

# Робота клубу «Подружка»

Вихователь Рощук В.П.



## Мета діяльності:

- сформувати особистість дівчат,
- привчити до культури з допомогою відкриття цікавого і різноманітного світу;
- розширити уявлення про красу людської душі, виховання, чуйність, ніжність, милосердя, повагу, відчуття власної гідності, любов та пошану до українських обрядів та звичаїв

Участь в гуртку не тільки  
дисциплінує учнів, а і піднімає у них  
почуття гідності, примушує краще  
вчитися і працювати.

## *Найважливіші функції клубу:*

- розвиток соціально-культурної творчості; широке спілкування в результаті спільної діяльності; забезпечення культурного відпочинку й розваг.

Учасники гуртка організували конкурс на краще блюдо з яєць. Конкурс проходив на кухнях гуртожитку, де учасниками були і дівчата і хлопці. Всі страви були оригінально оформлені і по-своєму смачні. Адже, яйця не дарма вважаються одним з найважливіших продуктів харчування. Яйця - прекрасне джерело вітамінів, а також антиоксидантів, які допомагають зберегти гострий зір навіть в похилому віці. Всі спортсмени вживають досить багато яєць. Чому? Тому що яйця - найкраще джерело білка. Білок яйця засвоюється повністю. Склад амінокислот в яйцях оптимальний для росту м'язів.



## 7 правил здорового харчування:

1. Приймати їжу треба **в затишному, красивому приміщенні з живими квітами.**
2. Готувати і приймати їжу необхідно **в хорошому настрої.**
3. Перед їжею треба помолитися. Що цим досягається? По-перше, знімається негатив з їжі. По-друге, людина **заспокоюється** і усуваються всі мирські проблеми.
4. Приймати їжу необхідно **при відчутті почуття голоду.** Не переїдайте.
5. Під час їжі ніщо **не повинно відволікати Вас.** Ви не повинні вирішувати в думці, якісь проблеми. Повинна бути повна концентрація на їжі. Насолоджуйтесь, споглядаючи яблука, петрушку й інші продукти. Цим Ви стимулюєте роботу смакових рецепторів.
6. Не можна змішувати білки з вуглеводами. Якщо ви хочете отримати максимальний ефект зі засвоєння їжі, все потрібно їсти окремо в різний час: м'ясо з картопляним пюре принесе втому організму, а овочевий салат з картопляним пюре додасть багато сил і енергії!
7. До 12:00 можна їсти фрукти, ягоди і пити чай з медом і лимоном або свіжий сік. Основну їжу треба приймати після 12:00. З 24:00 до 12:00 години дня організм очищається.





# Година спілкування

## *«Збережемо рідну землю голубою і зеленою»*

- Людство стоїть на порозі екологічної катастрофи, парникового ефекту, зменшення озонового шару, проблеми чистої води, кислотних дощів. Усе навкруги кличе на порятунок. І спливають на пам'ять слова Великого Кобзаря «Схаменіться, будьте люди, бо лихо вам буде».
- Під час спілкування учні висловили свої бачення порятунку рідної землі

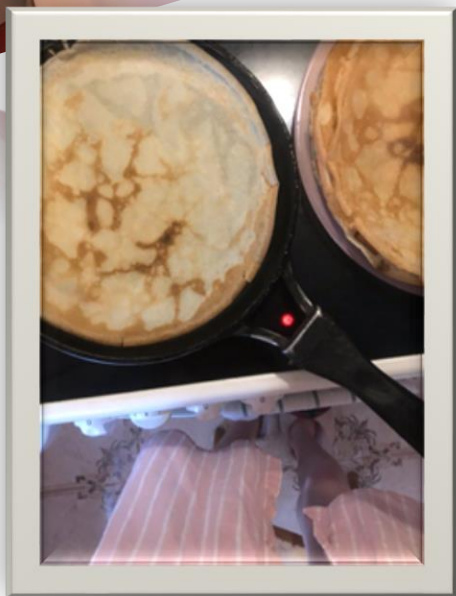


# Перегляд фільму «Обережно, булінг»



**Масляна** – яскраве, веселе давнє слов'янське народне **свято**, що настає в кінці зими.

**Масляна** присвячена пробудженню від зимової сплячки, оглядинам, сватанню, весняному сонечку і святкується в момент зустрічі зими з весною.



# Виховний захід «Дзвони Чорнобилю»



Кожна колоритна країна славиться своїми стравами національної кухні. Крім головних страв є в цих країнах і свої національні десерти, настільки ж різноманітні, скільки і незрівнянно смачні.





# Клуб «Подружка»

**запрошує першокурсниць записатись в наш гурток**