



**Світлана АНДРУЩЕНКО,**

*заступник директора з виховної роботи  
КЗ «Івківський ліцей»  
Ладанської селищної ради*



**Людмила НАЗАРЕНКО,**

*педагог-організатор  
КЗ «Івківський ліцей»  
Ладанської селищної ради*

## **ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ**

Здорове харчування — це не тільки гарне самопочуття, профілактика багатьох захворювань, міцна нервова система і нормалізація ваги. Здорове харчування – це вияв любові, повага до себе, до своїх близьких, прагнення до здорового та довгого життя.

Усвідомлюючи актуальність питання здорового харчування, особливо в умовах військового стану, педагогічний колектив КЗ «Івківський ліцей» із задоволенням і ентузіазмом долучився до медіафестивалю, в межах обласного освітнього проєкту «HEALTHY FOOD: ЗДОРОВИМ БУТИ ЗДОРОВО!». Команда однодумців ліцею розробила власний мініпроєкт «Харчуйся правильно та живи довго», у якому взяли участь учні, учителі, батьки.

Головна мета проєкту – виховувати інтерес до здорового способу життя, дбайливе ставлення до власного здоров'я через формування культури здорового харчування.

Протягом тижня здорового харчування учасники освітнього процесу долучались до заходів, що вирізнялись оригінальністю форм проведення та змістового наповнення. Активні ігри, вікторини, уроки-рецепти, мейкерспейси, дегустації, фуд-арти, челенджі, акції-позитиви, фуд-вайби, квести з тем здорового харчування об'єднали всю ліцейну спільноту.

Кожен день тижня мав свою тематику.

**Понеділок. Тема дня. «Здорове харчування – запорука здоров'я».**

Після відкриття тижня здорового харчування для учнів 1-4 класів ліцею було проведено мейкерспейс «Кожен наповнює себе сам». Це був простір для творення, майстрування, навчання та дослідження. Діти серед карток із зображенням корисної та шкідливої їжі обирали корисні продукти й наповнювали ними чоловічка.



*Мейкерспейс «Кожен наповнює себе сам»*

Під час гри «Моє здоров'я в моїй тарілці» учні 5-11 класів *ознайомилися* з правилами складання «тарілки здорового харчування» та визначали найважливіші групи продуктів, які потрібні для щоденного раціону. Підсумком гри стали презентації свого варіанту «здорової тарілки».

**Вітторок. Тема дня. «Фрукти та овочі для щастя та розуму».** Діти ростуть, і вони ростуть швидко! Це означає, що їх кістки та органи постійно потребують певних вітамінів і мінералів. Єдиний спосіб забезпечити дитину достатньою кількістю поживних речовин – це включати фрукти та овочі в щоденний раціон. Це незамінні джерела вітамінів, мінералів, а також харчових волокон, які сприяють нормальному функціонуванню організму, а в підсумку – кращому самопочуттю.

Учні початкових класів під час інсценізації української народної казки «Ходить гарбуз по городу» повторили назви овочів, які ростуть на городі, та з'ясували їхні корисні властивості для організму.



*Інсценізація української народної казки «Ходить гарбуз по городу»*



*Фуд-арт  
«Фруктово-овочева фантазія»*

Малювання овочами та фруктами розвиває креатив, фантазію, винахідливість, а ще поєднує образотворче мистецтво й гастрономію. Діти 5-8 класів зуміли перетворити прості овочі та фрукти в оригінальні експонати фуд-арту. Погодьтеся, картини на тарілці виглядають апетитніше, ніж просто нарізані фрукти і овочі.

Активністю для здобувачів освіти 9-11 класів цього дня стала дегустація. Старшокласники спочатку ознайомилися із різноманітністю наших суперфудів і з'ясували, що найбільшу користь мають знайомі всім з дитинства буряк, гарбуз, яблуко, капуста, сухофрукти, пшоно тощо. Кожен клас презентував свій суперфуд, приготований з обраного продукту. На сам кінець заходу всі дружно перевіряли смакові якості українських суперфудів, дегустуючи смачні страви.

Обмін речовин у дітей протікає набагато активніше, ніж у дорослих. Тому бажання що-небудь перекусити в активної дитини виникає приблизно кожні дві-три години. Корисний перекус має містити мінімум простих вуглеводів і бути готовим до споживання дитиною без зайвих маніпуляцій. На початку тижня учні ліцею отримали домашнє завдання – **скласти свій варіант ланчбоксу «Мій корисний перекус»**. Результати своєї роботи презентували під час членджу «Швидкоїжа».



*Дегустація «Український суперфуд»*



У середу – третій день проєкту говорили про питний режим, а саме про важливість дотримання водного балансу.

Лицеїсти дізнались, що наше тіло на 70% складається з рідини. Вода служить середовищем для перенесення поживних речовин, щоб забезпечити клітини необхідними матеріалами, виводить токсини та шлаки, допомагає організму підтримувати нормальну температуру тіла, є складовою частиною більшості структур організму тощо. Недостатня кількість води призводить до зневоднення, яке може проявлятися у вигляді сухості шкіри, втоми, головного болю, закріпів, а також підвищення температури тіла і серцевого ритму.

Головною активністю цього дня стало чаювання.

Учні отримали інформацію про найкращі рецепти чаїв, із задоволенням їх готували та смакували.



Фуд-вайб «Вгадай, хто я?»

Учні 1-4 класів під час фуд-вайбу «Вгадай, хто я?» із зав'язаними очима торкалися фруктів, овочів, відчували їхній запах, пригадували смак і відгадували назви. А згодом ділилися отриманими враженнями та емоціями.

На платформі LearningApps учні 8-10 класів взяли участь у інтерактивній вікторині «Корисна та шкідлива їжа». Виконуючи завдання, діти розширили уявлення про здорове харчування.

**Четвер. Тема дня. «Здорова їжа – гарний настрій»**

Активностями цього дня були: інтелектуальна інтерактивна гра «Абетка здоров'я» (1-4 класи); квест

«Сторінками здорового харчування» (9-11 класи). Старшокласники ознайомились із сніданками різних країн світу; із запропонованих зображень продуктів створили пару «шкідливий перекус – корисний перекус»; зібрали пазли й назвали страви обіду; склали покроковий рецепт правильного приготування сирників; розгадали анаграми та вгадали назви каш, назвали рослини, з яких виготовляють крупи для каш, встановили відповідності між назвами страв і запропонованими зразками круп, з яких ці страви готують. Під час гри учні не тільки розширили знання про користь та позитивний вплив їжі на збереження і зміцнення здоров'я, а й розвинули навички культури здорового харчування.

Цього ж дня на дітей чекала **фруктова перерва**.

**П'ятниця. Тема дня. «Мандрівка у вітамінний світ».**

Мета: сприяти формуванню в лицеїстів щоденної звички вживати продукти багаті на вітаміни, надати інформацію усім учасникам освітнього процесу про продукти, в яких містяться необхідні організму людини мінерали.



Квест «Сторінками здорового харчування»

**«Якщо ти не ворог своєму здоров'ю, то зроби правильний вибір на користь правильної та корисної їжі»** – під таким гаслом пройшла акція-позитив для учнів ліцею. Кожен учасник акції отримав яблуко як символ здорового харчування. Під час інформаційних хвилин, учні молодшої та основної школи дізнались, що яблуко є справжнім природним джерелом вітамінів та корисних речовин. Так, в 1 яблуці міститься 25 г вуглеводів, 4 г клітковини, 14% добової норми вітаміну С, 6% добової норми калію, 5% добової норми вітаміну К, 2-4% добової норми марганцю, міді, а також вітамінів А, Е, В1, В2 та В6, а високий вміст харчових волокон та води роблять яблука чудовим продуктом для наповнення шлунку та позбавлення відчуття голоду.



*Мінігород на підвіконні*

Цього ж дня, молодші ліцеїсти збирали урожай з мінігороду. Самостійне вирощування зелені на підвіконні сприяло не тільки отриманню дітьми досвіду городництва, а й формуванню відчуття успіху і особистої долученості до спільної (загальноліцейної справи). Увесь урожай зелені

передали до їдальні ліцею.

Цікаво пройшов урок-рецепт **«Готуємо вітамінну бомбу» для учнів 5-11 класів**. Це той варіант активності, коли пізнавально, смачно й корисно. Діти ознайомились із рецептами «вітамінних бомб», обрали один з них. Приготувавши вітамінні страви, смакували самі та пригощали інших.

Учні 5-8 класів під час гри «Бінго» (своєрідний варіант класичного «Бінго», але з теми «Їжа», де замість цифр – картки із зображенням продуктів та страв) отримали інформацію про групи продуктів харчування, запам'ятали, до якої групи належить той чи інший продукт.

Протягом тижня здорового харчування учасники освітнього процесу дізнались, що:

- здорове харчування – це, насамперед, вживання різноманітних продуктів, які забезпечують організм поживними речовинами.

- до органічних поживних речовин належать вуглеводи, білки, жири та вітаміни;

- білки – основний будівельний матеріал для клітин, жири відновлюють витрати теплової енергії, а вуглеводи поповнюють запаси енергії необхідної для роботи м'язів, серця, для дихання тощо;

- кисень і вода, хоча вони й необхідні для життя багатьох організмів і поступають з довкілля, поживними речовинами не вважаються.

- для нормального функціонування організму потрібні мінерали (макро та мікроелементи).

- серед макроелементів особливо важливі: кальцій, фосфор, сірка, магній, калій, натрій, хлор;



*Гра «Бінго»*



- мінерали, яких у нашому організмі значно менше, але вони не менш важливі: цинк, хром, йод, мідь, селен, залізо, марганець, молібден тощо;

- достатня кількість кожного з елементів забезпечує належне функціонування всіх систем органів та збереже їх здоровий стан., а перебільшувати дозу вживання мінералів не варто, оскільки замість користі, ми отримуємо лише побічні ефекти.

Організатори проєкту доклали чимало зусиль, щоб підвищити рівень обізнаності усіх учасників освітнього процесу щодо культури харчування та сприяти формуванню правильних харчових звичок.

Більше інформації щодо реалізації загальноліцейного проєкту «Харчуйся правильно та живи довго» можна знайти на сторінці Facebook ліцею за покликанням: [https://www.facebook.com/profile.php?id=100057120445293&sk=about&locale=uk\\_UA](https://www.facebook.com/profile.php?id=100057120445293&sk=about&locale=uk_UA)

### **Світлана ПЕТРЕНКО,**

*учитель початкових класів КЗ «Прилуцький  
навчально-реабілітаційний центр»  
Чернігівської обласної ради*



## **«ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ» – ЦЕ ЗДОРОВО!**

У час, коли правильне харчування набуває неабиякої актуальності, особливо в контексті виховання дітей з інтелектуальними та іншими розвитковими порушеннями, ініціативи, спрямовані на впровадження здорового способу життя, стають дорогоцінними. Адже від правильного харчування залежить не тільки фізичне здоров'я й когнітивний розвиток.

Колектив комунального закладу «Прилуцький навчально-реабілітаційний центр» Чернігівської обласної ради, який виховує та навчає дітей дошкільного й молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями в поєднанні з іншими порушеннями в розвитку, прийняв рішення долучитися до обласного освітнього проєкту «Healthy food: здоровим бути здорово!».

Від 18 до 22 березня 2024 року було проведено фестиваль здорового харчування (далі – фест), метою якого стали популяризація та впровадження ідей реформи шкільного харчування серед учнів, їх батьків, працівників закладу, а головне – обговорення нового шкільного раціону в закладі. Протягом 5-ти днів вихованці закладу ознайомилися з правилами здорового харчування, поглиблювали знання про роль вітамінів та їх вплив на здоров'я, формували правильні харчові звички та потребу у вживанні корисних страв.