Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание.

Именно поэтому, социальным педагогом Бейсекеевой З.Р. и классными руководителями с 6 по 11 декабря 2021 года проходила а декада «**Школа- территория здорового питания».**

**Цели:**

1. Совершенствование системы питания.

2. Формирование у детей и подростков ценностного отношения к основам культуры питания.

**Задачи:**

1. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.

2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

3. Предупреждение заболеваний и сохранение здоровья школьников.

4. Просвещение педагогов и родителей в вопросах организации правильного питания.

В 1-5 классах прошли классные часы на темы «Овощи и фрукты- полезные продукты» , «Вредные продукты».







Социальным педагогом Бейсекеевой З.Р. среди учащихся 2-х классов прошла акция «**Подари другу витамины**». **Цель**:  познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и овощей-основными источниками витаминов и минеральных веществ ; их значением для организма; формировать сознательное отношение детей к здоровой пище.Ребята обменялись фруктами.



В 6-х классов прошел конкурс защиты агитационных **плакатов на тему: « Где живут витамины?».** Участники  постарались  изложить свою точку зрения насчет правильного питания. Плакаты получились яркие, содержательные.  В своих работах участники знакомят с важнейшими правилами правильного питания: пятиразовое питание, употребление разнообразных пищевых продуктов, фруктов и овощей, молочных продуктов, ограничение соли, запрет на чипсы, сухарики, жареных продуктов и многое другое. Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни и правильно питаться!





8 декабря 2021 года в рамках декады «Школа- территория здорового питания» социальным педагогом Бейсекеевой З.Р. среди учащихся 6-х классов проведена беседа на тему «Фаст-фуд- вред или польза» , входе которой учащимся разъяснила основы правильного питания, о вреде фаст-фуда на организм человека.

**Цель**: 1.Формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих вред и пользу организму, об организации здорового питания.

2. Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.



Социальным педагогом Бейсекеевой З.Р. организована акция «Правила здорового питания» , в ходе которой родителям учащихся розданы были буклеты.

**Цель:** способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.

**Задачи:**

1. Формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.
2. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.



