**Информация**

**о проведении классных часов в начальной школе**

**по теме « Правильное питание - залог здоровья школьника»**

25 ноября 2022 года в КГУ «Опорная школа ( ресурсный центр) №12» прошли классные часы посвященные здоровому питанию. Цель и задачи классного часа:

* Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
* Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.
* Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
* Развивать творческие способности, память. Внимание, познавательный интерес.
* Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

Классные часы прошли в различной форме с использованием современных методов. Так в 1-х классах классный час прошел в форме путешествия по стране «Здорового питания», во 2-3 классах в форме диспута « Пирамида здорового питания», в 4-х классах, в форме игры «Что? Где? Когда?».

Во время классного часа учащиеся начальной школы вспомнили все компоненты здорового образа жизни,  построили пирамиду здорового питания, состоящую из пяти групп пищевых продуктов, составляли меню здорового завтрака, здорового обеда и здорового ужина. Играли в игры связанные с продуктами питания. Составили правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья.

1. Правильное питание
2. Соблюдение режима дня
3. Закаливание, физические упражнения спорт.
4. Правила организации труда и отдыха
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

Первое место в этом списке занимает правильное питание, которое отвечает не только за здоровье организма, но и дает залог успешности каждому ученику.