

# Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании на примере "Часов здорового питания"

**Григорян С.М.**  
(педагог дополнительного  
образования)

**Барулина И.О.**  
(заведующая библиотекой)

**5 Г класс**

**Санкт-  
Петербург  
2019 г**



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19 с углубленным изучением иностранных языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга .**

**Адрес:** г. Санкт-Петербург, ул. Белорусская, д. 26, корп. 2.

**Электронный адрес:** school191r@mail.ru.

**телефон:** 417-21-44.

1984 г. - открыта восьмилетняя школа.

1992 г. - получен статус средней школы.

1994 г. - школа с углубленным изучением немецкого языка.

2015 г. – школа с углубленным изучением иностранных языков.



В настоящее время растет популярность продуктов быстрого питания.

Отказ детей от рационального, правильного питания негативно влияет на их гармоничное развитие и на учебный процесс в целом.



# Цель проекта:

- ❑ Формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
- ❑ Пропаганда правильного питания путем создания коллективного продукта «Часы здорового питания».



# Актуальность проекта:

- ❑ Основы правильного питания - залог успешной школьной жизни.
- ❑ Возрастание значимости правильного питания в связи с резким уменьшением количества здоровых детей.

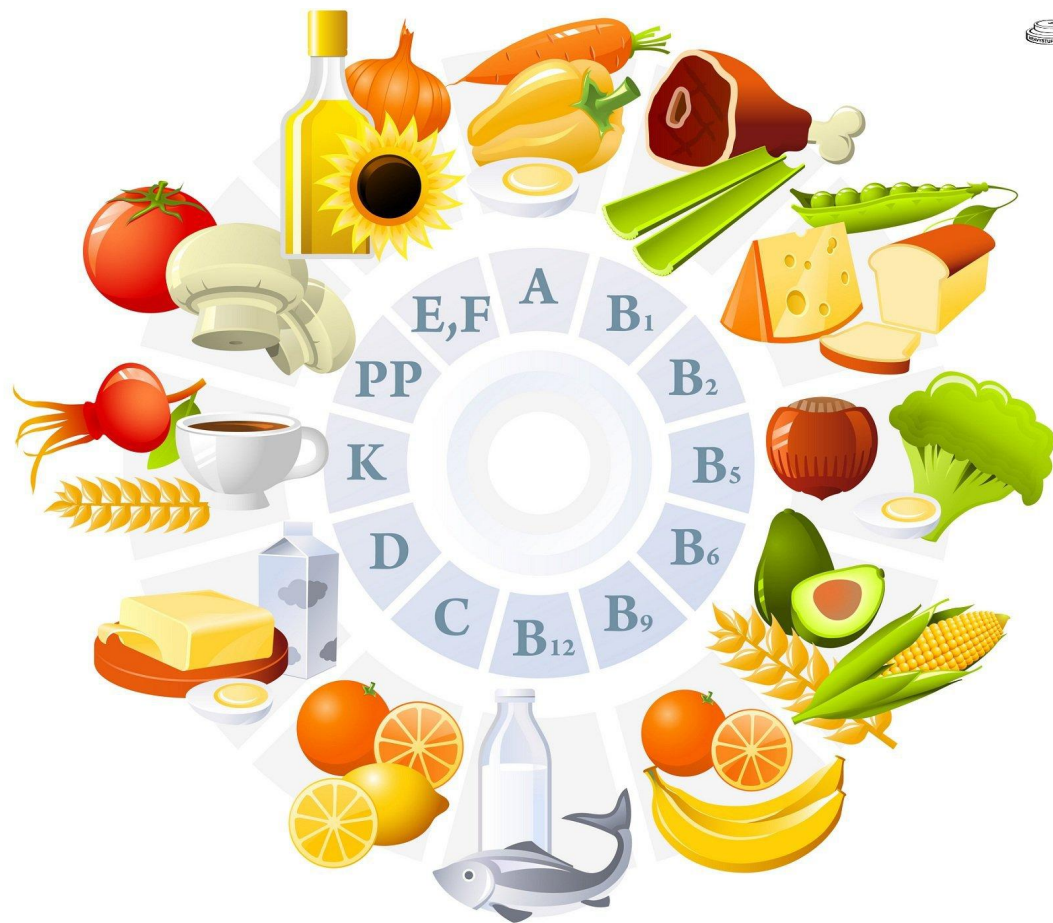


С целью  
формирования  
привычки здорового  
питания мы создали  
«Часы здорового  
питания».





Наше здоровье  
зависит от  
того, что мы  
едим.



При построении рациона правильного питания на каждый день нужно следить за правильным распределением продуктов в течение суток.





# Задачи:

- раскрытие значимости здорового питания;
- создание продукта «Часы здорового питания»;
- проведение занятий и бесед о культуре правильного питания;
- воспитание культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- формирование привычки правильно питаться и соблюдать режим питания.
- увеличение количества детей, желающих питаться правильно.



# Правила здорового питания

1. Регулярность питания.
2. Разнообразие питания.
3. Адекватность (мера в еде).
4. Безопасность (соблюдение правил гигиены).
5. Исключение из рациона вредной пищи.



# Ожидаемые результаты:

- повышение приоритета здорового питания;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- рост количества детей, потребляющих полезные продукты для организма;
- поддержка детей, пропагандирующих рациональное правильное питание;
- получение наглядного продукта «Часы здорового питания».



# Результат:



Продукт - «Часы здорового питания».



# Правильное питание

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться  
Песни петь, дружить,  
смеяться!  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть-  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.





# Спасибо за внимание!

Мы за  
здоровое  
питание!



Участники проекта:

1. Луковицкая Мария
2. Дмитриевская  
Ксения
3. Григорян Лилия
4. Ховрякова Виктория
5. Богданова Варвара
6. Падерина  
Александра
7. Яремчук Елизавета

