



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
— АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

 **СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!**



Всероссийская социальная акция, задача которой – сформировать потребность в здоровом, активном образе жизни у школьников и их родителей

ЗАДАЧИ:

- Сформировать потребность в здоровом, активном образе жизни у школьников и их родителей.
- Рассказать о методиках и способах поддержания здоровья и красоты.
- Привлечь школьников и их родителей к решению проблем отсутствия культуры здорового, активного образа жизни, мотивировать к социальной активности.
- Повысить осведомленность в вопросах здорового питания.
- Ознакомить учащихся с деятельностью общественных организаций, направленной на сохранение здоровья.
- Поддержать профильные инициативы и проекты.

**Информационный блок о здоровом питании
(для лидеров акции)**

- 1) Для чего нужно правильное питание?
- 2) Макро- и микронутриенты: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.
- 3) Питание растущего организма.
- 4) Питание и физическая активность.
- 5) Пища, которую стоит избегать.
- 6) Переедание.
- 7) Недоедание (диеты).

**Практикоориентированный блок
(для лидеров акции)**

Цель: научить старшеклассников анализировать и оптимизировать свой рацион в соответствии с принципами здорового питания.

- Анализ своего фактического рациона (количество потребляемых калорий, белков, жиров и углеводов), а также соотношения в нем белков, жиров и углеводов.
- Сравнение калорийности пищи с нормами энергозатрат для соответствующей половозрастной группы.
- Обоснование необходимости внесения изменений в свой рацион.

Педагогический блок

Урок «Здоровое питание» для 5-9 классов

Интерактивное занятие по правильному питанию «Своя игра» для 1-4 классов

От лидера акции к руководству проектом:

организация среди учащихся анализа рациона питания (по аналогии с практикоориентированным блоком)

Акция «Здоровое питание - активное долголетие» Методические материалы

Теоретическая информация:

- 1) Для чего нужно правильное питание?
- 2) Макро- и микронутриенты: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.
- 3) Питание растущего организма.
- 4) Питание и физическая активность.
- 5) Пища, которую стоит избегать.
- 6) Переедание.
- 7) Недоедание (диеты).

Проект:

Цель: научить старшеклассников анализировать и оптимизировать свой рацион в соответствии с принципами здорового питания.

- Анализ своего фактического рациона (количество потребляемых калорий, белков, жиров и углеводов), а также соотношения в нем белков, жиров и углеводов.
- Сравнение калорийности пищи с нормами энергозатрат для соответствующей половозрастной группы.
- Обоснование необходимости внесения изменений в свой рацион.

Акция «Здоровое питание - активное долголетие» Материалы к уроку

Конспект урока

Цель: формирование навыков рационального питания, понимание его важности для здоровья, пропаганда ЗОЖ.

- Презентация
- Методические рекомендации по проведению

Ожидаемый результат: ранний опыт педагогической деятельности может повлиять на выбор профессии, умение работать в команде, повышение собственной эрудиции, расширение информационного поля, творческое развитие.

Интерактивное занятие по правильному питанию «Своя игра» для младших школьников

Инструменты: компьютер, экран, презентация Power Point с игрой.

Правила проведения игры:

Дети разбиваются на 3-5 команд. На монитор выводится первый слайд презентации. Каждая команда по очереди выбирает категорию и вопрос на определенное количество баллов. При правильном ответе команда получает заданное количество баллов, при неправильном – баллы не зачитываются и ведущий называет правильный ответ. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

ЗОЖ-КЛАССЫ

В ходе класса (урока) учащиеся узнают об основах правильного питания, правилах ведения активного, здорового образа жизни. Делятся наблюдениями об изменениях, которые происходят с активным человеком.

ПРАКТИКУМЫ И ВОРКШОПЫ

Проведение практической работы по изучению влияния разных продуктов питания и типов физической нагрузки на организм человека, его физическое и эмоциональное состояние, создание собственных программ здорового питания.

ПРОЕКТ «АКТИВНАЯ НЕДЕЛЯ ШКОЛЬНИКА»

Задача – научиться распределять силы и время для того, чтобы максимально эффективно выполнять повседневные задачи (школа, дообразование, хобби), успевать отдохнуть, восстановить силы и попробовать что-то новое и интересное.

ПРОЕКТ «НАУЧИ УЧИТЬ»

Задача – рассказать учителям о том, как проще и понятнее можно излагать материал по заданной теме, делать дружественные для учеников презентации, проводить мастер-классы.

ПРОЕКТ «ВОЗРАСТ – ЭТО БОГАТСТВО»

Задача – вовлечь в движение представителей пожилого и старшего возраста, поддержать процесс преемственности между поколениями, продлить активные годы пожилого населения страны.