

Отчёт о классном часе «Здоровое питание» в 4 «Д» классе 21.03.2024

Задачи: формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания; формировать навыки выбора правильных продуктов питания; развивать интерес и готовность к соблюдению правил здорового питания; развивать коммуникативные умения, воспитывать культуру общения.

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровьем нужно дорожить.

Здоровье человека – одна из основных ценностей в жизни. Не случайно при встрече мы говорим друг другу «здравствуйте», угощая гостей, приговариваем «кушайте на здоровье», а в пожеланиях к празднику, ко дню рождения на первом месте стоят слова именно о здоровье.

21 марта ребята в ходе мероприятия посмотрели презентацию «Здоровое питание» и искали ответы на следующие вопросы:

1. *Что значит «правильное питание»?*
2. *Какие продукты необходимы для полноценного питания? Какие из них полезны, а какие вредны?*
3. *Каковы правила здорового питания?*

Изучив материал, дети составили памятку «Правила питания»

Памятка «Правила питания»

1. Старайтесь есть разнообразную пищу.
2. Не ешьте много жареного, солёного, острого.
3. Не увлекайтесь сладостями.
4. Ешьте больше овощей и фруктов
5. Ешьте в одно и то же время.
6. Тщательно пережёвывайте пищу.
7. Не переедайте.



Быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а на лице играет улыбка.

Классный руководитель: Баронина В.И.