



В декабре 2021 года в субъектах РФ стартовала акция в рамках Всероссийского движения «Сделаем вместе!» федерального проекта «Здоровое будущее».

Работу в рамках мероприятия Всероссийской акции «Здоровый образ жизни – основа национальных целей развития» организовала и возглавила Гагаринская Ирина Ивановна, руководитель Центра "Точка роста",

учитель математики.

Уникальность акции состоит в том, что просветительскую работу ведут сами учащиеся школы. В нашей школе была зарегистрирована Петрунина Есения, ученица 7а класса.

В ходе акции с учащимися 6-7 классов проведены уроки на тему “Я есть то, что я ем!”.

С учениками Лидер акции обсудила: что такое здоровье, как правильно питаться, как выбрать хорошие и здоровые продукты. Ребята узнали, какие виды здоровья существуют и поговорили о необходимости правильного питания. Разобрались с оптимальными вариантами режима питания. После этого урока многие поняли, почему не стоит питаться “вредной” едой, например: чипсы, еда содержащая химические добавки, слишком жирная и острая еда, «фаст-фуд».

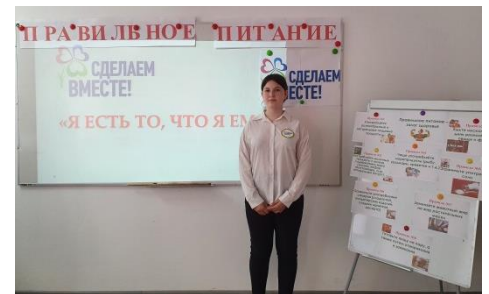
С учащимися рассмотрели “пирамиду здорового питания”, уточнили, какие продукты необходимо чаще употреблять в своем рационе питания, а какие следует кушать в малом количестве. Есения загадывала ребятам загадки, разгадкой которых являлись полезные продукты. Дети с радостью их разгадывали и загадывали друг другу свои.

Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть вкусной и разнообразной. Но во всем нужна мера. Следует соблюдать режим питания.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть

здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

#СделаемВместе #ЗдоровоеПитаниеШкольника #МирВозможностей



Руководитель Центра «Точка роста» Гагаринская И.И.