

A decorative border surrounds the text, featuring a green vine with leaves and various fruits including watermelon slices, pineapples, green apples, and bananas.

**Акции "Здоровое питание - активное долголетие"  
в рамках движения "Сделаем вместе!"»**

# **Отчет о проделанной работе**

**МБОУ Краснооктябрьская СОШ**



**МБОУ Краснооктябрьская СОШ  
присоединилась к акции "Здоровое питание  
- активное долголетие" в рамках движения  
"Сделаем вместе!"**

**Цель акции: пропаганда здорового  
образа жизни, расширение знаний  
учащихся о важности правильного питания  
и здорового образа жизни; обучение детей  
выбору наиболее полезных продуктов для  
здорового и рационального питания.**

**Лидер акции – Портнова Екатерина,  
учащаяся 10 класса.**

**В рамках акции «Здоровое питание – активное долголетие» в школе созданы уголки «здоровый образ жизни» и «Здоровым быть – модно»**



В марте 2019 года проведен конкурс плакатов и рисунков по теме «Здоровое питание». Победителем конкурса плакатов стала Портнова Екатерина, 10 класс. Победителями конкурса рисунков стали: Балахонова Евгения, Макаренко Антон, Ярмолюк Яна, Лепина Марина. Победителями в конкурсе поделок стали: Олейник Анастасия, Чиканова Екатерина и Дегтярева Антонина.



В рамках «Дня наук 2019» среди учащихся школы проведен конкурс проектов о воде. Победителем среди учащихся начальной школы стал ученик 2 класса Мирошниченко Александр с проектом «Вода – самое обычное и самое удивительное вещество». Среди учащихся средней школы учащиеся 10 класса Калиновская Анастасия Андреевна и Портнова Екатерина Михайловна с работой «Влияние факторов окружающей среды на организм человека и его здоровье»



15 марта стартовала акция "Здоровое питание - активное долголетие" в рамках движения "Сделаем вместе!" Акция началась с праздника «Хлеб – всему голова!». Праздник проводился с целью показать, что во все времена хлеб был и остается основой жизни человека; формировать у детей бережное отношение к хлебу, уважение к тяжёлому труду хлеборобов и пекарей; углубить знания учащихся о том, как выращивают и производят хлеб; помочь детям почувствовать атмосферу военных лет, вспоминая блокадный хлеб.

Хлеб с давних лет по праву считался бесценным продуктом, ведь в нём содержатся такие необходимые для организма элементы, как белки, жиры, углеводы, витамины».



20 марта проведено занятие в 8 классе по теме «Что такое правильное питание?» В ходе занятия установили, что правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду, особое внимание уделили употреблению овощей и фруктов, как источников витаминов.





**3 апреля проведена игра «История разных продуктов»:** из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? Занятие по теме «Каша – матушка наша». Наверное, трудно найти человека, который бы не знал о пользе каши. Наши предки тоже считали каши полезными и невероятно вкусными, поэтому существует множество поговорок, посвящённых именно этому продукту. «Хороша каша, да мала чаша», «Мать наша — гречневая каша». И это далеко не все высказывания, которые посвящены этому бесценному продукту».





**5 апреля проведен конкурс семейных фотографий «Вместе на кухне веселее!». Конкурс выиграла семья Рыбиной Виктории, на двух фото показано 4 поколения этой большой и дружной семьи.**



9 апреля в школе проведен праздник региональных блюд. Традиция хорошо поесть самим и достойно накормить гостей испокон веков живет на Дону. Переступая порог куреня донской станицы, знаешь, что на столе будет дымиться уха, истекать жиром сазан... Ну, и чарка, само собой – за Дон, за гостей. Казаки, как известно, славятся не только гостеприимством, но и умением вкусно поесть. Самобытная и своеобразная кухня жителей Дона включает в себя не только национально разноликие блюда, такие как шашлык, плов, суп-харчо, цыпленок-тапака, но и исконно сложившиеся за 400 лет казачьего быта яства. Это тройная уха, осветленная икрой, уха из петуха, уха с раками, балыки осетровые, пироги с рыбой, соленья и копченья донской сельди и т.д. Дон-батюшка, кормилец и поилец наполнил стол удивительным разнообразием рыбных изделий. Во время праздника девочки лепили пельмени.



15 апреля Екатерина провела урок по теме «Я то, что я ем» в 3 классе, в ходе занятия познакомились с основными правилами правильного питания, остановились на обсуждении поговорки «Щи да каша – пища наша», рассмотрели виды круп для приготовления каш, как сделать каши вкуснее и полезнее, изучили правило пирамиды питания. Занятие прошло интересно и с пользой для детей.



22 апреля Портнова Екатерина провела урок по теме «Я то, что я ем» в 4 классе, в ходе занятия учащиеся изучали упаковки различных продуктов, обращая внимание на содержание различных добавок группы «Е» в продуктах, разделяя их на добавки безопасные и вредные для здоровья. По итогам занятия учащиеся поняли, как важно читать информацию на упаковке. Учащиеся пришли к выводу, что нет ничего лучше продуктов приготовленных своими руками из домашних продуктов, выращенных в своем саду или огороде.



29 апреля Портнова Екатерина провела урок по теме «Вода и здоровье» во 2 классе. Занятие прошло в игровой форме, проводился мозговой штурм между 2 командами. Учащиеся с интересом проводили опыты с водой, изучили свойства воды, познакомились с различными видами столовой, лечебно-столовой и лечебной воды. Получили рекомендации по употреблению воды.





*Благодарю за внимание!*