Конкурс
«На лучшую организацию школьного питания в 2012 году»
Номинация
«Лучший классный руководитель- организатор работы с родителями и школьниками по пропаганде здорового питания»

Гогорян Агавни Абрамовна,
классный руководитель 3А класса МОБУ СОШ №31
Адлерского района г. Сочи

«Лучший классный руководитель –организатор работы с родителями и школьниками по пропаганде здорового питания»

в МОБУ СОШ №31 города Сочи в 2012 году

Гогорян Агавни Абрамовна

Характеристика классного коллектива

- В классе 25 человек, из них 14 девочек, 11 мальчиков.
- Нужно отметить достаточно высокий уровень интеллектуального развития детей. Многие имеют ярко выраженную индивидуальность, ясное, яркое мышление. Большинство занимаются в музыкальной и художественной школах,. В основном дети легко и радостно идут на контакт, с удовольствием питаются в школьной столовой и все имеют лицевые счета.

Список учащихся 3А класса МОБУ СОШ №31

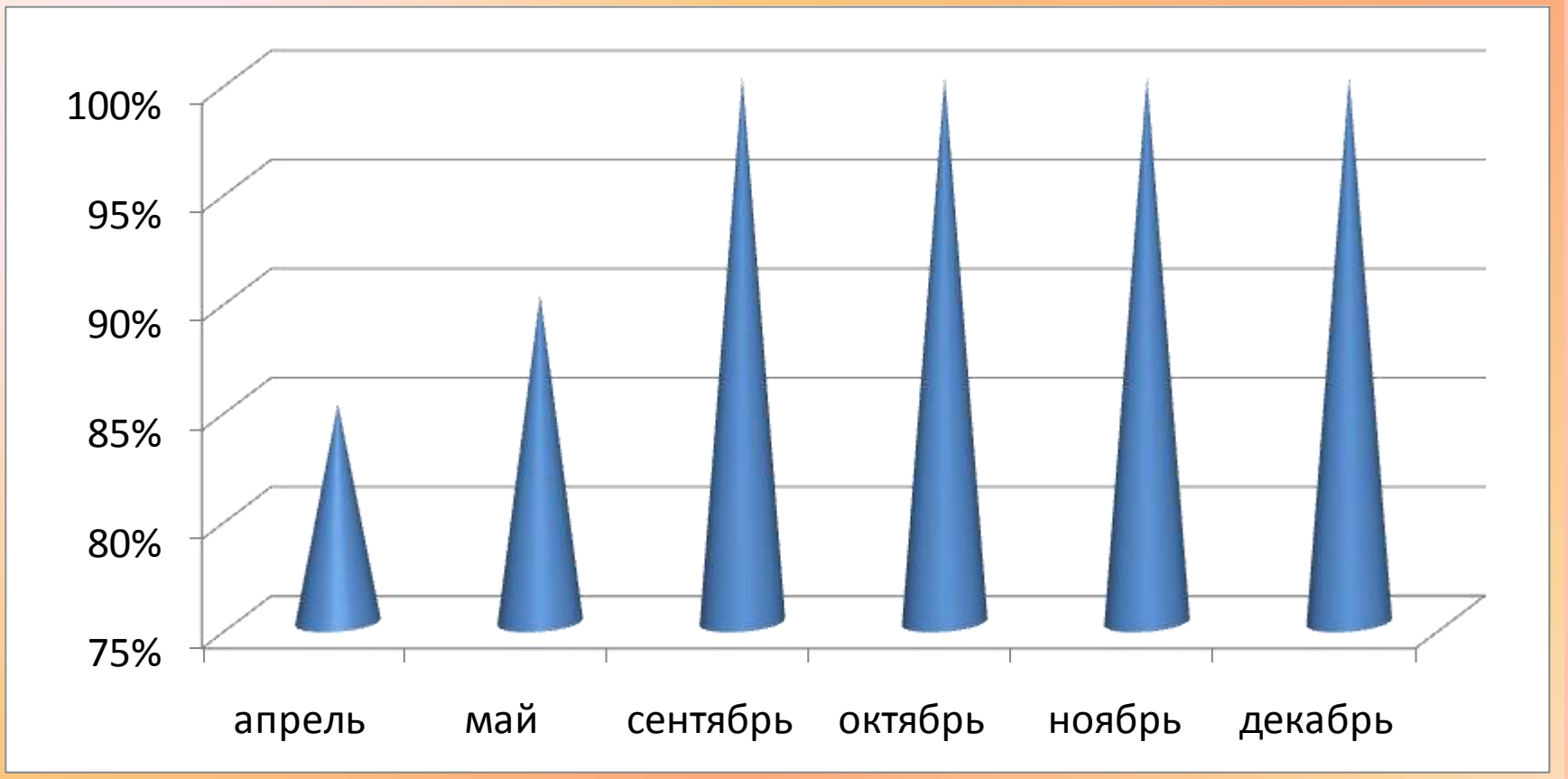
№ п\п	Лицевой счет	Фамилия	Имя	Отчество	№ школы	№ класса	Литера
1.	0312010001	Согомонян	Тагуи	Аликовна	31	3	А
2.	0312010002	Снаплян	Ованес	Размикович	31	3	А
3.	0312010003	Мартиросян	Маро	Арташесовна	31	3	А
4.	0312010004	Хзарджян	Арианна	Ашотовна	31	3	А
5.	0312010006	Калайджян	Ангелина	Карленовна	31	3	А
6	0312010007	Коротаева	Оксана	Владимировна	31	3	А
7.	0312010009	Григорян	Валера	Левонович	31	3	А
8.	0312010010	Мовсисян	Вардан	Арменович	31	3	А
9.	0312010011	Папикян	Ваге	Мгерович	31	3	А
10.	0312010012	Текеджян	Светлана	Ашотовна	31	3	А
11.	0312010013	Овасапян	Виктория	Владимировна	31	3	А
12.	0312010014	Вадеванян	Сюзанна	Омаровнв	31	3	А
13.	0312010015	Устян	Сюзанна	Ованесовна	31	3	А
14.	0312010016	Мирзоян	Ашхен	Робертовна	31	3	А
15.	0312010019	Хачатрян	Ашот	Акобович	31	3	А
16.	0312010020	Епремян	Нельсон	Акселович	31	3	А
17.	0312010021	Петросян	Артем	Геворгович	31	3	А
19.	0312010022	Мелкумян	Вече	Аркадиевич	31	3	А
20.	0312011023	Галстян	Арсен	Меликович	31	3	А
21.	0312010027	Мелконян	Нвер	Гегамович	31	3	А
22.	0312010025	Казарян	Рузанна	арутюновна	31	3	А
23.	0312010026	Хачатрян	Яна	Кареновна	31	3	А
24.	0312010028	Даниелян	Овсанна	Арамовна	31	3	А
25.	0312010029	Даниелян	Сюзанна	Арамовна	31	3	А

«Лучший классный руководитель-организатор работы с родителями и школьниками по пропаганде здорового питания»

План мероприятий по пропаганде здорового питания в МОБУ СОШ №31 в 2012году

№	Название мероприятия	Дата, время и место проведения	Форма проведения	Участники	Ответственный
1	Пасхальные мотивы здорового питание	08.04.12г. Актовый зал	Дегустация, интервью с родителям.	Родители 2А класса	Гогорян А.А.
2.	Классный час «здоровое питании»	29.04.12г. Кабинет №2	Конкурс	Учащиеся 2-3 классов	Гогорян А.А.
3.	Урок ИЗО «Вот это я, любя есть»	11.05.12г. кабинет №3	Лепка, рисования ,	Учащиеся 2-3 классов	Гогорян А.А.
4.	Путешествие в страну витаминию	07.10 столовая СОШ«31.12г.	Классный час презентации	Начальная школа	Гогорян А.А.
5.	День национальной кухни.	12.11.12г столовая СОШ «31.	Выставка-дегустация блюд национальной кухни.	Учащиеся 3А класса	Гогорян А.А.
6.	В мир здорового образа жизни.	03.12.12г. Актовый зал	Выставка, презентации	Учащиеся 3А и родители	Гогорян А.А.

Динамика горячего питания



«Выставка национальной кухни»

ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА ПО ТЕМЕ «ВОТ ЭТО Я ЛЮБЛЮ ЕСТЬ!»

Путешествие в страну витаминию

УМЕЛЫЕ РУЧКИ

Умелые ручки

ПАСХАЛЬНЫЕ МОТИВЫ .

«В мир здорового образа жизни»

Презентация

- Правильное питание
- Активная деятельность и активный отдых
- Сон

Правильное питание

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности

Из книги Академии здоровья "Пить или не пить"

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

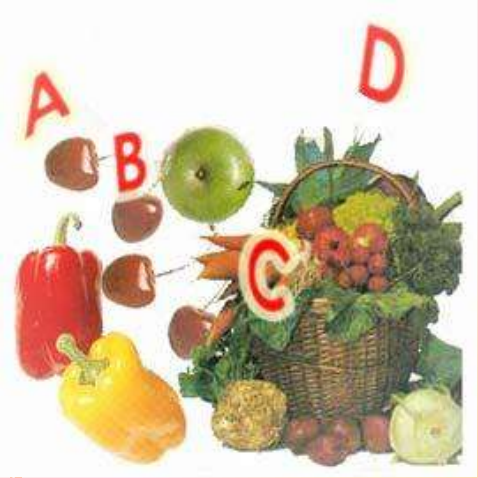
2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Что мы едим?



Добро пожаловать!

Витамины укрепляют наш организм, помогают ему правильно развиваться. Витамины влияют на наше самочувствие, настроение, умственную деятельность. Здесь вы многое узнаете про все витамины.

Салат,

укроп,

петрушка

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

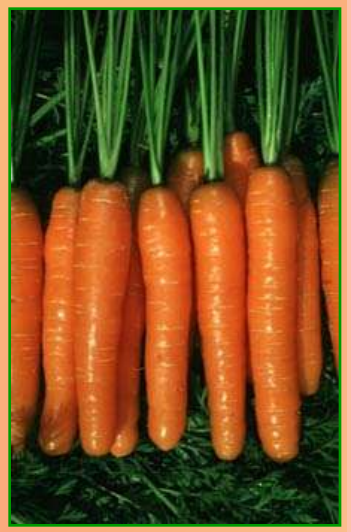
Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

Топинамбур

В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.

Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.

Свекла, морковь, капуста



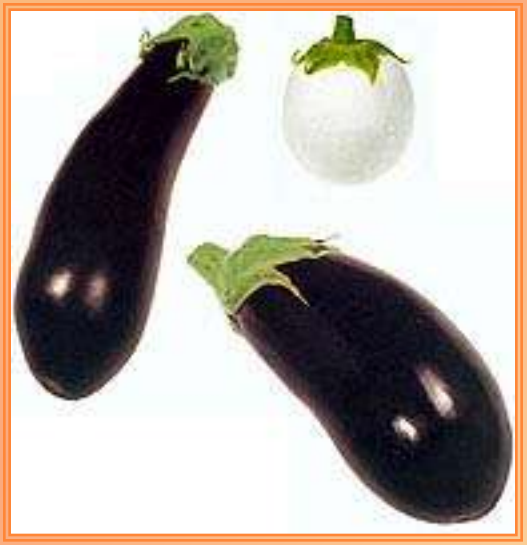
Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Баклажаны

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.



Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечнососудистой системы. Обмена веществ.

Груши

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Вишня, черешня

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

Малина

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина

Богата общеукрепляющим витамином С.

Сон

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... ***Молодеешь***

2. Сон – лучшее ... ***Лекарство***

3. Выспишься - ... ***Помолодеешь***

4. Выспался – будто вновь... ***Родился***

Активная деятельность и активный отдых

Сочи 2014

ОДНА ШКОЛА ОДНА СТРАН

Вредные привычки

Курение,

алкоголизм,

наркотики,

…

ХЛЕБ – ВСЕМУ ГОЛОВА

ПРАЗДНИК УРОЖАЯ

Ведь не сразу стали зерна

Хлебом тем, что на столе,
Люди долго и упорно
Потрудились на земле!

Желаю вам:

- ***Никогда не болеть;***
- ***Правильно питаться;***
- ***Быть бодрыми;***
- ***Вершить добрые дела.***

В общем, вести

здоровый образ жизни!

Подготовила классный руководитель 2А класса Гогорян Агавни Абрамовна