

На сегодняшний день избыточный вес и ожирение являются одним из основных рисков тяжелых заболеваний, укорачивая продолжительность жизни на 10-15 лет, у многих детей имеются заболевания, связанные с неправильным питанием. Поэтому родителям, педагогам необходимо следить за рациональным питанием подростков, проводить профилактическую работу по формированию здорового питания обучающихся.

**С 11 по 15 декабря 2023 года** в школе прошла неделя здорового питания. Неделя проходила под девизом: «Здоровое питание – здоровье будущей нации!»

**Цель недели:** повышение уровня информированности всех заинтересованных сторон о значимости здорового питания, особенно в школьном возрасте, содействие созданию условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в школе.

Неделя должна повысить уровень осведомленности обучающихся о значимости здорового питания.

В рамках недели 11.12.23 г. в 6-х классах прошел тематический классный час с элементами ролевого диалога «Здоровое питание». Мероприятие имело задачи: воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, формировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания, вырабатывать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона. В ходе классного часа при помощи теста «Как вы питаетесь?» обучающиеся узнали, правильно ли они питаются, какие продукты вредны для здоровья, какие полезны. Учитель подробно рассказала о роли распорядка дня, о принципах здорового питания.



На уроках СБО, самопознания школьникам были показаны видеоролики по пропаганде культуры питания и ЗОЖ. На уроках технологии ребята также уделили внимание вопросам здорового питания.



Проведена профориентационная беседа по популяризации профессии повара "Я бы в повара пошел..." для обучающихся 8-9 классов. Ребята познакомились с особенностями профессии повара, узнали о "плюсах" и "минусах" профессии.



Планирование и работа недели по здоровому питанию дала возможность обучающимся ещё раз подумать, поразмышлять о таком важном вопросе, как здоровое и правильное питание. Все запланированные мероприятия прошли на высоком уровне и имели положительное воздействие на участников.

