

Программа "Разговор о правильном питании"



Здоровье детей и подростков – важнейший показатель, определяющий экономический, интеллектуальный, культурный потенциал страны, одна из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед обществом, - забота о здоровье, физическом воспитании и развитии детей.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней, физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

Подготовить обучающегося к современной жизни – значит сформировать у него адекватные механизмы физической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности. Соответственно, школа должна не только беречь, но и формировать здоровье школьника.

Рабочая гипотеза:

При сформированности здоровых «привычек» и культуры питания у обучающихся существенно улучшится состояние их здоровья.

Критерии здоровьесберегающей деятельности:

Мотивы питания детей исходя из возрастных особенностей.

Социальная обусловленность питания.

Оценка полезности обучающимися тех или иных продуктов.

Цель: формирование у обучающихся представления о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.

Создать условия для освоения детьми практических навыков рационального питания.

Формировать представления о социокультурных аспектах питания, как составляющей общей культуры человека.

Информировать обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания.