Работа с родителями и учащимися по пропаганде здорового питания.

Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил- важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолевать любые трудности.

В.А.Сухомлинский

Чтобы вырастить здорового ребёнка, необходимо создать все условия для его воспитания и развития. Поэтому одним из основных направлений, которое определяет здоровье ребёнка, его физическое и умственное развитие, является организация качественного питания подрастающего поколения. Именно в школьном возрасте, когда активно закладываются привычки, важно сформировать у детей правильное отношение к здоровому образу жизни, к культуре питания, разъяснить необходимость приёма горячей пищи для сохранения здоровья, роста и развития организма человека.

Сбалансированный горячий завтрак приносит растущему организму ребёнка наибольшую пользу, в отличие от «фаст – фудов» чипсов, сухариков, шоколадных батончиков и газированных напитков, которые богаты «пустыми» калориями и наносят урон здоровью наших детей. Отмечено, что ученики, получающие горячий завтрак, лучше воспринимают учебный материал и остаются до конца занятий бодрыми и работоспособными.

Пропаганда здорового образа жизни, культуры питания и поведения являются неотъемлемой частью воспитательной работы классного руководителя.

С целью выявления недостатков в организации питания обучающихся дома и в школе, здорового питания, культуры и режима питания проводится анкетирование обучающихся , мониторинг здоровья школьников. Результаты исследований врачей - педиатров свидетельствуют, что ещё до поступления в школу более, чем у половины детей сформированы поведенческие привычки, связанные с высоким риском развития хронических болезней.

Следовательно, работа с родителями основывается на таких предпосылках:

- Чем меньше ребёнок, тем в большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Этот выбор делает за него семья.
- Основные поведенческие привычки, в том числе и связанные с риском для здоровья, формируют у ребёнка сами родители.
- Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков.

Здоровье детей - это та цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи и классного руководителя.

В соответствии с планом воспитательной работы, в классе организуются мероприятия как с обучающимися, так и с родителями, направленные на пропаганду здорового образа жизни, рационального питания, культуры поведения за столом, в столовой. На родительских собраниях проводятся беседы соответствующей тематики:

- Правильное питание – здоровый ребёнок.
- Диеты, лечебное питание и голодание.
- В мир здорового образа жизни.

В тематику классных часов введены «Часы здоровья»:

- Строим дом своего здоровья.
- Путешествие в страну Витаминию.
- День национальной кухни.
- Вот это я люблю есть.

Особое внимание уделяется совместной деятельности классного руководителя со школьной службой здоровья. На родительские собрания и классные часы приглашаются школьная медсестра и врач.

Гогорян Агавни Абрамовна: классный руководитель 3А класса

МОБУ СОШ №31 г. Сочи