



Отчет о проделанной
работе в рамках
Всероссийской акции

«Здоровое питание в школе и дома»

Выполнила : лидер(ученица 8 класса) Явкина Ангелина Алексеевна
Куратор: учитель математики Тремаскина Валентина Сергеевна

Здравствуйте!

Я, Явкина Ангелина



Здоровый образ жизни –
Путь к успеху!

Главная задача акции - сформировать потребность в здоровом, активном образе жизни у школьников и их родителей. Поэтому становится понятным, почему я выбрала именно это направление. Во мне потребность в активном образе жизни была всегда и я хотела бы привлечь и других учащихся моей школы к этому.

ЦЕЛИ АКЦИИ –

1. Сформировать понятие ЗОЖ у учащихся
2. Рассказать о важности здорового образа жизни
3. Приобщить учеников нашей школы к активному и правильному поведению



Темы акции каждый год разные, но их объединяет умение работать в команде, общение с людьми и получение огромного багажа новых знаний.

**Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Ты моя судьба.**



**Пейте воду ключевую,
Чтоб иметь семью живую.
Ешьте ягоды лесные,
А не чипсы покупные
Ешьте овощи и фрукты.
Не будьте как сухофрукты.
Будем кушать вкусный хлеб
А фаст-фуду скажем нет.**

Моя проделанная работа в рамках акции «Здоровое питание в школе и дома»

«Спросите отличника!» Педагогический блок

1. «Секреты правильного питания!»

Интерактивное занятие/урок (1 - 4 классы)

2. «Я то, что я ем!» Урок (5 - 7 классы)

«Скажи мне, что ты ешь?» Практический блок

1. Исследование рациона: своего/семьи/школы •

Исследовательская работа «Анализ питания семьи»

2. Репортаж о работе школьной столовой

3. Свободная тема в рамках акции

Доклад «Здоровое питание»

«Готовим вместе!» Творческий блок

1. Традиционное блюдо «Салат «Моя семья»»

«Спросите отличника!» Педагогический блок

1.«Секреты правильного питания!»

Интерактивное занятие/урок (1 - 4 классы)

Очень важно правильно питаться: есть полезные продукты, овощи и фрукты, а ещё двигаться!



https://vk.com/photo-217840652_457239022



https://vk.com/wall-217840652_10

«Спросите отличника!» Педагогический блок

2. «Я то, что я ем!» Урок (5 - 7 классы)



Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.

https://vk.com/wall527898344_141

https://vk.com/photo-217840652_457239030



«Скажи мне, что ты ешь?» Практический блок
1. Исследование рациона: своего/семьи/школы •
Исследовательская работа «Анализ питания семьи»



Пищевой рацион – это количество и состав продуктов, необходимых человеку в сутки. Он должен восполнять энергетические затраты организма в течение суток и содержать все питательные вещества.

Основой рационального питания является оптимальное соотношение всех компонентов пищи: белков, жиров, углеводов, растительных волокон (целлюлозы), воды, минеральных веществ, витаминов.



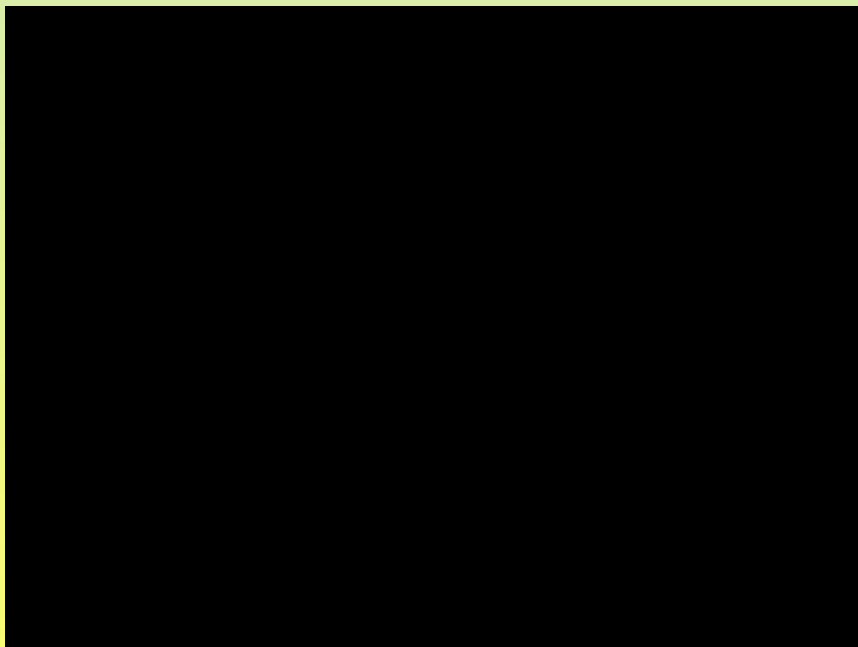
https://vk.com/wall-217840652_19

«Скажи мне, что ты ешь?» Практический блок

3. Свободная тема в рамках акции

Доклад «Здоровое питание»

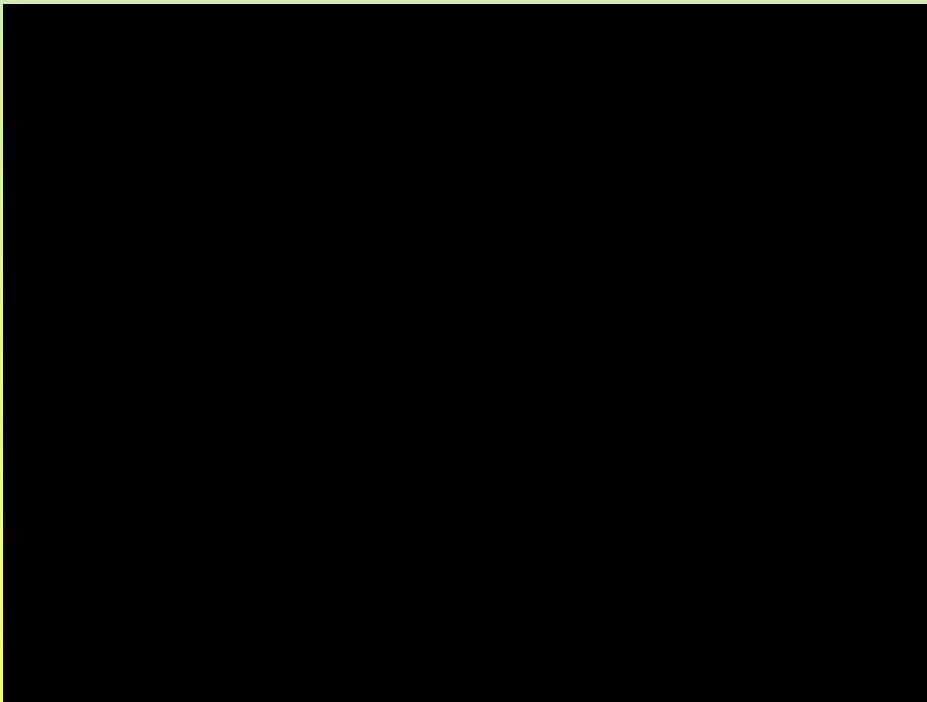
**Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!**



https://vk.com/video-217840652_456239027

«Готовим вместе!» Творческий блок
1. Традиционное блюдо «Салат «Моя семья»»

**Салат-ну, просто объеденье,
Вкусный, сытный и простой,
Всем поднимет настроенье
И украсит стол любой!**



https://vk.com/video-217840652_456239028

Спасибо за внимание