужен обед, полдник...

А ужин?

- Да, ужинать надо, но не позднее, чем за 2 час до сна. Пища должна быть легкой,

«Школа – территория здоровья»,

подпрограмма «Разговор о правильном питании»

чтобы кошмары не снились.

Пока мудрейшие подводят итоги, нам надо сказать главное:
Советы овощей и фруктов (читают дети)

Красен, сочен помидор,
Полон витаминов я
Сок попробуйте томатный,
Предлагаю вам, друзья!

Вам советую, ребята,
Пейте сок морковный
И за папу и за маму,
Пейте на здоровье!
А как яблочный полезен,
Помогает от болезней.
От докторов, и без сомненья,
ищите в яблоках спасенье!

Заканчивая нашу встречу, я хочу обратить внимание на девиз нашего урока – «Каждый – кузнец собственного здоровья»

- А что делает кузнец? (подковы для лошадки, чтобы ей было не больно и удобно ходить. Чтобы она не поранила ногу и не болела)

Мы должны сделать все для своего здоровья, чтобы не болеть, не огорчать родителей, а жить и радоваться, чаще улыбаться, не быть злым и завистливым. И каждый из вас может сделать многое для того, чтобы не болеть. Это не только правильное питание, а это просто здоровый образ жизни.

А ещё нужно!

Овощи: питаться разнообразно.

Фрукты: питаться регулярно.

Овощи: не переедать.

Золотые правила приема пищи и поведения за столом.

- Не разговаривайте и не читайте во время еды
- Старайтесь более тщательно пережевывать пищу
- При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот и не чавкайте
- Не употребляйте слишком горячую пищу
- Старайтесь есть разнообразную пищу. Пусть в вашем рационе будет побольше овощей и фруктов и поменьше сладостей
- Ешьте в одно и то же время. Ваш организм привыкнет к режиму, и пища будет лучше усваиваться
- Ужинать нужно за два часа до сна, легко

Вот и закончился наш день на острове Ням-Ням

А победила у нас команда, которая называется... «Дружба крепкая»

Муз. Б. Савельева

Слова М. Пляцковского

А чтобы все были здоровыми, я дарю вам всем яблоки – источник витаминов
(песня» Яблоки на снегу»)

«Школа – территория здоровья»,

подпрограмма «Разговор о правильном питании»

Игра – викторина « Питание и здоровье» (для 5 класса)

Цели:

- сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма, учить обучающихся активным приемам здорового образа жизни,
- создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Используемое оборудование:

Краткое описание:

Внеклассное мероприятие в 5 классах в форме игры-викторины.

Направлено на воспитание у учащихся норм и правил здорового образа жизни.

В ходе мероприятия учащиеся выполняют ряд заданий:

отгадывают загадки и пословицы о здоровом питании, создают группы продуктов по пищевой совместимости, составляют правильный режим питания

Вступительное слово

Ребята, сегодня на классном часе, поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существование человека невозможно, речь пойдет о питании.

Еда, пища, питание... Эти слова мы произносим довольно часто. Накануне нашего классного часа мы проводили анкетирование, и в анкетах был вопрос, что же такое питание? На основании ваших ответов можно сделать вывод, что еда – это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.

Дело в том, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Хотя обычно так и получается: когда человеку уже нельзя есть и того, и другого, и третьего, когда выясняется, что чуть ли не половина продуктов ему вредна, он вдруг начинает усиленно интересоваться вопросами питания. Не надо забывать, что природа очень мудра. В процессе эволюции (развития) в человеческом организме выработалась система разумного соотношения между пищей как источником жизненной энергии, с одной стороны, и расходом этой энергии, с другой. Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое

для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. “Уметь есть”, “уметь питаться”, как ни странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. “Уметь есть” - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. “Уметь есть” - это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая? (Говорят дети).

Итак, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Так например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно сказывается на организме. Известно, что рак желудка широко распространен в тех странах, где едят много жаренного и часто готовят на жире, оставшимся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Перекиси, содержащиеся в прогорклых жирах, могут быть канцерогенными (вызывающими рак). Такое питание способствует преждевременному старению кожи и провоцирует опасные заболевания.

Что может повлиять на состояние здоровья?

(Образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.)

Отчего в большей степени, на ваш взгляд, зависит здоровье? Древние греки, например, мало болели, но долго жили? Отчего же им так везло?

(Пищу ели растительную, мясо употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались).

Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Кто курит табак (тот сам себе враг).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

Назовите принципы здорового рациона питания.

(Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.

Викторина “Витамины”

Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

Кто придумал слово “витамин”? (Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.

Какие витамины вы знаете?

Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).

Какие витамины продают в аптеках?

Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Работа с плакатом “Ягоды”.

Рассказ ученика о витаминах. Показ презентации.

Итак, ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека, и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы детей).

Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

Физминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

Работа со стихотворением “Про овощи”

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна
И взошли семена.
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берёт от прохладной погоды.
Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
- Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли
Помидыни росли,
Редисвекла, челук, и репуста.
Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, -

вот и назван - ежевика.

6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.

7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.

8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

Игра – упражнение “Притяжение”

Командам даются карточки с названием какого-либо продукта питания (хлеб, молоко, сельдь, соленый огурец, банан, морковь, шашлык, семечки, шоколад, кефир, торт, чеснок, томат, картофель, перец, фруктовый сок, петрушка, яблоко, йогурт).

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.

Почему возникли именно такие подгруппы? (Эти подгруппы сочетаются друг с другом и дополняют их. Например, белки мяса в сочетании с хлебом, крупой усваиваются на 75%, а с добавлением овощей – на 85-90%. Вообще овощи и фрукты повышают усвоение большинства других продуктов).

Ребята, к нам в школу пришла посылка. Почтальон Печкин...(стихотворение)

Выступление повара школьной столовой. Показ презентации “Основные питательные вещества”.

Как видите из таблицы, все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

Ребята, хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Игра “Знатоки”

Подписать крупы, и назвать каши, которые из них варят. Побеждает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

Отгадать сказки по отрывку из текста.

“Мишкина каша” Н. Носова

“Каша из топора” Русская народная сказка

Ребята, Т.Н., уже говорила о том, что нужно соблюдать режим. Сейчас посмотрим сценку “Режим дня”.

А вы, ребята, соблюдаете режим дня?

Работа с плакатом “Режим питания 6-классников”.

Итак, соблюдение режима дня позволяет хорошо учиться и укрепить здоровье.

Ребята, почему говорят, что питание должно быть рациональным? Что такое рациональное питание? (Это разнообразие продуктов, умеренность в приеме пищи и соблюдение режима). Цитата М.В. Ломоносова, на доске, “Матерью здоровья является умеренное употребление пищи”.

Сегодня люди начали изучать питание предков.

Рассказ ученика о русской кухне. Показ презентации “Блюда русской кухни”

Счастливую и полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни. Обратите внимание на плакат “Здоровый образ жизни”. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “Я могу, я хочу, я должен” быть здоровым. Эти ветви поддерживают ствол “ЗОЖ”, питаемый корнями, составляющими основу здорового образа жизни: правильное дыхание, двигательная активность, положительные эмоции, отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание.

Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля!”

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Закончить цитатой Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.