

Ни для кого не секрет, что успешность усвоения знаний в школе во многом зависит от здоровья ребёнка. В свою очередь условия и режим обучения, несомненно, способны повлиять на развитие ряда заболеваний. Поэтому, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», наша школа создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся. И это направление работы осуществляется на основе межсекторального взаимодействия, так как максимальный эффект может быть достигнут только при комплексном подходе, когда тематика здоровья так или иначе пронизывает весь образовательный процесс.

В школе создана целостная система формирования культуры здоровья обучающихся. Мы понимаем здоровье не просто как отсутствие болезней, а как состояние физического, морального, психического, экологического и социального благополучия, включающего такие формы поведения и образа жизни людей, которые позволяют сделать нашу жизнь лучше.

Здоровьесберегающие мероприятия школы включают в себя:

- внедрение в образовательный процесс комплексной целевой программы «Здоровье»;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивно-массовую работу;
- работу спортивных секций;
- дополнительный час уроков физкультуры;
- преподавание «Основ безопасности жизнедеятельности»;
- лекционную, информационную, профилактическую работу с родителями;
- контроль за соблюдением валеологических условий организации и обеспечения образовательного процесса в школе (санитарные условия, освещение, температурный режим, учебная нагрузка, расписание уроков, организация горячего питания).

Разработанная и реализуемая в школе комплексная **целевая программа «Здоровье»** имеет цель: **Осуществление школьного образования без потерь здоровья (психического, физического, социального).**

Задачи:

- формирование у обучающихся мотивации к содержанию и укреплению собственного здоровья;
- обеспечение школьников грамотной и систематизированной информацией по вопросам здоровья;
- выработка у обучающихся умений и навыков, способов самопознания для ведения здорового образа жизни и предупреждения заболеваний (через сотрудничество школы и семьи);
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся;
- помощь и содействие в решении проблем, связанных со здоровьем.

Для достижения поставленных целей и задач требуются усилия всего коллектива школы. Данная программа имеет комплексный, интегрированный характер и реализуется путём различных организационно-педагогических форм и методов.

Задачи, стоящие перед коллективом школы:

- самообразование учителей в данной области знаний;
- создание условий в школе, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- интеграция усилий работников образования, здравоохранения и родителей в деле сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Принципы построения программы:

Доступность, психолого-педагогическая целесообразность, ступенчатость, концентричность.

Автор и координатор программы - педагог-психолог школы Палагина Татьяна Геннадьевна, школьный совет содействия здоровью.

Основные ориентиры программы:

- ориентация на преодоление причин, порождающих социально- педагогические и психологические проблемы здоровья обучающихся;
- ориентация на самопомощь, самозащиту, самореализацию и реализацию внутренних потенциалов личности и её ближайшего окружения;
- ориентация участников программы на целостное видение физического, психического здоровья и обеспечение его социально-педагогических факторов (среда, деятельность, активность, отношения, возраст, пол, наследственность).

Ожидаемые результаты:

Здоровые дети (с учётом возрастных особенностей детей), модель выпускника как субъекта здорового образа жизни.

Методы и формы работы:

- массовые;
- индивидуальные;
- групповые;
- психолого-педагогическое и медицинское просвещение родителей, эта форма помогает «вооружить» родителей основами медицинских знаний, педагогической культуры и практики, познакомить с актуальными вопросами воспитания с учётом возраста детей и запросами самих родителей.
- формы организации просвещения обучающихся также разнообразны: лекции, беседы (в том числе совместно со специалистами районной поликлиники, специалистами Госнаркоконтроля, «Сибирь-спид-помощь» и т.д.); практикумы; открытые уроки; классные и внеклассные мероприятия; индивидуальные консультации; диспуты; тренинги; ролевые игры; конкурсы.

Содержание программы:

1. **Физическое здоровье:** валеологическое просвещение, профилактические мероприятия, физическая культура, оказание первой медицинской помощи, формирование полезных привычек.
2. **Психическое здоровье:** психологическая осведомлённость, психодиагностика, психоразвивающая работа, психокоррекция, самоорганизация, саморегуляция.
3. **Нравственное здоровье:** воспитание духовности, нравственности на основе наивысших ценностей жизни, знакомство с достижениями общечеловеческой культуры.

Способы реализации программы, направления деятельности:

Мы стремимся, чтобы наша школа, направленная на высокий уровень образования, была ещё и местом объединения усилий педагогов и врачей. В повышении эффективности обучения важны все составляющие: педагогические (нормирование нагрузки, новые образовательные технологии, позволяющие снизить нагрузку на детей, морально-психологический климат, новые формы обучения), медицинские (повышение резервов адаптации медицинскими и валеологическими методами).

1. Физиолого-валеологическое направление:

Цель: формирование здорового образа жизни школьников.

Задачи:

- формирование у обучающихся понятия здоровья и здорового образа жизни;
- повышение санитарно-гигиенической грамотности обучающихся;

-формирование и развитие у обучающихся положительного отношения к самому себе через знакомство с собственными индивидуальными особенностями, интересами, целями, ценностями, умения брать ответственность на себя, планировать свой дальнейший жизненный и профессиональный путь;

-воспитание духовности, нравственности на основе наивысших ценностей жизни, знакомство с достижениями общечеловеческой культуры.

2. Социально-психологическое и медицинское направления:

Цель: способствовать формированию здоровых установок и навыков ответственного поведения у обучающихся.

Данное направление включает систематическую плановую работу логопедов, педагога-психолога, социальных педагогов и медицинского работника (фельдшера) с проблемами детей и родителей, а также с проблемами педагогов школы; квалифицированное воздействие данных специалистов на протекание учебно-воспитательного процесса, ориентированного на особенности личности каждого ребёнка.

- ✓ оказание срочной помощи специалистами при возникновении проблемной ситуации (с учётом наличия запроса, обращения);
- ✓ организация бесплатного питания для детей из малообеспеченных и многодетных семей;
- ✓ диагностика;

Целью диагностики является: определение объёма лечебных, коррекционных и профилактических мероприятий.

Задачи:

- выявление физически больных детей, детей – инвалидов, детей, состоящих на диспансерном учёте, детей, требующих логопедической помощи, детей, нуждающихся в индивидуальном подходе в обучении;
 - выявление детей, испытывающих трудности в адаптации, выявление социально-дезадаптированных детей;
 - определение медицинских групп здоровья и групп для занятий физической культурой и спортом;
 - подбор программ обучения;
 - своевременное медицинское обследование детей (плановые медосмотры);
 - диспансеризация.
- ✓ Коррекция;

Цель коррекции: улучшение физического, психического и социального здоровья обучающихся.

Задачи:

- создание условий для успешного обучения детей и подростков;
- отслеживание и устранение причин дискомфорта у педагогов и обучающихся во время учебно-воспитательного процесса;
- оказание острой и неотложной помощи;
- помощь в учебной и социальной адаптации.

✓ Профилактика;

Целью профилактики является: профилактика личностной дезадаптации обучающихся с учётом их возрастных особенностей, профилактика личностной дезадаптации педагогов, родителей.

Задачи:

- формирование у обучающихся понятия здоровья и здорового образа жизни;
- формирование понимания законов нравственности (семья, личность, общество);
- формирование и развитие умения брать ответственность на себя;
- предупреждение обострения хронических заболеваний;
- повышение психолого-педагогической и санитарно-гигиенической грамотности родителей;
- повышение медико-социально-психологической грамотности педагогов.

Школа сотрудничает: со специалистами МУ «ЗЦРБ», УФСКН России по Томской области, «Сибирь - Спид – помощь», МОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи центром «Семья», Томским областным центром профориентации молодёжи и психологической поддержки населения, международной программой «Помощь детям-сиротам в России», РОВД, КДН и ЗП при Администрации Зырянского района, Зырянским районным центром занятости населения, Филиалом ОГУ «ЦГСЛВ и ЖС ДСЗН АТО» Зырянского района, ОЦДОД «Импульс», Центром профилактики, Центром воспитания и гражданского образования, кафедрой здоровьесберегающих технологий ТОИПКРО, отделом гражданского образования ОГУ РЦРО.

3.Санитарно-гигиеническая и просветительская работа, формирование культуры досуга и отдыха.

Это направление включает в себя:

- внедрение в образовательный процесс комплексной целевой программы «Здоровье»;
- использование всеми педагогами школы здоровьесберегающих технологий;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивно-массовая работа;
- работа спортивных секций;
- дополнительный час уроков физической культуры;
- гендерный подход в преподавании уроков физической культуры и технологии;
- преподавание «Основ безопасности жизнедеятельности»;
- лекционная, информационная, профилактическая работа с родителями;
- контроль за соблюдением валеологических условий организации и обеспечения образовательного процесса (санитария, освещение, температурный режим, учебная нагрузка, расписание уроков).

Формы, используемые в работе:

- работа школьного «Уголка здоровья» с предоставлением раздаточного материала для обучающихся;
- традиционные «Дни здоровья»;
- видео-лектории (для обучающихся, педагогов и родителей);
- **социальный конкурс «Живи ярко»;**
- **социальные проекты «Здоровое поколение за здоровое будущее»** (руководитель - соц. педагог Вагнер С.А.), «Здоровое питание - здоровый образ жизни» (руководитель - учитель начальных классов Мельникова О.В.)
- **акции «Моё здоровье – моё будущее», «Спорт против наркотиков», посвящённые «Международному Дню борьбы с наркоманией», «Дню борьбы со СПИДом»;**
- **конкурсы художественного творчества «Нет наркотикам»;**
- классные часы в интерактивном режиме;
- традиционная «Школа правовых знаний»;
- работа оздоровительных лагерей;
- школьные Олимпийские игры;
- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам выявления наркоситуации, табакокурения в образовательной среде; отношения к проблемам школьного питания и т.д. (варианты анкет предложены в приложении)

Расписание уроков в УО составлено с учётом гигиенических требований. Так как современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10-12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения учебного материала при наименьших психофизиологических затратах организма. Поэтому в расписании уроков для обучающихся 1 ступени основные предметы приходятся на 2-3 уроки, а для обучающихся 2 и 3 ступени на 2, 3, 4 уроки.

Неодинакова умственная работоспособность у обучающихся и в разные дни учебной недели. Её уровень нарастает к середине недели и остаётся низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели. Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший её объём приходился на вторник и четверг. В эти дни в расписание уроков включены наиболее трудные предметы. Расписание уроков в школе составлено с учётом таблицы И.Г. Сивкова, в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах. В 5-11 классах наибольшее количество баллов приходится на вторник и четверг, среда – облегчённый день. Домашние задания по предметам также строго регламентированы и нормированы.

Итогом работы школы в данном направлении стало то, что за последние три года школа работает без обучающихся, оставленных на повторный год обучения. Абсолютная успеваемость в ОУ составляет 100%, качественная выросла с 38 до 45%.

Итогом реализации школьной комплексной целевой программы «Здоровье», системных мероприятий, способствующих валеологическому просвещению, формированию полезных привычек, укреплению психического и физического здоровья обучающихся стало в 2008-2009 учебном году:

- снижение распространённости курения табака среди обучающихся;
- улучшение качества питания в школьной столовой;

- увеличение физической активности обучающихся;
- смягчение влияния на обучающихся повреждающих психосоциальных факторов;
- соблюдение обучающимися мер личной и общественной безопасности;
- снижение среди несовершеннолетних употребления алкогольной продукции;
- первичная профилактика употребления наркотиков и психотропных средств.
- по данным районного врача нарколога детей, употребляющих наркотики и ПАВ, из числа обучающихся школы не выявлено.

Разрабатывая комплексную целевую программу содействия здоровью обучающихся, мы увидели две возможности, которыми располагает школа: не навредить здоровью и содействовать предотвращению заболеваний.

Предотвращение заболеваний – главное в деятельности школьной «службы здоровья» и основная цель медицинского направления программы «Здоровье». И эта деятельность даёт результаты, так как она является предметом совместных усилий медицинского работника, педагогов, родителей и самих школьников. Ежегодно в школе проводится плановая диспансеризация, дети проходят полный медицинский осмотр: сдают необходимые анализы, получают консультации «узких» специалистов. На основании медицинского осмотра ребёнку определяется группа здоровья и группа для занятий физической культуры.

- **Пропаганда здорового образа жизни, обучение гигиеническим навыкам;**

Школа стремится к сохранению здоровья и безопасности детей и учителей, быть примером здорового образа жизни в окружающем социуме. Школьное здание и двор содержатся в чистоте, они привлекательны и безопасны: фасад здания школы красиво отделан, трава во дворе скошена, разбито множество цветников и клумб, благоухает пришкольный огород. Ребята помогают содержать школьный двор в чистоте, ухаживают за цветами и огородом.

Одна из наиболее важных задач «школьного здравоохранения» - научить ребят, как предотвратить болезнь. На организованных для этой цели занятиях спец. курсов, встречах со специалистами Зырянской центральной районной больницы обучающимся даются необходимые практические знания о здоровом образе жизни, гигиене, правилах безопасности. Сюда относится и умение принимать ответственные решения. Дети должны научиться «заглядывать в будущее», понимать последствия своих действий, понимать, что их здоровье связано со здоровьем окружающих.

Эти идеи нелегки для детского восприятия, поэтому, требуя от детей, взрослые должны показывать пример ответственного отношения к своему здоровью. Все учителя и администрация школы несут ответственность за здоровье детей, показывая личный пример ответственного отношения к своему здоровью и безопасности своей и окружающих.

Исследовательский проект «Здоровое питание – здоровый образ жизни».

Выполнили: Мельникова Анастасия, Русинова Надежда учащиеся 3 класса «Б».

Научный руководитель: Мельникова О.В.

Обоснование темы проекта «Как нам вырасти здоровыми», выполненного учащимися 2 А класса МОУ ЗСОШ№2 в рамках предмета «Разговор о правильном питании».

Руководитель проекта Мельникова О.В.

Как и когда возникла идея проекта.

Второй год учащиеся нашего класса изучают предмет «Разговор о правильном питании» по программе о правильном питании под редакцией М.М. Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой.

За первый год изучения этой программы ребята нашего класса очень хорошо усвоили, какие продукты являются полезными (а значит, их надо чаще употреблять в пищу), а от каких продуктов лучше стараться воздерживаться. Так же мы учились составлять правильное меню на день и выясняли, какие продукты необходимы для растущего организма. В этом учебном году мы продолжили работу по данной программе. Ребята нашего класса уже знают: что надо есть в разное время года, как правильно питаться, если занимаешься спортом и ещё много интересных и очень важных для здорового образа жизни тем.

Почему была выбрана именно эта тема.

Ребятам так понравилась эта программа, что мы решили систематизировать и расширить наши познания о здоровом образе жизни. Нашими исследованиями заинтересовались и родители – ведь им не безразлично, какими мы вырастим. Они тоже решили включиться в нашу программу.

Поэтому **актуальность** выбранной темы проекта очевидна; и нам, детям и нашим родителям хочется, чтобы мы выросли здоровыми и в дальнейшей взрослой жизни вели здоровый образ жизни.

Проблема (выбор темы проекта) заключалась в том, чтобы обобщить уже имеющиеся у нас знания и расширить наше представление о здоровом образе жизни, продуктах, полезных для растущего организма.

Это и позволило сформулировать тему проекта «Здоровое питание – здоровый образ жизни».

Объектом нашего изучения стал образ жизни младшего школьника, его режим питания.

Предметом - правильно подобранное меню, режим дня школьников и образ жизни в целом.

Цель нашего проекта: развитие мышления детей в процессе работы над изучаемым материалом по здоровому питанию.

Гипотеза нашего исследования основана на предположении: чтобы вырасти здоровым человеком надо с детства вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим дня.

В соответствии с целью и гипотезой были определены следующие **задачи проектной деятельности**:

- расширить представление детей о подборе продуктов, необходимых для растущего организма, распорядке дня школьника;
- обобщить изученный материал с помощью творческих работ (рисунков, стихов, сочинений).
- подключить к данным исследованиям родителей, родственников, друзей и знакомых.

Выводы.

В результате работы над проектом учащиеся нашего класса пришли к выводу:

Чтобы вырасти здоровыми надо с детства стараться правильно питаться, соблюдать режим дня, стараться каждый день бывать на свежем воздухе.

И главный вывод: здоровый образ жизни детей – это здоровое будущее страны!

Методы исследования:

- Анализ научной литературы;
- наблюдение;
- анкетирование;
- интервью;
- сравнение полученных результатов.

Было решено – сделать этот проект **семейным**. Для этого учащиеся нашего класса, совместно с родителями разделились на **творческие группы**:

1. *Литературная* – члены этой группы сочиняли стихи, писали мини-сочинения о здоровом питании.
2. *Художественная* – эта группа изготавливала поделки и рисовала рисунки.
3. *Группа репортёров* – занималась подбором фотографий из семейного архива и освещением хода работы по проекту.
4. *Координационная группа* – занималась оформлением проекта в компьютерной графике.

Глава 1. Результаты исследования.

Научные данные о здоровом питании.

Младший школьный возраст является наиболее чувствительным к особенностям организации питания. Установлено, что только за счёт правильно организованного питания в этом возрасте можно добиться увеличения роста у ребёнка на 2-4 см.

При недостатке пищи замедляется рост и развитие организма, поэтому детям необходимо рациональное питание.

Рациональное питание – это соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но также когда и как часто.

Режим питания предполагает приём пищи в определённое время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Младший школьник должен есть не реже 4 – 5 раз в сутки, в зависимости от нагрузки. Перерывы между приёмами пищи – не более 4-5 часов. Это объясняется тем, что в организме ребёнка происходят активные процессы роста и созревания. Всё это требует большого расхода энергии и, соответственно, потребления пищи.

Распределение калорийности суточного рациона имеет следующий характер: 25-30% на завтрак, 35-50% на обед, 5-10% на полдник, 20-25% на ужин. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1:1:5. Рацион питания должен быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня.

В рационе питания младшего школьника количество *белков* должно составлять 77 граммов, при этом на животные белки должно приходиться не менее 50%. Если же ребёнок занимается спортом, то это количество должно быть увеличено до 60%. При недостатке белков, особенно животного происхождения, у детей отмечается быстрая утомляемость, замедляется рост. Наиболее богато белками мясо говядины, телятины, кур, цыплят. Наряду с мясом источником белка является рыба, яйца, молочные продукты.

Детям необходимы и полноценные *жиры* – сливочное и растительное масло. Всего количество жиров в дневном рационе должно составлять 79 граммов, при этом жиры растительного происхождения – до 20%. Сливочное и растительное масло лучше использовать в натуральном виде, то есть без тепловой обработки.

Витамины и минеральные вещества – важнейшие компоненты рациона питания детей. Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а затем и различные заболевания. Кстати, многие витамины усваиваются только в присутствии жиров, поэтому растительные масла нужно использовать в качестве заправки для салатов. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека, и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребёнка регулярно.

Важным источником *углеводов* являются крупы. Легкоусвояемые углеводы содержатся и в кондитерских изделиях, мёде, шоколаде. Они способны очень быстро восстановить недостаток углеводов в организме, утолить чувство голода. Значительное содержание углеводов и в растительной пище. Особое значение сегодня приобретает *йодирование пищи*. Дело в том, что большая часть населения нашей страны (в том числе и наш регион) недополучает этот микроэлемент с пищей. Йод необходим нашему организму. Если йода не хватает ребёнку – это прямая угроза резкого отставания в умственном развитии. Здесь помогут йодированные продукты. Лучше, если дети будут есть йодированный хлеб, пользоваться йодированной солью.

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Она составляет до 70% массы тела человека и обеспечивает протекание важнейших жизненных процессов. Без воды человек может прожить не больше 2-3 дней. Потребность в жидкости особенно велика в период роста организма. Дело в том, что благодаря жидкости происходит лучшее усвоение питательных веществ. Младшему школьнику в сутки нужно употреблять приблизительно 2 литра жидкости. Источником жидкости являются не только напитки, но и другие блюда, которые использует ребёнок ежедневно. Дети, которые занимаются спортом, нуждаются в дополнительном количестве жидкости. Ещё один важный момент, который следует учитывать при составлении меню ребёнка – это возрастное формирование организма. Во время роста организму необходимо много белков – для строительства тела. Во время развития – углеводов и жиров, которые участвуют в созревании органов и тканей. Поэтому, ребёнок на разных этапах может, к удивлению взрослых, менять свои вкусовые предпочтения, переключаясь на какой-то определённый вид пищи.

Здоровое питание заключается не только в правильно выбранных продуктах, но и в выполнении режима питания. Совместно с учителем мы составили режим питания для 1 и 2 смен школьников младших классов.

Типовой режим питания школьников.

1 смена.

2 смена.

Завтрак дома – 7.30-8.00

8.00- 8.30

Горячий завтрак в школе – 10.00 – 10.30

2 завтрак дома – 11.00 – 11.30

Обед дома – 14.00- 14.30

Горячий обед в школе – 14.00- 14.30

Полдник – 16.30- 17.00

16.30 – 17.00

Ужин – 19.00 – 19.30

19.00-19.30

Глава 2.

Наши исследования.

Поставив перед собой столь серьёзный вопрос и изучив соответствующую литературу, мы провели анкетирование в своём классе. Каждый из нас ответил на вопрос «Как надо питаться, чтобы вырасти здоровыми». Вот какие результаты у нас получились: на вопрос отвечали 20 человек.

Таблица 1.

Мнение отвечающих.	Количество ответов.
Надо есть овощи и фрукты.	15 человек.
Употреблять пищу, богатую белками (молочные и мясные продукты, рыбу).	16 человек.
Делать зарядку, соблюдать режим питания.	10 человек.
Заниматься спортом и гулять на свежем воздухе (чтобы был хороший аппетит).	11 человек.

Из результатов таблицы 1 мы сделали вывод, что мы уже многое знаем о здоровом образе жизни, полезных продуктах питания. Нам хотелось продолжить накопление этих знаний и поделиться ими с другими. Многие ребята нашего класса защищали свои мини-проекты, рассказывая, как они представляют здоровый образ жизни и здоровое питание. Затем мы провели игру-интервью среди родственников и друзей, задавая им такой же вопрос.

Таблица 2.

Ответы опрашиваемых.	7-15 лет.	16-30 лет.	31-50лет	51-67
1. Употреблять в пищу больше молочных продуктов, каш.	2 человека	2 человека	5 человек	8 человек
2. Есть продукты, богатые белками – мясо, рыбу, яйца.	2 человека	4 человека	3 человека	5 человек
3. Больше есть овощей и фруктов.	5 человек	6 человек	7 человек	10 человек
4. Соблюдать режим питания, вести здоровый образ жизни.	4 человека	6 человек	5 человек	8 человек

Мясо								
Каши								
Мучные и макаронные изделия								

Кроме исследовательской работы мы провели и творческую работу о необходимости полезных продуктов. Сколько замечательных рисунков и поделок сделали наши ребята совместно со своими родителями! А какие замечательные получились стихи!

Смирнова Ира.

Еште много овощей,
 Пейте сок фруктовый.
 Про кефир не забывайте
 Молоко употребляйте.
 Творог вкусный не помеха
 Для здоровья и успеха!

Солякина Лиля.

Молоко я часто пью, ем я суп и ем котлеты.
 Но конфеты я люблю, обожаю я конфеты!
 Мне конфеты есть не лень, есть могу их целый день.
 Ведь не ест конфеты кот, кролик в рот их не берёт.
 Только наш щенок Антошка ест конфеты понемножку.
 И решила я тогда: буду есть их иногда.
 Буду есть их как Антошка – иногда и понемножку.
 И конечно, чистить зубы буду я два раза в день!
 Раз не лень мне есть конфеты, зубы чистить мне не лень!

Карпова Руфина.

Я хочу рассказать, как вести здоровый образ жизни. Что для этого надо сделать? Нужно заниматься зарядкой каждый день, стараться есть только полезные продукты, соблюдать режим дня. А для чего нужно здоровье? Здоровье нужно для того, чтобы не болеть, чтобы быть здоровым и крепким. Нужно ли думать о здоровье? Здоровье - самое главное в нашей жизни. Когда человек здоров, он может заниматься любимыми делами и ничего его не отвлекает. Надо думать о здоровье с детства.

Заключение.

Результатом всех наших исследований стало примерное [меню на неделю,](#) которым мы предлагаем воспользоваться всем желающим.

Понедельник.

Завтрак	Каша манная на молоке, хлеб с маслом, сыр, чай.
Обед	Салат из овощей, суп гороховый с гренками, картофельная запеканка с мясом, компот из яблок.
Полдник	Молоко, булочка, груша.
Ужин	Рыба запечённая, рис, чай, йогурт.

Вторник.

Завтрак	Сырники со сметаной, хлеб с маслом, кофе с молоком.
Обед	Салат из свежих овощей, суп рыбный, гуляш в сметанном соусе с вермишелью, яблоко, компот из ягод.
Полдник	Пирожки с капустой, чай.
Ужин	Запеканка творожная, кефир, апельсин.

Среда.

Завтрак	Вермишель на молоке, хлеб с маслом и сыром, чай, конфета шоколадная.
Обед	Сельдь с луком, щи со сметаной, печень тушеная со сметанным соусом, картофельное пюре, компот из абрикосов.
Полдник	Булочка, чай, яблоко.
Ужин	Мясная запеканка с картофелем, кефир, банан.

Четверг.

Завтрак	Каша пшённая на молоке, какао, бутерброд с сыром.
Обед	Салат из овощей, суп вермишелевый на курином бульоне, курица отварная с картофельным пюре, компот из ягод.
Полдник	Ватрушка, чай, сливы.
Ужин	Омлет, чай, печенье, йогурт.

Пятница.

Завтрак	Яйцо вареное, какао с молоком, хлеб с маслом и сыром.
Обед	Салат из свежей капусты, борщ со сметаной, бефстроганов в сметанном соусе с гречневой кашей, груша, чай.
Полдник	Печенье, молоко, шоколадная конфета.
Ужин	Котлета рыбная с картофельным пюре, компот из сухофруктов, яблоко.

Суббота.

Завтрак	Каша пшённая со сгущённым молоком, чай с молоком, маленькая шоколадка.
Обед	Сельдь с луком, щи из свежей капусты, тушёнка с гречневой кашей, компот из яблок.
Полдник	Булочка, молоко, сливы.
Ужин	Пудинг творожно-манный с джемом, кефир, груша.

Воскресенье.

Завтрак	Каша гречневая на молоке, бутерброд с сыром, какао с молоком, конфета шоколадная.
Обед	Салат из свежих овощей, суп рыбный, котлета с картофельным пюре, апельсин, компот из груш.
Полдник	Запеканка творожная, чай, яблоко.
Ужин	Сосиска с тушёной капустой, чай, йогурт.

Завершая проект, можем с уверенностью утверждать: если ребёнок с детства будет знать, как надо правильно питаться – он и, будучи взрослым человеком, будет придерживаться здорового питания. А это значит – он будет полноценным гражданином своей страны.