

**Итоговый отчет**  
**о проведении недели здорового питания**  
**в ЧОУ «Перфект - гимназия»**  
**с 25 по 29 ноября 2024 год.**

**Цель:** создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания. Сформировать у детей основы культуры **питания** как составляющей **здорового** образа жизни.

**Задачи:**

1. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Предупреждение заболеваний и сохранение здоровья школьников.

**Прогнозируемый результат:**

1. Улучшение состояния здоровья школьников по показателям заболеваний, зависящим от качества питания.
2. Обеспечение благоприятных условий для организации режима дня детей и подростков.
3. Повышение уровня знаний родителей и обучающихся школы по вопросам здорового питания, здорового образа жизни.

В ЧОУ «Перфект – гимназия» прошли следующие мероприятия направленные на здоровое питание школьников:

## 25 ноября 2024 год, понедельник



Совет школьного самоуправления провел в гимназии акцию  
«Наши друзья – Витамишки!»

Каждый ученик в этот день получил витаминку (гематоген, аскорбиновая кислота и т.д.), которые так необходимы растущему организму.

**Витамины** – это такие вещества, которые помогают расти организму здоровым и крепким.



Согласно плану работы недели, были оформлены классные уголки «Мы – здоровое поколение» и «Что необходимо знать, чтобы быть физически здоровым», общешкольный стенд «Овощи и фрукты – полезные продукты».



26 ноября 2024 год, вторник

День Яблока



Цель школьного мероприятия – показать многообразие и богатство нашей природы для здорового питания, поэтому мы не должны забывать, что быть здоровым - это не только спорт, но и правильное питание.

Никто не ушел в этот день домой, не испробовав ароматного, сладкого, румяного яблока или не испив стаканчик яблочного сока.



## **Анкетирование «Правильно ли вы питаетесь?»**

Для учащихся 6-8 классов была разработана анкета по культуре питания, которую провели классные руководители.

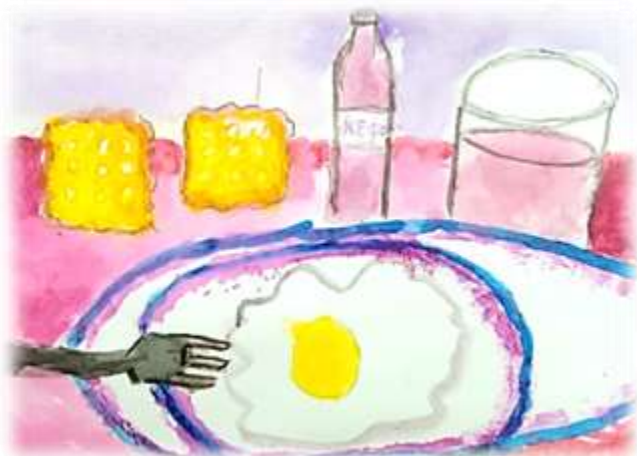
В рамках анкетирования «Правильно ли вы питаетесь?» ребятам среднего звена предстояло ответить на вопросы: употребляют ли они чипсы? Сколько раз в день принимаете пищу? Употребляете ли вы первые блюда? Любите ли вы салаты из овощей? И другие вопросы. Подводя итог анкетирования, можно сказать, что большинство наших гимназистов питаются неправильно. В их рационе в основном перекусы бутербродами и чипсами. Салат из овощей любят немногие.

Считаем, что работу по организации правильного питания следует продолжить. Для этого чаще проводить беседы с врачами - диетологами, классные часы, интеллектуальные игры и другие мероприятия, которые позволят изменить подход учащихся к здоровому образу жизни.

## **Конкурс рисунков «Мой вкусный и полезный завтрак» 1-4 класс**



Учащимся младших классов на уроке изобразительного искусства было дано задание нарисовать рисунок «Мой вкусный и полезный завтрак». Провела работу учитель ИЗО Чурсина В.П.



## 27 ноября 2024 год, среда

27 ноября 2024 года во всех классах прошли беседы по здоровому питанию. Речь шла о режиме питания, о том, что мы едим и пьем, о вредных продуктах, о хлебе насущном и т.д.

В завершении встречи классные руководители отметили, что к сожалению, многие ребята беспечно относятся к своему питанию, что является причиной многих болезней.

В завершении классные руководители спросили своих учеников: «Какой же вывод вы сегодня для себя сделали? О чем задумались? Что запомнилось? С каким настроением вы уходите с классного часа? Бережно относитесь к своему здоровью и будьте здоровы!»

**Конкурс домашних рецептов**

В этот день прошел конкурс домашних рецептов среди учащихся 6-7 классов. Лучшим оказался рецепт по приготовлению домашнего майонеза.

Ребята пришли к выводу, что майонез, приготовленный в домашних условиях, гораздо полезнее, так как не содержит консервантов и загустителей.



**28 ноября 2024 год, четверг**

## День тыквенного пирога



Румяный, пышный, вкусный, посыпанный сахарной пудрой и разноцветной присыпкой тыквенный пирог, был подан гимназистам и учителям нашей гимназии для дегустации.

Многие из наших ребят были удивлены такому вкусному пирогу. «Это не пирог, это - шедевр!» - говорили они. Пикантность и особый вкус придавал пирогу добавленный ванилин, чернослив, изюм, орехи.

Будьте здоровыми и красивыми, ребята!  
Приятного аппетита!

Кроме тыквенного пирога еще много разных блюд можно из нее приготовить: сварить варенье, выжать тыквенный сок, приготовить манты и многое другое.







Не зря же тыкву уже несколько столетий называют «солнечной ягодой». Тыква — это полезный продукт и для детей, и для взрослых. Каждый из нас хорошо помнит простую русскую поговорку «Не красна изба углами, а пирогами», и пирог из тыквы украсит любой праздничный стол.

## Научно – исследовательская конференция

### «Актуальные вопросы медицины»

*Тема исследования: «Гигиеническое воспитание детей и подростков – основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни»*



Не первый год учащиеся нашей гимназии принимают участие в ежегодно - проводимой Уссурийским филиалом краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Владивостокский базовый медицинский колледж» (Уссурийский филиал КГБПОУ «ВБМ») научно – исследовательской конференции «Актуальные вопросы медицины».

В этом году (28 ноября 2024 года) учащийся 11 класса Алевинский С. выступил на конференции с «Гигиеническое воспитание детей и подростков – основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни». Руководитель исследовательской работы – зам.

директора по В.О. Федоренко.

**Цель исследования:** расширить знания о подростковой гигиене. Изучить факторы формирования гигиенической грамотности детей и подростков. Повысить уровень личной гигиенической культуры. Проанализировать сформированность гигиенических навыков и привычек у детей и подростков (на примере учащихся ЧОУ «Перфект – гимназия» г. Уссурийска



**Актуальность:** Необходимость непрерывного осуществления работы по гигиеническому воспитанию и обучению, пропаганде здорового образа жизни в отношении всех граждан России, особенно детей и подростков с целью сохранения и укрепления здоровья.

**Элементы гигиенических навыков:** соблюдение режима дня, элементы гигиенических навыков, навыки личной гигиены, соответствующая возрасту двигательная активность и другие.

**Практическая значимость** данной работы состоит в том, что её результаты повышают мотивацию к освоению гигиенических знаний и навыков, позволяют сформировать и совершенствовать здоровый образ жизни.

## Мастер – класс по приготовлению капустного салата «Нежность»





28 ноября 2024 года учитель технологии провела мастер класс по приготовлению капустного салата «Нежность». После проведения мастер класса каждый из учащихся 6-7 класса имел возможность закрепить полученные знания на практике.



## Книжная выставка «Витамины в нашей кухне!»





# 29 ноября 2024 год, пятница

## День вареника



В нашей гимназии постоянно проходят интересные и необычные праздники, направленные на здоровое питание. Один из таких - День вареника, который по традиции проводится в ноябре.

Вареники были предложены с учетом кухни разных народов и народностей, проживающих на территории России.

Учащиеся 10 класса и их классный руководитель Малыгина Е.А. накрыли стол в русском народном стиле.

Приготовив вареники с разными начинками: вареники с картошкой, творогом, клубникой, ну и, конечно же - вареники с сюрпризом.



Учащиеся 6 класса накрыли стол в белорусском стиле. Здесь были представлены вареники также с разной начинкой, но главное место занимали вареники с картошкой.



Интересно прошел праздник и у ребят 9,11 классов.





Завершился День вареника массовым застольем, где ребята со своими наставниками от души наелись вареников и испили душистый, травяной чай.

Как отметили организаторы праздника, День вареника удался на славу и пришли к выводу: вареники с полезной начинкой - это здорово и полезно для растущего организма.



Неделя здорового питания в школе завершилась. Подводя итог выполненной работы, хочется отметить, что в целом удалось сформировать у детей основы культуры **питания**, как составляющей **здорового** образа жизни, а также повысить уровень знаний обучающихся по вопросам здорового питания.

**Обучающиеся убедились в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.** Они поняли важность правильного и полноценного питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Ребята пришли к выводу, что здоровая еда — это здорово.** Также они осознали, что для организма необходимо горячее питание.

**Участники недели сделали вывод, что «Здоровое питание — здоровье будущей нации!».**

**Важно помнить, что никогда не поздно пытаться изменить в лучшую сторону свой образ жизни и пищевые привычки, чтобы быть духовно и физически здоровыми, прожить долгую и счастливую жизнь.**

Зам. директора по ВР О.В. Федоренко