

Лекторий «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника»

Согласно плана мероприятий по здоровому питанию обучающихся на 2020-2021 учебный год 16 апреля в ГБОУ СОШ пос. Новый Кутулук был организован лекторий для учащихся начальных классов «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника». В лектории приняла участие медицинская сестра Дьяченко Светлана Владимировна.

Цели мероприятия:

- познакомить учащихся с понятиями «здоровье», «режим дня», «вредные привычки», «правильное питание»;
- убедить детей в необходимости беречь здоровье, соблюдать режим дня, правильно организовывать своё питание;
- воспитывать любовь к спорту.

Учащиеся сначала вспомнили, что такое здоровье, режим дня, поговорили о некоторых вредных привычках, о правильном питании.

Для этого они совершили путешествие по устному журналу «Я и моё здоровье».

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – это самое большое богатство.
- Здоровье это то, что нужно беречь.
- Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
- Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? Действительно, состояние здоровья зависит от многого, в том числе и от здорового образа жизни. К основным компонентам образа жизни относятся: и питание, и быт, и организация учебного труда и отдыха, т.е. выполнение режима дня, отношение к вредным привычкам, а также отношение к физической культуре.

И вторая страница журнала – «Режим дня».

Что такое режим дня?

Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий).

А для чего нужен режим дня? Зачем нужно соблюдать такой распорядок дня? Действительно, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что все физиологические процессы в нашем организме совершаются в определённом ритме. И если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

О полезных продуктах учащиеся узнали из «Пирамиды питания»

