



***Всероссийская акция
«Здоровый образ жизни - путь
к успеху»***

Отчёт о проделанной работе выполнила:
Щукина Татьяна,
ученица 9 «а» класса,
МАОУ «СОШ с. Бердюжье»
Руководитель: Шукалович Е.П.,
учитель русского языка и литературы
МАОУ «СОШ с.Бердюжье»

Провела уроки-игры «Путешествие в страну правильного питания» (4)

https://vk.com/video-195287651_456239017



Съездила на волонтерски съезд г. Ишим ДОЛ «Дружба» и защитили проект «Путешествие в страну правильного питания»



Провела профилактические уроки «Мой режим дня» (2)



Провела урок-игру «Ценности и традиции моей семьи» (2)



Организовали и провели мероприятие в рамках акции "Сделаем вместе". Готовим бутерброды



Предложили поучаствовать ребятам в мероприятии в рамках акции "Сделаем вместе" - «Мы за правильное питание». Здоровое питание в семье Скипиных



Написала информационно – исследовательский проект «Что такое режим дня?».

Этот проект можно посмотреть и скачать по ссылке:

https://vk.com/doc243433349_551100508?hash=66fc1ef9d0b5b2db34&dl=8b620a5d4d45e68f20

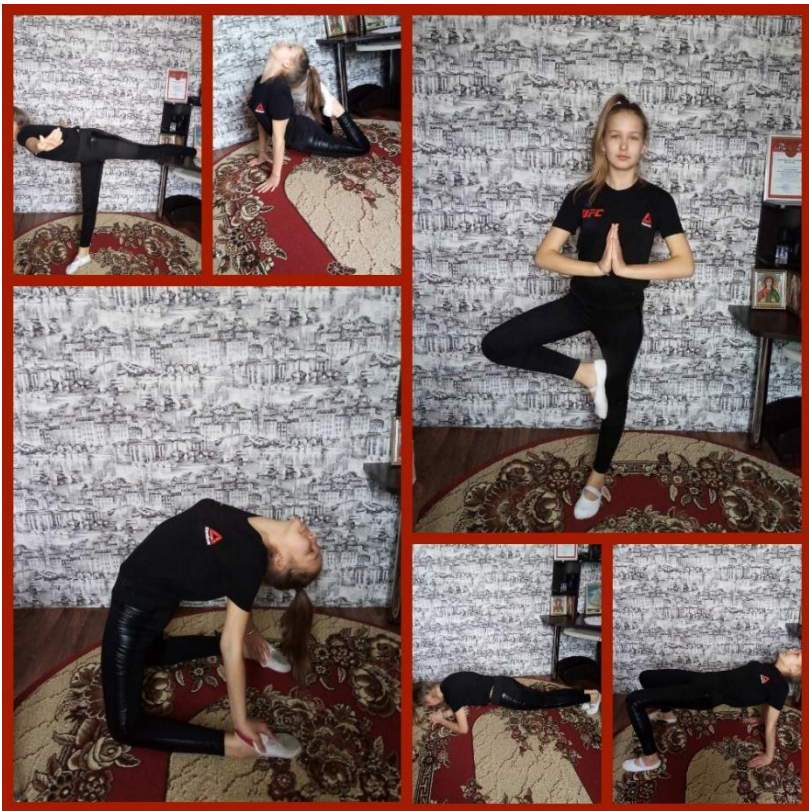
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа с. Бердюзье"

Информационно – исследовательский проект «Что такое режим дня?»

Работу выполнила: Щукина Татьяна,
ученица 9«а» класса,
МАОУ «СОШ с.Бердюзье»
Руководитель: Шукалович Екатерина Петровна,
учитель русского языка и литературы
МАОУ «СОШ с.Бердюзье»

Предложили ребятам поучаствовать в челлендже «Самый креативный – я!». В котором необходимо выполнить предложенные упражнения:

- 1) «Ласточка»**
- 2) «Поза дерева»**
- 3) «Коробочка»**
- 4) «Поза перевернутого стола»**
- 5) «Поза планки»**



Провели интерактивный урок «Здорово быть здоровым» (2)



Распространили информационные буклеты «Правильное питание»

Твой режим питания:



Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим.

7.30 - 8.00 Завтрак дома
10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
14.00—14.30 Обед дома
19.00 - 19.30 Ужин дома


МАОУ «СОШ
с.Вердужье»
БОУ «ДЕГА»

Берегите здоровье!

**Берегите
здоровье!**

**Правильное
питание**



Питание— необходимое условие для жизни человека

Наше представление о здоровом образе жизни неразрывно связано с правильным питанием.

Пища—это источник жизни. Она нужна организму для его роста и развития. Кроме того, пища служит источником энергии, которую человек расходует непрерывно.

Ассортимент завтраков, обедов, ужинов должен быть разнообразным, содержать продукты, включающие витамины, минералы



Каждый день для тебя необходимо:



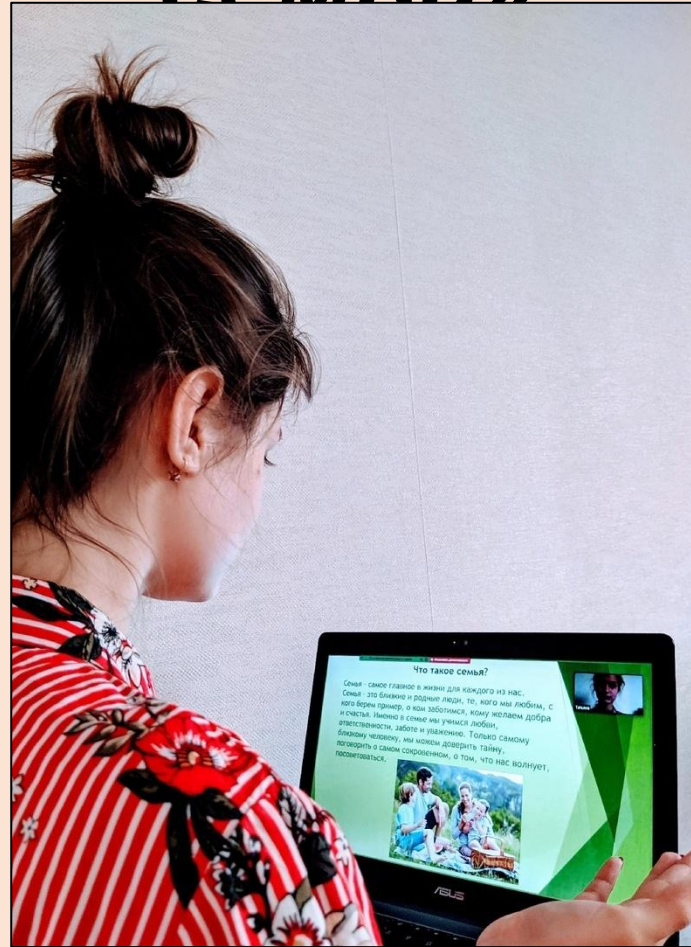
Школьники нуждаются в полноценном питании, которое должно обеспечивать достаточное количество белков, жиров, витаминов и углеводов. Дети в возрасте от 7 до 10 лет нуждаются в 2400 ккал в сутки, а дети в возрасте от 11 до 14 лет – в 2800 ккал в сутки.

Сливочное масло - 30 - 40 г
Растительное масло -15 -20 г
Хлеб (пшеничный и ржаной) - 200 -300 г
Крупы и макаронные изделия - 40 -60 г
Картофель - 200 -300 г
Овощи - 300 - 400 г
Сок - 150—200 г
Сахар - 50 - 70 г
Кондитерские изделия - 20 - 30 г
Молоко, молочные продукты - 300-400 г
Мясо птицы (филе) - 100 -130 г
Рыба (филе) - 50—70 г

5 самых вредных продуктов питания для детей:

- 1. Кока-кола.** Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить эмаль с зубов!
- 2. Сладкая газировка.** Она содержит бензоат натрия (E211), который повреждает ДНК человека, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона, и ряду других болезней.
- 3. Картофельные чипсы.** Их делают вовсе не из картофеля, а из концентрата порошковой картошки. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и искусственными добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша. А, кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи.
- 4. Сосиски и дешевая колбаса.** В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия, вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет.
- 5. Маргарин.** Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление.

А также провела дистанционный урок-игру «Ценности и традиции моей семьи»



<https://vk.com/club195287651?act=links>