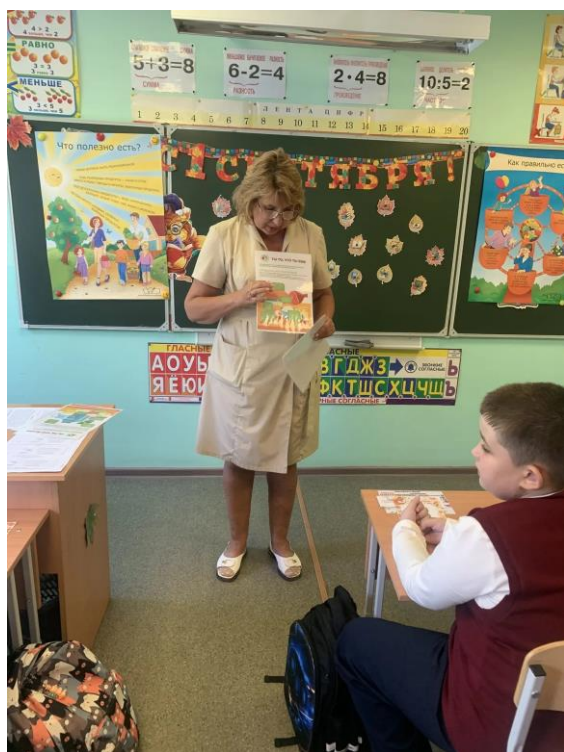


Первая учебная неделя в ГБОУ школе-интернате № 113 г.о. Самара
началась с необычного и очень полезного занятия для самых маленьких
учеников.

В начальных классах прошёл урок здорового питания. Его провела диетическая медицинская сестра **Ольга Владимировна Шарунова** — и это была не просто скучная лекция, а настоящее интерактивное путешествие в мир правильного питания.

На занятии Ольга Владимировна превратила класс в «лабораторию здоровья». С помощью ярких картинок, муляжей продуктов и весёлых загадок она объясняла ребятам, из чего состоит полезный завтрак, почему овощи и фрукты нужно есть каждый день и как вода помогает организму. Особый восторг вызвала игра «Собери тарелку»: дети сами составляли меню на день, выбирая из предложенных продуктов те, что приносят пользу.



Младшие школьники узнали много нового:

- какие витамины живут в морковке, яблоке и твороге;
- почему каша — «сила наша» и чем полезна рыба;
- как сладости и газировка влияют на внимание и настроение;

— зачем нужны режим питания и перекусы в школе.

В конце урока Ольга Владимировна раздала памятки с простыми правилами здорового питания, которые ребята обещали показать родителям. Дети уходили вдохновлённые — многие признались, что теперь точно будут завтракать по-новому.

Урок прошёл живо, познавательно и с искренним интересом. А мы уверены: такие встречи помогают нашим ученикам расти не только умными, но и здоровыми!