

Уроки по здоровому образу жизни

В МБОУ СОШ № 1 города Светлого были проведены уроки по здоровому образу жизни. В 5-11 классах классные руководители провели классные часы по темам «Возможно ли здоровое питание в нашей школе», «Твоё здоровье в твоих руках» и др., на которых ребята обсуждали проблему правильного питания, учились анализировать свои пищевые привычки. Так же были предложены к просмотру фильмы о правильном питании, затем прошла викторина, в которой ребята ответили на вопросы о рационе правильного питания. Чем можно заменить сахар в рационе?

Актуальность работы по воспитанию культуры здорового питания обусловлена тем, что именно в школьном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом образе жизни. С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки, вырабатываются гигиенические навыки, потребность в двигательной активности. В их формировании важнейшую роль играет семья и школа. Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие здоровья и долголетия.

Учащиеся начальной школы совершили интеллектуально-познавательное путешествие в страну «Здоровое и вкусное питание».

Идея игры состоит в создании благоприятных образовательных условий, способствующих пониманию того, что здоровый образ жизни должен являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Цель: формирование у учащихся представления о значимости правильного питания как составной части культуры здоровья.

Задачи:

- знакомить учащихся с особенностями приготовления пищи;
- развивать представления о правильном питании, его культуре и значимости для здоровья;
- формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа, жизни, поведения и питания;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к здоровью детей;
- дать рекомендации по правильному питанию детей.

Ребята путешествовали в страну «Здоровое и вкусное питание», выполняя задания на станциях. Особенность этой игры в том, что на каждой станции педагог рассказывает детям о том аспекте здорового питания, которому посвящена станция, а затем дети выполняют задание по соответствующей теме. Во время своего путешествия учащиеся сделали вывод, что одним из главных условий здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к болезням. Ребята учились заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Девизом игры стали слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». После занятия учащиеся оформили стенд по правильному питанию. Получили памятки для себя и своих родителей.

