

**КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СИСТЕМЫ РАБОТЫ
МАРЧЕНКО ТАТЬЯНЫ НИКОЛАЕВНЫ,
КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ 6 «Г» КЛАССА
ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Марченко Татьяна Николаевна, классный руководитель 6 «Г» класса муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения гимназии №2 г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район систематически проводит работу по пропаганде правильного питания, направленную на формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью.

3 марта 2011 года Министерством образования и науки РФ было подготовлено специальное информационное письмо для всех органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих управление в сфере образования, рекомендующее использовать программу «Разговор о правильном питании» в работе образовательных учреждений по формированию основ культуры здоровья и питания у детей.

Цель программы – формирование основ культуры питания как части общей культуры здоровья.

Задачи:

- развитие представлений о правильном питании;
- формирование полезных навыков и привычек;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей.

Участники:

- учащиеся;
- родители;
- классный руководитель.

В соответствии с программой «Разговор о правильном питании», в содержание классных часов и бесед включены темы, которые рекомендованы для детей 12-14 лет.

Классный руководитель постоянно взаимодействует с родителями учащихся по организации правильного питания, в повестку родительских собраний включены темы о здоровье и питании детей, проводятся индивидуальные консультации с родителями.

| Тема занятия | Содержание | Основные понятия |
|---------------------|---|---|
| Мое здоровье | О здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. Роль человека в сохранении и укреплении своего здоровья. | Здоровье, привычки, характер, поведение, правильное питание |

| Тема занятия | Содержание | Основные понятия |
|----------------------------------|--|--|
| Режим питания | Значение режима питания, варианты организации режима питания | Режим питания, регулярность «пищевая тарелка» |
| Энергия пищи | Энергетическая ценность продуктов питания. Представление об адекватности питания, его соответствие весу, росту, возрасту, образу жизни | Калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты |
| Где и как мы едим | Правила гигиены питания. Структура общественного питания. Полноценное питание, о вреде питания всухомятку | Сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания |
| Необычное кулинарное путешествие | Связь кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека. Правильное питание-здоровье человека. | Искусство, живопись, литература, музыка |

Результаты реализации системы по популяризации правильного питания:

1. Проведены классные часы по теме: «Правильно питание – это основа здоровья», «Что такое ЗОЖ и из чего он состоит?», «Путь к толерантности лежит через кухню», "Кухни народов мира", "Здоровье - это здорово», «Энергия пищи», «Режим питания» и др.

2. В ноябре 2013-2014 учебного года в гимназии была организована «Неделя в лагере здоровья», в которой приняли участие учащиеся 5«Г» класса.

3. Состоялась конференция «ЗОЖ – гарантия долгой и счастливой жизни».

4. Приглашен родительский комитет в школьную столовую на обед.

5. Родительские собрания по теме: «Режим дня ребёнка и как его формировать», «Кто рано встаёт...», «Семейный отдых».

6. Беседы об адекватности питания, о влиянии питания на внешность человека, о правилах гигиены питания, о правилах поведения на кухне, об этикете, сервировке стола и др.

7. Внеклассные мероприятия по теме «Званный ужин».

8. Круглый стол по теме: «Защита прав потребителей».

9. 100%-ный охват горячим питанием учащихся класса.