Участие в школьной образовательной программе «Разговор о правильном питании»

Сегодняшняя эпоха глобализации оборачивается унификацией, стремлением к упрощению, повсеместным распространением готовых полуфабрикатов стандартного веса и стандартного вкуса. В итоге вырабатываются навыки нездорового питания, а из процесса приготовления пищи, утрачивает главное – творчество. Поэтому очень важно приобщить учащихся к здоровому питанию.

Программа «Разговор о правильном питании», разработанная сотрудниками Института возрастной физиологии Русской академии образования, безусловно, интересна и полезна для обучающихся начальных классов. Эта программа дала им возможность не только узнать что-то новое, но и самим принять активное участие в заботе о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдать основные правила рационального питания.

      Задания, предлагаемые в рабочей тетради (авторы: Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г.) также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе. В процессе выполнения заданий в тетради дети делают записи, раскрашивают. Ребят привлекает работа с наклейками: это позволяет экономить время на занятии, формирует реалистичный образ изучаемых объектов, доставляет удовольствие детям.

Для того, чтобы выполнить задачу сохранения здоровья детей, необходимо выполнить целую систему работы. Занятия по программе «Разговор о правильно питании» это лишь часть работы всей системы. В классе мы работаем командой: классный руководитель, учитель физической культуры, медработники, дети и родители. Совместно разрабатываем целый план мероприятий. Это и:

-система классных часов на тему здоровья;

- выход на природу осенью, зимой и весной;

- участие в спортивных соревнованиях;

- участие в конкурсах рисунков и поделок;

- различные экскурсии;

- беседа с врачами о здоровом образе жизни.