

В рамках реализации проекта Рациональное питание – основа здорового образа жизни были проведены уроки-исследования. Старшеклассники вывели формулу здорового образа жизни, одной из важнейших составляющих которого является правильное (здоровое) питание. В реализации проекта приняли участие более 50 человек.

Ребята подготовили информационные материалы, презентации продуктов, полезных, по их мнению, для здоровья человека. Каждый из выступающих рассказал о том, чем ценен тот или иной продукт, какие витамины и микроэлементы, необходимые человеческому организму, он содержит, в финале теоретической части докладчики предложили своим одноклассникам ответить на вопросы викторины. Также был рассмотрен вопрос о том, какие существуют питательных вещества (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы) и какова их роль в организме. Кроме того, обучающиеся расширили свое представление о строении пищеварительной системы человека, о значении различных внутренних органов и узнали, какое негативное влияние может оказывать на здоровье нерациональное питание.

В итоге обучающиеся из всей очень полезной и неизменно актуальной информации сделали вывод: «Стремитесь питаться правильно, это лучшая инвестиция для вашего тела и ума, которую вы можете сделать».



Для закрепления полученных знаний был проведен КВЕСТ «Здоровое питание», где ребята выполняли интеллектуально-творческие практические задания.

