

Классный час "Питайся правильно"

Одной из важнейших задач является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью.

Основные проблемные вопросы, которые обсуждались на классном часе 14.04.2025 г.:

1. Что такое здоровое питание?
2. Какие продукты являются полезными, а какие вредными?
3. Что необходимо знать школьнику о своем питании?

На классном часе были заслушаны доклады о вреде "фаст – фудов", выявлены факторы, отрицательно влияющие на организм человека.

Далее учащиеся разбирали продукты, которые являются полезными для их организма: а именно, без вкусовых добавок.

Были проведены игры: «Мозговой штурм», отгадывание загадок, кроссворда, «Что нам дарит еда»

Пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово, а так же, для организма ребенка необходимо горячее питание. Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!







