



Исследовательский час «Чипсы – лакомство или яд?»

19 февраля в Буинской сельской библиотеке с обучающимися 4 класса Буинской средней общеобразовательной школы прошел исследовательский час на тему: «Чипсы – лакомство или яд?».

Цель исследования: закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания. На вопрос библиотекаря «Любите ли вы чипсы?» дети громко ответили – «Да!». Оказывается среди детей, да и взрослых, много поклонников этих продуктов. На мероприятии мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании, уточнили вредность модных и любимых школьниками продуктов; выяснили о влиянии чипсов на здоровье человека; изучили их состав. В ходе нашего исследования гипотеза нашла свое подтверждение - чипсы действительно вредны для здоровья. Как показали наши опыты, в них много жира и крахмала, вредных для здоровья добавок. Так что трижды подумайте, прежде чем приобрести пачку чипсов. По итогам исследовательской работы были разработаны памятки по выбору полезных продуктов питания для детей.

Быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Дети - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбку. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. Завершилось мероприятие пожеланием библиотекаря: «Желаю вам цвести, расти, копить, крепить здоровье, оно для дальнего пути – главное условие».