



Школьный возраст – очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Во 2 классе Б прошел классный час на тему «Правильное питание». Помощь в проведении мероприятия оказали ребята из школьного Совета чести.

Основные проблемные вопросы, которые обсуждались на классном часе:

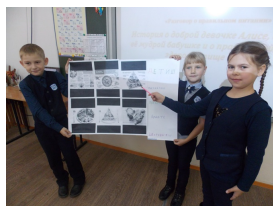
- 1. Что такое здоровое питание?**
- 2. Какие продукты являются полезными, а какие вредными?**
- 3. Что необходимо знать школьнику о своем питании**

Классный час начался с прочтения [истории](#) о доброй девочке Алисе, о её мудрой бабушке и о правильной, здоровой пище. По ходу действия дети выбирали продукты питания полезные для здоровья, выявляли факторы, отрицательно влияющие на организм человека.

Далее обучающиеся рассмотрели [памятку](#) здорового питания по принципу СВЕТОФОРА.

Здоровый образ жизни младших школьников.

Автор: Ванникова Светлана Александровна
20.10.2018 12:18



С помощью своих рисунков второклассники рассказывали о продуктах, которые являются полезными для их организма.



В конце занятия ребята пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово, а так же, для организма ребенка необходимо горячее питание. 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! Эти выводы ребята зафиксировали в памятке «Как правильно питаться».

